

# Activity Programme



**Freitag 23/08/2019**

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
06:45:00	07:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	Stadion
08:15:00	09:30:00	*Freiwasserschwimmen morgens	Wassersport-Center
08:30:00	09:25:00	*Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
09:00:00	09:45:00	*Zirkeltraining für Senioren	Fitnesscenter
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
09:30:00	14:30:00	**Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	12:00:00	*Kaffee-Radtour	Fahrradcenter
09:45:00	10:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Billund)	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:25:00	*Power Legs & Glutes	5-a-side
10:00:00	10:55:00	*Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 1
10:00:00	10:50:00	*TRX Fusion	Bar Park
10:00:00	11:30:00	*Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:15:00	11:00:00	*Aguajogging	Südpool
10:30:00	11:00:00	HIIT	5-a-side
11:00:00	12:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	*Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene, mit Material	Südpool
11:00:00	11:55:00	*Tennis Anfänger	Tennisplatz 1
11:00:00	11:30:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
11:15:00	12:05:00	Power & Strength, alle Leistungsstufen	5-a-side
11:30:00	13:00:00	*Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:45:00	12:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)	Nord-Rezeption
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	5-a-side
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	5-a-side
13:45:00	14:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
14:00:00	15:15:00	*Fun Time: Kreativer Tag, 3-10 Jahre	Play Time
14:00:00	15:00:00	*Windsurfen-Auffrisch-Kurs	Wassersportcenter

14:30:00	15:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
15:00:00	16:45:00	<b>*Rennradtour Anfänger</b>	Fahrradcenter
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
15:15:00	16:45:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:30:00	16:45:00	<b>*Fun Time: Kreativer Tag, 3-10 Jahre</b>	Play Time
15:30:00	17:00:00	<b>*Swim Squad, 10-15 Jahre</b>	Südpool
16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Zumba®</b>	Volcano
17:00:00	17:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
17:00:00	18:30:00	<b>*Intervallfahren - Rennrad</b>	Fahrradcenter
17:00:00	18:15:00	<b>Informationstour, Dänisch</b>	Sports Booking
17:00:00	19:00:00	<b>*Mini-Tennis-Turnier</b>	Nordhalle
17:10:00	18:10:00	<b>*TRX Anfänger</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:15:00	17:45:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
18:10:00	19:10:00	<b>*Power Indoor Cycling</b>	Body Bike Raum
18:15:00	19:00:00	<b>*TRX Mittelstufe</b>	TRX-Areal/ Stadion
19:00:00	21:00:00	<b>*Jedermann-Volleyballturnier</b>	Nordhalle

# Activity Programme



Samstag 24/08/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
06:15:00	06:45:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
07:00:00	07:30:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
08:00:00	08:30:00	<b>*Schwimmunterricht für Menschen mit Hydrophobie</b>	Wellness Center Eingang
08:00:00	08:15:00	<b>Morgengymnastik</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	08:45:00	<b>Morgenlauf oder -walk 2-5 km</b>	Stadion
08:15:00	08:45:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
08:45:00	09:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
09:00:00	09:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	Volcano
09:00:00	09:40:00	<b>*HIIT Indoor Cycling</b>	Body Bike Raum
09:00:00	10:50:00	<b>*Einführung in CrossFit</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	12:00:00	<b>**PADI Open Water Tauchkurs +12 Jahre</b>	Tauchschule
09:00:00	11:00:00	<b>**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
09:00:00	10:30:00	<b>*Fußballschule 11-15J</b>	Stadion
09:00:00	12:00:00	<b>*Rennradtour für Frauen</b>	Fahrradcenter
09:00:00	09:45:00	<b>*Zirkeltraining für Senioren</b>	Fitnesscenter
09:00:00	09:45:00	<b>*Tennis Anfänger 6-10 Jahre</b>	Tennisplatz 1
09:10:00	10:10:00	<b>*TRX Anfänger</b>	TRX-Areal/ Stadion
09:15:00	10:00:00	<b>*Kajakunterricht, Anfänger</b>	Wassersportcenter
09:30:00	14:30:00	<b>**Surf Schule</b>	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	<b>*Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
10:00:00	10:45:00	<b>*Aguajogging</b>	Südpool
10:00:00	10:50:00	<b>Dance (Tanzen)</b>	Volcano
10:00:00	10:45:00	<b>*Racketball introduction</b>	Squashplatz 1
10:00:00	10:45:00	<b>*Einführung ins Fitnesscenter für Senioren</b>	Fitnesscenter
10:00:00	10:45:00	<b>*Tennis Anfänger 11-15 Jahre</b>	Tennisplatz 1
10:00:00	11:30:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
10:10:00	10:50:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
10:15:00	11:00:00	<b>*TRX Mittelstufe</b>	TRX-Areal/ Stadion
10:30:00	12:00:00	<b>*Fußballschule 5-10J</b>	Stadion
10:30:00	11:45:00	<b>*Young Time: "Eisbrecher", 10-15 Jahre</b>	5-a-side
10:45:00	11:30:00	<b>*Schwimmen Rücken, Erwachsene</b>	Südpool
11:00:00	11:50:00	<b>*Body toning</b>	Volcano
11:00:00	11:50:00	<b>*CrossFit Conditioning (alle Levels)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
11:00:00	11:40:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range

11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	11:55:00	*Padel-Tennis Einführung	Padel-Tennisplatz 1
11:00:00	12:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	*Senioretraining - Ganzkörper-Workout	Laguna
11:00:00	11:55:00	*S.U.P. Fitness	Wassersportcenter
11:00:00	13:00:00	*Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
11:15:00	12:00:00	*Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre	Nordhalle
11:15:00	12:00:00	*TRX, 10-15 Jahre	TRX-Areal/ Stadion
11:30:00	12:00:00	*Schwimmen Rücken Anfänger 6-15 Jahre	Südpool
11:30:00	12:00:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
11:30:00	13:00:00	*Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:50:00	12:30:00	*Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
12:00:00	13:00:00	Hatha Yoga	Volcano
12:15:00	13:00:00	*Badmintonunterricht, Anfänger, 11-15 Jahre	Nordhalle
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre	Tauchschule
13:30:00	15:30:00	**Reitausflug	Nord-Rezeption
14:00:00	17:00:00	**Vulkan Walk	Sports Booking
14:00:00	15:30:00	*Padel-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Padel-Tennisplatz 1
14:00:00	14:55:00	*Windsurfen Fortgeschrittene	Wassersportcenter
14:30:00	16:00:00	*Vortrag "Wie werde ich gesund alt?" mit Sally Walker (auf Englisch)	Nord Konferenzraum
15:00:00	17:00:00	*Badminton-Turnier, min. 25 Jahre	Nordhalle
15:00:00	15:30:00	*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
15:00:00	15:40:00	*Ruderwettkampf 1000m, 13-18 Jahre	Fitnesscenter
15:00:00	15:30:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:15:00	16:15:00	*Aerial Strength	Dance Studio
15:15:00	18:00:00	*Rennradtour Mittelstufe	Fahrradcenter
15:30:00	16:00:00	HIIT	Volcano
15:30:00	16:10:00	*Bodenturnen, 6-10 Jahre	Südhalle
15:30:00	17:00:00	*Padel-Tennis-Turnier, min. 15 Jahre	Padel-Tennisplatz 1
16:00:00	16:30:00	*Deep Water Aqua	Nordpool
16:00:00	16:45:00	*Kettlebell-Training, alle	Bar Park
16:00:00	17:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	17:00:00	*Golf Putt-Wettkampf	Putting Green
16:00:00	16:45:00	*SUP, Mittelstufe	Wassersportcenter
16:00:00	16:55:00	*Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
16:10:00	16:50:00	*Bodenturnen, 10-15 Jahre	Südhalle
16:15:00	17:45:00	*Beat the Green Team - Familienausgabe	5-a-side
16:15:00	17:00:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:00:00	Stretch & Relax	Volcano

16:15:00	16:45:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
16:50:00	17:30:00	<b>*Bodenturnen, min. 15 Jahre</b>	Südhalle
17:00:00	18:00:00	<b>*Golf-Wettbewerb: Longest Drive</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:55:00	<b>*Padel-Tennis: Beat The Green Team (Fortgeschrittene)</b>	Padel-Tennisplatz 1
17:00:00	17:50:00	<b>*Cross training</b>	Bar Park
17:00:00	17:25:00	<b>*Trampolin Fitness, min 10 Jahre</b>	The Lawn
17:10:00	18:05:00	<b>*Base Camp Indoor Cycling (Anfänger)</b>	Body Bike Raum
17:15:00	19:00:00	<b>*5km &amp; 10km Wettkampf</b>	Stadion
17:15:00	19:00:00	<b>*Tischtennisturnier</b>	Tischtennisraum
17:30:00	18:00:00	<b>*Step Einführung</b>	Volcano
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
17:30:00	17:55:00	<b>*Trampolin Fitness, min 10 Jahre</b>	The Lawn
18:00:00	18:50:00	<b>*CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
18:00:00	18:50:00	<b>*Step Anfänger</b>	Volcano
18:10:00	19:00:00	<b>*Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre</b>	Kletterraum
18:15:00	19:05:00	<b>*Ballroom Dancing</b>	Dance Studio
19:00:00	21:00:00	<b>*Fußballturnier, min. 15 Jahre</b>	5-a-side
19:15:00	19:45:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	<b>*Green Team Bingo</b>	Square
20:00:00	21:30:00	<b>Live Musik im Restaurant El Lago</b>	Restaurant El Lago
23:00:00	23:55:00	<b>Discotheque CLS Arena</b>	Diskotheke CLS Arena

# Activity Programme



Sonntag 25/08/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari, qualifizierte Taucher +12 Jahre	Tauchschule
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Grüner 3 Km Walk	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	Stadion
08:15:00	12:00:00	*Rennradtour Fortgeschrittene	Fahrradcenter
08:15:00	09:30:00	*Freiwasserschwimmen morgens	Wassersport-Center
09:00:00	09:50:00	*CrossFit Conditioning (alle Levels)	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	11:00:00	**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre	Tauchschule
09:00:00	13:00:00	**Teguse Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	*Fitness-Boxen	Sports Booking
09:00:00	09:50:00	Fitness Pilates	Volcano
09:00:00	09:45:00	*Zirkeltraining für Senioren	Fitnesscenter
09:00:00	11:00:00	*Tennis-Turnier Anfänger 6-15 Jahre	Tennisplatz 1
09:00:00	09:25:00	*Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
09:15:00	09:55:00	*Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	14:30:00	**Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	09:55:00	*Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:50:00	*CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Zone/ Stadion
10:00:00	10:50:00	*Einführung ins Boxen	Sports Booking
10:00:00	10:40:00	*Teens Circuit (Zirkeltraining), 13-18 Jahre	Fitnesscenter
10:00:00	11:30:00	*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
10:10:00	10:50:00	*Golf Anfänger	Golf Area / Driving Range
10:10:00	11:00:00	*Pulsing Barre™	The Lawn
10:10:00	11:00:00	*Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:15:00	11:00:00	*Padel-Tennis Anfänger 6-10 Jahre	Padel-Tennisplatz 1
11:00:00	11:50:00	Ballroom Fitness™	The Lawn
11:00:00	12:00:00	*BODYPUMP™	Volcano
11:00:00	11:50:00	*Circuit Fusion	Boxring
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

11:00:00	12:00:00	<b>*Golf Kurzes Spiel, Mittelstufe</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	<b>*Schwimmen Kraulen Anfänger</b>	Südpool
11:00:00	11:55:00	<b>*Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene</b>	Tennisplatz 1
11:05:00	12:00:00	<b>*Fitness-Einführung</b>	Fitnesscenter
11:15:00	12:00:00	<b>*Padel-Tennis Anfänger 11-15 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
11:30:00	13:00:00	<b>*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	<b>*Padel-Tennis-Turnier, 6-10 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
12:00:00	12:30:00	<b>*Schwimmen Kraulen Mittelstufe 6-15 Jahre</b>	Südpool
12:00:00	12:55:00	<b>*Tennis Anfänger</b>	Tennisplatz 1
12:15:00	13:00:00	<b>*Golf, 10-15 Jahre</b>	Golf Area / Driving Range
12:15:00	13:00:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
12:15:00	13:00:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
12:30:00	13:00:00	<b>*Schwimmen Kraulen Anfänger 6-15 Jahre</b>	Südpool
13:00:00	14:00:00	<b>*Padel-Tennis-Turnier, 11-15 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
13:30:00	15:30:00	<b>**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
13:30:00	17:30:00	<b>**Schnorchelsafari, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
14:00:00	14:45:00	<b>*Fun Time: Bouldern (Klettern), 3-5 Jahre</b>	Kletterraum
14:00:00	16:00:00	<b>*Tennis-Damen-Doppel</b>	Tennisplatz 1
14:15:00	15:15:00	<b>*Aerial Stretch</b>	Dance Studio
14:15:00	14:45:00	<b>Aqua Party</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
15:00:00	17:00:00	<b>*Beachvolleyballturnier</b>	Beachvolleyballfeld
15:00:00	17:00:00	<b>Eierwerfen- und Boccia-Turnier</b>	Beachvolleyballfeld
15:00:00	15:45:00	<b>*Fun Time: Bouldern (Klettern), 6-10 Jahre</b>	Kletterraum
15:00:00	15:55:00	<b>*Einführung ins MTB-fahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:55:00	<b>*Surfspass, 3-10 Jahre</b>	Wassersportcenter
15:10:00	15:40:00	<b>*Golf: TrackMan</b>	Golf Area / Driving Range
15:15:00	15:45:00	<b>*Hula-Hoop min 10 Jahre</b>	Volcano
15:15:00	16:00:00	<b>*Squash Anfänger 6-15 Jahre</b>	Squashplatz 1
15:50:00	16:20:00	<b>*Golf: TrackMan</b>	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:50:00	<b>*Einführung in Langhanteltraining, Teil 1</b>	Fitnesscenter
16:00:00	16:45:00	<b>*Dance, 6-10 Jahre</b>	Dance Studio
16:00:00	17:45:00	<b>*Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	5-a-side
16:00:00	16:50:00	<b>*TRX für Senioren</b>	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:55:00	<b>*Squashunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre</b>	Squashplatz 1
16:00:00	16:50:00	<b>*Schwimmen: Kraulen Fortgeschrittene</b>	Südpool
16:00:00	16:30:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
16:00:00	17:00:00	<b>*Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter

16:00:00	17:00:00	<b>*Young Time: Strand &amp; Surftag, 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
16:30:00	17:00:00	<b>*Golf: TrackMan</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:00:00	<b>*Strandfussball</b>	Beachvolleyballfeld
17:00:00	17:45:00	<b>CrossFit, 10-15 Jahre</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
17:00:00	19:00:00	<b>*Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschritten (ohne Trainer)</b>	Padel-Tennisplatz 1
17:00:00	17:45:00	<b>*Release &amp; Unwind</b>	Volcano
17:00:00	17:45:00	<b>Laufschule</b>	Stadion
17:00:00	17:55:00	<b>*Squashunterricht, Mittelstufe, min. 15 Jahre</b>	Squashplatz 1
17:05:00	18:00:00	<b>BODYJAM™</b>	The Lawn
17:10:00	18:10:00	<b>*Power Indoor Cycling</b>	Body Bike Raum
17:10:00	18:00:00	<b>*Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre</b>	Kletterraum
17:10:00	18:10:00	<b>*TRX Anfänger</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
17:30:00	18:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
17:45:00	18:30:00	<b>Intervall-Lauftraining</b>	Stadion
18:00:00	18:55:00	<b>*Beach Tennis</b>	Beachvolleyballfeld
18:00:00	20:00:00	<b>Vortrag auf Dänisch von Charlotte Bøving</b>	Süd-Konferenzzentrum
18:00:00	18:50:00	<b>*Step Mittelstufe</b>	Volcano
18:15:00	19:15:00	<b>*Kinderdisco, 6-10 Jahre</b>	Diskotheek CLS Arena
18:15:00	19:00:00	<b>*Ruderwettkampf Concept II 2000m</b>	Fitnesscenter
18:15:00	19:00:00	<b>*TRX Mittelstufe</b>	TRX-Areal/ Stadion
19:15:00	19:45:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	<b>Live Musik im Restaurant El Lago</b>	Restaurant El Lago



# Activity Programme



Montag 26/08/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	**Sunrise Freiwasserschwimmen auf der Ironman Strecke. (20€)	Nord-Rezeption
08:00:00	09:50:00	*Green Team Duathlon	Fahrradcenter
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari, qualifizierte Taucher +12 Jahre	Tauchschule
08:00:00	12:00:00	**Schnorchelsafari, Anfänger +8 Jahre	Tauchschule
08:00:00	16:00:00	**Golfausflug nach Costa Teguisse	Sports Booking
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	*FTP Step Test Indoor Cycling	Body Bike Raum
09:00:00	10:50:00	*Einführung in CrossFit	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	13:30:00	**Timanfaya & El Golfo	Nord-Rezeption
09:00:00	10:30:00	Fußballturnier, 11-15 Jahre	5-a-side
09:00:00	09:50:00	*Schwimmen Freiwassertechniken im Pool	Nordpool
09:00:00	09:45:00	*Zirkeltraining für Senioren	Fitnesscenter
09:10:00	10:10:00	*TRX Anfänger	TRX-Areal/ Stadion
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	14:30:00	**Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	14:00:00	**Vulkan Walk - Feurberge-Tour	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	*6D™ SLIDING	Dance Studio
10:00:00	11:00:00	*Power Indoor Cycling	Body Bike Raum
10:00:00	11:45:00	*Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
10:00:00	11:00:00	*Squash-Turnier Anfänger 6-15 Jahre	Squashplatz 1
10:00:00	10:45:00	*Schwimmen: Brust, für Erwachsene	Südpool
10:00:00	10:55:00	*Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	Zumba®	Volcano
10:15:00	12:00:00	*Tischtennisturnier	Tischtennisraum
10:15:00	11:00:00	*TRX Mittelstufe	TRX-Areal/ Stadion
10:30:00	12:00:00	Fußballturnier, 5-10 Jahre	5-a-side
10:30:00	11:45:00	*Young Time: Post 40 Memory Run, 10-15 Jahre	Beach Club
10:45:00	11:15:00	*Schwimmen Brust Anfänger 6-15 Jahre	Südpool

11:00:00	13:00:00	<b>Racketball Tournament all level</b>	Squashplatz 1
11:00:00	11:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	Volcano
11:00:00	11:50:00	<b>*CrossFit Conditioning (alle Levels)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
11:00:00	13:00:00	<b>*Squash-Turnier Mittelstufe</b>	Squashplatz 1
11:00:00	11:55:00	<b>*Tennis-Aufschlag Mittelstufe-Fortgeschrittene</b>	Tennisplatz 1
11:15:00	12:00:00	<b>*Aguajogging</b>	Südpool
11:30:00	13:00:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
12:00:00	12:50:00	<b>*Green Team Aquathlon</b>	Südpool
12:00:00	14:00:00	<b>*Fußballturnier, min. 15 Jahre</b>	5-a-side
13:30:00	15:30:00	<b>**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschiule
13:30:00	17:30:00	<b>**Scuba Beach Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschiule
14:00:00	14:50:00	<b>*Krafttraining für Mädchen 13-18 Jahre</b>	Fitnesscenter
14:00:00	17:00:00	<b>**Go-Karting</b>	Nord-Rezeption
14:00:00	15:45:00	<b>*Fun Time: Olympischer Tag &amp; Diplomverleihung, 3-10 Jahre</b>	Play Time
14:00:00	16:00:00	<b>*Squash-Turnier Fortgeschrittene</b>	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	<b>*Squash-Turnier Anfänger</b>	Squashplatz 1
14:00:00	14:55:00	<b>*Tennis Anfänger</b>	Tennisplatz 1
14:00:00	15:00:00	<b>*Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:30:00	16:00:00	<b>***"Body shape &amp; Age profile" mit Sally Walker (auf Englisch)</b>	Nord Konferenzraum
15:00:00	17:00:00	<b>*Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:30:00	<b>*Familien Green Team Aquathlon</b>	Südpool
15:00:00	15:50:00	<b>*Fitness-Boxen</b>	Sports Booking
15:00:00	15:50:00	<b>*Nacken/Schulterübungen &amp; Dehnen für Senioren</b>	Laguna
15:00:00	15:30:00	<b>*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:55:00	<b>*Tennis-Doppelspieltechniken</b>	Tennisplatz 1
15:00:00	15:30:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	5-a-side
15:00:00	15:50:00	<b>*Krafttraining für Jungs 13-18 Jahre</b>	Fitnesscenter
15:10:00	15:50:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
15:30:00	15:55:00	<b>*Power Legs &amp; Glutes</b>	5-a-side
15:45:00	16:45:00	<b>*Aerial Strength</b>	Dance Studio
16:00:00	16:50:00	<b>Aerobics, alle Levels</b>	Volcano
16:00:00	16:50:00	<b>*CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
16:00:00	16:30:00	<b>*Deep Water Aqua</b>	Nordpool
16:00:00	16:30:00	<b>*Kleine Delfine, 3-5 Jahre</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:45:00	<b>*Stand Up Paddle 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter

16:00:00	16:50:00	<b>*Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene, mit Material</b>	Südpool
16:00:00	16:55:00	<b>*Beat the Green Team - Tennis (fortgeschritten)</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	16:50:00	<b>*Young Time: Stratego, 10-15 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
16:10:00	16:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	5-a-side
16:10:00	16:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	5-a-side
16:30:00	17:00:00	<b>*Kleine Delfine, 5-7 Jahre</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
17:00:00	17:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>*Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre</b>	Kletterraum
17:00:00	19:00:00	<b>*Tennis-Herren-Doppel</b>	Tennisplatz 1
17:00:00	17:50:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	5-a-side
17:00:00	17:50:00	<b>*TRX Fusion</b>	Bar Park
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
18:00:00	19:00:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
18:10:00	18:50:00	<b>*HIIT Indoor Cycling</b>	Body Bike Raum
18:15:00	18:45:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
21:00:00	22:00:00	<b>Green Team Show</b>	Square
23:00:00	23:55:00	<b>Discotheque CLS Arena</b>	Diskotheke CLS Arena

# Activity Programme



**Dienstag 27/08/2019**

\*sign up   \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	<b>**Ausflug: La Graciosa tour</b>	Nord-Rezeption
08:00:00	10:30:00	<b>*Halbmarathon</b>	Stadion
08:00:00	13:30:00	<b>**Scuba Safari, qualifizierte Taucher +12 Jahre</b>	Tauchschule
08:00:00	12:00:00	<b>**Schnorchelsafari, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
08:00:00	08:15:00	<b>Morgengymnastik</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	09:15:00	<b>*Aerial Stretch</b>	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	<b>Morgenlauf oder -walk 2-5 km</b>	Stadion
08:15:00	13:00:00	<b>*Rennradtour - Ausdauer</b>	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	<b>*CrossFit Conditioning (alle Levels)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	09:45:00	<b>Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen</b>	Volcano
09:00:00	09:45:00	<b>*Zirkeltraining für Senioren</b>	Fitnesscenter
09:00:00	09:25:00	<b>*Trampolin Fitness, min 10 Jahre</b>	The Lawn
09:15:00	10:00:00	<b>*Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre</b>	Nordhalle
09:15:00	14:45:00	<b>**Rancho Texas Freizeitpark</b>	Nord-Rezeption
09:15:00	14:45:00	<b>**Strand &amp; Bummeln in Puerto del Carmen</b>	Nord-Rezeption
09:15:00	10:00:00	<b>*Kayakunterricht, 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
09:15:00	10:00:00	<b>*Padel-Tennis Anfänger 11-15 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
09:30:00	14:30:00	<b>**Surf Schule</b>	Nord-Rezeption
09:30:00	09:55:00	<b>*Trampolin Fitness, min 10 Jahre</b>	The Lawn
09:50:00	12:50:00	<b>*Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>*CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
10:00:00	10:30:00	<b>*Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>	Südpool
10:00:00	10:30:00	<b>*Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>	Südpool
10:00:00	10:50:00	<b>Power &amp; Strength, alle Leistungsstufen</b>	Volcano
10:00:00	10:40:00	<b>*Teens Circuit (Zirkeltraining), 13-18 Jahre</b>	Fitnesscenter
10:00:00	11:30:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
10:10:00	10:50:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
10:10:00	11:00:00	<b>*Pulsing Barre™</b>	The Lawn
10:15:00	11:00:00	<b>*Badmintonunterricht, Anfänger, 11-15 Jahre</b>	Nordhalle
10:15:00	11:05:00	<b>Fitness-Fussball für Männer</b>	5-a-side
10:15:00	11:00:00	<b>*Padel-Tennis Anfänger 6-10 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
10:15:00	10:45:00	<b>*Einführung in Slackline</b>	Wassersportcenter
10:30:00	11:00:00	<b>*Flip´n´Fun, 11-15 Jahre</b>	Südpool
10:30:00	11:00:00	<b>*Flip´n´Fun, 11-15 Jahre</b>	Südpool

11:00:00	11:55:00	<b>*Badminton Mittelstufe</b>	Nordhalle
11:00:00	11:50:00	<b>Ballroom Fitness™</b>	The Lawn
11:00:00	11:45:00	<b>CrossFit, 10-15 Jahre</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
11:00:00	11:40:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
11:00:00	11:55:00	<b>*Padel-Tennis Einführung</b>	Padel-Tennisplatz 1
11:00:00	12:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	<b>*Pilates mit Materialien</b>	Volcano
11:00:00	11:55:00	<b>*S.U.P. Fitness</b>	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	<b>*Tennis-Fitness</b>	Tennisplatz 1
11:10:00	12:00:00	<b>Fitness-Fussball für Frauen</b>	5-a-side
11:30:00	13:00:00	<b>*Swim Squad, 10-15 Jahre</b>	Südpool
11:30:00	13:00:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
11:50:00	12:30:00	<b>*Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe</b>	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:55:00	<b>*Badminton Anfänger</b>	Nordhalle
12:00:00	13:00:00	<b>Hatha Yoga</b>	Volcano
12:00:00	12:55:00	<b>*Padel-Tennis Mittelstufe</b>	Padel-Tennisplatz 1
13:30:00	15:30:00	<b>**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
13:30:00	17:30:00	<b>**Scuba Beach Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
14:00:00	16:00:00	<b>*Badminton-Turnier Fortgeschrittene</b>	Nordhalle
14:00:00	16:00:00	<b>*Badminton-Turnier Anfänger</b>	Nordhalle
14:00:00	14:45:00	<b>*Tennis Anfänger 6-10 Jahre</b>	Tennisplatz 1
14:00:00	15:00:00	<b>*Windsurfen-Auffrisch-Kurs</b>	Wassersportcenter
14:30:00	15:15:00	<b>*Familienturnen, 3-5 Jahre</b>	Südhalle
14:30:00	16:30:00	<b>**Workshop Frauen: "Hormonelles Gleichgewicht nach den 40ern" m/ Sally Walker (auf Englisch)</b>	Nord Konferenzraum
14:30:00	15:45:00	<b>*Young Time: Das stärkste Team, 10-15 Jahre</b>	Beach Club
15:00:00	15:55:00	<b>*Einführung ins MTB-fahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:30:00	<b>*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:45:00	<b>*Tennis Anfänger 11-15 Jahre</b>	Tennisplatz 1
15:00:00	15:30:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
15:15:00	16:00:00	<b>*Familienturnen, 0-3 Jahre</b>	Südhalle
15:15:00	16:15:00	<b>*Golf Kurzes Spiel, Mittelstufe</b>	Golf Area / Driving Range
15:30:00	20:00:00	<b>**Wein und Tapas Ausflug</b>	Nord-Rezeption
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</b>	Volcano
16:00:00	16:50:00	<b>*Einführung in Langhanteltraining, Teil 2</b>	Fitnesscenter
16:00:00	17:45:00	<b>*Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
16:00:00	16:45:00	<b>*SUP, Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
16:00:00	18:00:00	<b>*Tennis-Turnier, min. 20 Jahre</b>	Tennisplatz 1

16:05:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:05:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:15:00	17:00:00	<b>*Bodenturnen, 6-10 Jahre</b>	Südhalle
16:15:00	17:45:00	<b>*Pilates Reformer</b>	Dance Studio
16:15:00	17:00:00	<b>*HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre</b>	Südpool
16:20:00	17:00:00	<b>*Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:45:00	<b>*Bodenturnen, 10-15 Jahre</b>	Südhalle
17:00:00	17:50:00	<b>*Step Anfänger</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>*Cross training</b>	Bar Park
17:10:00	18:10:00	<b>*Power Indoor Cycling</b>	Body Bike Raum
17:10:00	18:10:00	<b>*TRX Anfänger</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:15:00	17:55:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
18:00:00	18:50:00	<b>*Ballroom Dancing</b>	Dance Studio
18:00:00	19:00:00	<b>*BODYPUMP™</b>	Volcano
18:00:00	19:45:00	<b>Schlagball</b>	Stadion
18:00:00	19:00:00	<b>TSO-Treffen</b>	Members Lounge
18:10:00	19:00:00	<b>Berglauf 8km (5min/km)</b>	Stadion
18:15:00	19:00:00	<b>*TRX Mittelstufe</b>	TRX-Areal/ Stadion
19:00:00	20:00:00	<b>**SAUNAAUFGUSS</b>	Wellness Center Eingang
19:15:00	19:45:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	<b>Live Musik im Restaurant El Lago</b>	Restaurant El Lago
20:00:00	21:00:00	<b>*Green Team Quiz Night</b>	Square

# Activity Programme



Mittwoch 28/08/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	15:30:00	**Golfausflug nach Tias	Sports Booking
08:00:00	09:50:00	*Green Team Triathlon	Fahrradcenter
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari, qualifizierte Taucher +12 Jahre	Tauchschule
08:00:00	12:00:00	**Schnorchelsafari, Anfänger +8 Jahre	Tauchschule
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	08:45:00	Grüner 3 Km Walk	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:40:00	*HIIT Indoor Cycling	Body Bike Raum
09:00:00	10:50:00	*Einführung in CrossFit	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	13:00:00	**Meereskajaktour, anfänger	Nord-Rezeption
09:00:00	15:30:00	**Katamaran Segeln	Nord-Rezeption
09:00:00	10:30:00	*Fußballschule 5-10J	Stadion
09:00:00	09:45:00	*Zirkeltraining für Senioren	Fitnesscenter
09:00:00	09:55:00	*Young Time: Fitness & Badminton, 10-15 Jahre	Nordhalle
09:10:00	10:10:00	*TRX Anfänger	TRX-Areal/ Stadion
09:15:00	12:00:00	*Mountainbike-Tour Mittelstufe für Fortgeschrittene. Nur für sehr erfahrene Mountainbiker.	Fahrradcenter
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	14:30:00	**Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	14:00:00	**Vulkan Walk - Weinstraße	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	12:00:00	*Badminton-Turnier 6-15 Jahre	Nordhalle
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side
10:00:00	12:00:00	*Beachvolleyball Sociales Turnier, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
10:00:00	12:00:00	*Tennis-Turnier Mittelstufe	Tennisplatz 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
10:10:00	11:00:00	*Lenden-/Kreuztraining & Dehnen für Senioren	Laguna
10:10:00	11:00:00	*Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:15:00	11:00:00	*TRX Mittelstufe	TRX-Areal/ Stadion
10:30:00	12:00:00	*Fußballschule 11-15J	Stadion
11:00:00	11:50:00	Barefoot Fitness	5-a-side
11:00:00	11:50:00	*CrossFit Conditioning (alle Levels)	CrossFit-Zone/ Stadion
11:00:00	12:00:00	Kinder-& Gästeshow : Einzelproben	Square

11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	*Schwimmen Kraulen Anfänger	Südpool
11:15:00	12:00:00	*TRX, 10-15 Jahre	TRX-Areal/ Stadion
11:30:00	13:00:00	*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
12:00:00	14:00:00	*Badminton-Turnier Mittelstufe	Nordhalle
12:00:00	13:00:00	Kinder- & Gästeshow : Einzelproben	Square
12:00:00	13:00:00	Yoga Flow	5-a-side
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre	Tauchschiule
13:30:00	17:30:00	**Scuba Beach Dive, Anfänger +8 Jahre	Tauchschiule
14:00:00	14:50:00	*Krafttraining für Mädchen 13-18 Jahre	Fitnesscenter
14:00:00	15:50:00	*Green Team Triathlon	Fahrradcenter
14:00:00	14:45:00	'Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre	Square
14:00:00	15:00:00	*Kajak-Wettkampf	Wassersportcenter
14:00:00	15:00:00	*Stand Up Paddle-Wettkampf	Wassersportcenter
14:00:00	16:00:00	*Tennis-Turnier Fortgeschrittene	Tennisplatz 1
14:00:00	16:00:00	*Tennis-Turnier Anfänger	Tennisplatz 1
14:15:00	14:45:00	Aqua Party	Leisure Pool (Freizeitpool)
14:30:00	16:00:00	**Workshop Männer: "Wie bleibe ich nach dem 45er stark und aktiv?" m/ Sally Walker	Nord Konferenzraum
15:00:00	17:00:00	Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)	Sports Booking
15:00:00	18:00:00	*Rennradtour für Frauen	Fahrradcenter
15:00:00	15:45:00	*Schwimmen für Senioren	Südpool
15:00:00	15:50:00	*Krafttraining für Jungs 13-18 Jahre	Fitnesscenter
15:00:00	16:00:00	*Windsurfrennen für Anfänger	Wassersportcenter
15:15:00	15:45:00	*Hula-Hoop min 10 Jahre	Volcano
15:15:00	16:45:00	*Jungle run für Familien	Stadion
16:00:00	16:55:00	BODYJAM™	The Lawn
16:00:00	16:50:00	*CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Zone/ Stadion
16:00:00	16:50:00	*Fitball	Volcano
16:00:00	17:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:30:00	*Schwimmen Kraulen Mittelstufe 6-15 Jahre	Südpool
16:00:00	17:00:00	*Windsurfrennen für Fortgeschrittene	Wassersportcenter
16:30:00	17:00:00	*Schwimmen Kraulen Anfänger 6-15 Jahre	Südpool
17:00:00	17:50:00	*Circuit Fusion	Boxring
17:00:00	18:15:00	Geländelauf 12km (5.30min/km)	Stadion
17:00:00	17:45:00	*Release & Unwind	Volcano
17:10:00	18:05:00	*Base Camp Indoor Cycling (Anfänger)	Body Bike Raum
17:10:00	18:00:00	*Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune	Wassersport-Center
17:30:00	19:00:00	*Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool



18:00:00	18:50:00	<b>Aerobics, alle Levels</b>	Volcano
18:15:00	18:45:00	<b>Diplomaverleihung</b>	Square
19:15:00	19:45:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	<b>Kinder- &amp; Gästeshow</b>	Square
22:00:00	23:55:00	<b>Discotheque CLS Arena</b>	Diskotheke CLS Arena
22:00:00	23:59:00	<b>Karaoke für alle</b>	Diskotheke CLS Arena

# Activity Programme



Donnerstag 29/08/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	<b>**Sunrise Freiwasserschwimmen auf der Ironman Strecke. (20€)</b>	Nord-Rezeption
08:00:00	08:15:00	<b>Morgengymnastik</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	09:00:00	<b>Morgengeländelauf 8 km</b>	Stadion
08:15:00	08:45:00	<b>Morgenlauf oder -walk 2-5 km</b>	Stadion
09:00:00	09:50:00	<b>*Body toning</b>	Volcano
09:00:00	10:50:00	<b>*CrossFit Team WOD</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	09:45:00	<b>*Zirkeltraining für Senioren</b>	Fitnesscenter
09:15:00	10:00:00	<b>*Kajakunterricht, Anfänger</b>	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	<b>*Rennradtour Mittelstufe</b>	Fahrradcenter
09:30:00	14:30:00	<b>**Surf Schule</b>	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	<b>*Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
10:00:00	10:45:00	<b>*Dance, 6-10 Jahre</b>	Dance Studio
10:00:00	10:50:00	<b>*Step Mittelstufe</b>	Volcano
10:00:00	10:45:00	<b>*Schwimmen Rollwende</b>	Südpool
10:00:00	11:30:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
10:00:00	10:55:00	<b>*Young Time: Fitness &amp; Tennis, 10-15 Jahre</b>	Tennisplatz 1
10:10:00	10:50:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
10:45:00	11:30:00	<b>*Schwimmen Schmetterling (Delfin), Erwachsene</b>	Südpool
11:00:00	11:50:00	<b>*Fitness-Boxen</b>	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	Volcano
11:00:00	11:50:00	<b>*Cross training</b>	Bar Park
11:30:00	12:00:00	<b>*Schwimmen Schmetterling (Delfin) Anfänger 10-15 Jahre</b>	Südpool
11:30:00	13:00:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
11:30:00	12:30:00	<b>*YOUNG TIME: Fun Battle, 10-15 Jahre</b>	Südhalle
12:00:00	13:00:00	<b>Hatha Yoga</b>	Volcano
14:00:00	15:30:00	<b>*Padel-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
14:00:00	15:00:00	<b>*Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:15:00	14:45:00	<b>*Deep Water Aqua</b>	Nordpool
14:15:00	14:45:00	<b>*Deep Water Aqua</b>	Nordpool
14:15:00	15:00:00	<b>*Fun Time: Street day, 3-5 Jahre</b>	Basketballplatz
15:00:00	15:50:00	<b>*Einführung in Langhanteltraining, Teil 3</b>	Fitnesscenter

15:00:00	15:55:00	<b>*Einführung ins Rennradfahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:30:00	<b>*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:55:00	<b>*Tennis Anfänger</b>	Tennisplatz 1
15:00:00	15:30:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
15:15:00	16:15:00	<b>*Fun Time: Street day, 6-10 Jahre</b>	Play Time
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</b>	Volcano
15:30:00	17:00:00	<b>*Zwei-Generationen Padelturnier</b>	Padel-Tennisplatz 1
16:00:00	16:50:00	<b>*CrossFit Conditioning (alle Levels)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	17:45:00	<b>*Rennradtour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:45:00	<b>*Stand Up Paddle 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:55:00	<b>*Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene</b>	Tennisplatz 1
16:05:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:05:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:15:00	17:00:00	<b>*HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre</b>	Südpool
16:30:00	17:45:00	<b>*Young Time: Street day, 10-15 Jahre</b>	Basketballplatz
17:00:00	18:00:00	<b>*BODYPUMP™</b>	5-a-side
17:00:00	17:45:00	<b>*Tennis Anfänger 6-15 Jahre</b>	Tennisplatz 1
17:10:00	18:10:00	<b>*TRX Anfänger</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
18:15:00	20:00:00	<b>*Basketballturnier</b>	Basketballplatz
18:15:00	19:00:00	<b>*TRX Mittelstufe</b>	TRX-Areal/ Stadion
19:30:00	20:00:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	<b>*Green Team FIFA Turnier, min. 13 Jahre</b>	Square
20:00:00	21:30:00	<b>Live Musik im Restaurant El Lago</b>	Restaurant El Lago

# Activity Programme



Freitag 30/08/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	Stadion
08:15:00	09:30:00	*Freiwasserschwimmen morgens	Wassersport-Center
08:30:00	09:25:00	*Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
09:00:00	09:45:00	*Zirkeltraining für Senioren	Fitnesscenter
09:00:00	09:50:00	*TRX Fusion	Bar Park
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	14:30:00	**Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	12:00:00	*Kaffee-Radtour	Fahrradcenter
09:45:00	10:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Billund)	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:25:00	*Power Legs & Glutes	5-a-side
10:00:00	10:55:00	*Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:15:00	11:00:00	*Aguajogging	Südpool
10:30:00	11:00:00	HIIT	5-a-side
11:00:00	12:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	*Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene, mit Material	Südpool
11:00:00	11:55:00	*Tennis Anfänger	Tennisplatz 1
11:15:00	12:05:00	Power & Strength, alle Leistungsstufen	5-a-side
11:30:00	13:00:00	*Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:45:00	12:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)	Nord-Rezeption
12:00:00	12:30:00	*Flip´n´Fun, 6-10 Jahre	Südpool
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	5-a-side
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	5-a-side
12:30:00	13:00:00	*Flip´n´Fun, 11-15 Jahre	Südpool
14:00:00	15:15:00	*Fun Time: Backtag, 3-10 Jahre	Play Time
14:00:00	15:00:00	*Windsurfen-Auffrisch-Kurs	Wassersportcenter
15:00:00	16:45:00	*Rennradtour Anfänger	Fahrradcenter
15:00:00	16:30:00	*Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter

15:00:00	15:50:00	<b>*Yoga für Jugendliche, 12-16 Jahre</b>	Dance Studio
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
15:30:00	16:45:00	<b>*Fun Time: Backtag, 3-10 Jahre</b>	Play Time
15:30:00	17:00:00	<b>*Swim Squad, 10-15 Jahre</b>	Südpool
16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Zumba®</b>	Volcano
17:00:00	17:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	5-a-side
17:00:00	18:15:00	<b>Informationstour, Dänisch</b>	Sports Booking
17:00:00	19:00:00	<b>*Mini-Tennis-Turnier</b>	Nordhalle
17:10:00	18:10:00	<b>*TRX Anfänger</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
18:00:00	18:50:00	<b>Ballroom Fitness™ mit Swingtime</b>	Laguna
18:10:00	19:10:00	<b>*Power Indoor Cycling</b>	Body Bike Raum
18:15:00	19:00:00	<b>*TRX Mittelstufe</b>	TRX-Areal/ Stadion
19:00:00	21:00:00	<b>*Jedermann-Volleyballturnier</b>	Nordhalle

# Activity Programme



Samstag 31/08/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:30:00	*Schwimmunterricht für Menschen mit Hydrophobie	Wellness Center Eingang
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:40:00	*HIIT Indoor Cycling	Body Bike Raum
09:00:00	10:50:00	*Einführung in CrossFit	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	12:00:00	**PADI Open Water Tauchkurs +12 Jahre	Tauchschule
09:00:00	11:00:00	**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre	Tauchschule
09:00:00	10:30:00	*Fußballschule 11-15J	Stadion
09:00:00	12:00:00	*Rennradtour für Frauen	Fahrradcenter
09:00:00	09:45:00	*Zirkeltraining für Senioren	Fitnesscenter
09:00:00	09:45:00	*Tennis Anfänger 6-10 Jahre	Tennisplatz 1
09:10:00	10:10:00	*TRX Anfänger	TRX-Areal/ Stadion
09:15:00	10:00:00	*Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	14:30:00	**Surf Schule	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:45:00	*Aguajogging	Südpool
10:00:00	10:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
10:00:00	10:45:00	*Racketball introduction	Squashplatz 1
10:00:00	10:45:00	*Einführung ins Fitnesscenter für Senioren	Fitnesscenter
10:00:00	10:45:00	*Tennis Anfänger 11-15 Jahre	Tennisplatz 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:10:00	10:50:00	*Golf Anfänger	Golf Area / Driving Range
10:15:00	11:00:00	*TRX Mittelstufe	TRX-Areal/ Stadion
10:30:00	12:00:00	*Fußballschule 5-10J	Stadion
10:30:00	11:45:00	*Young Time: "Eisbrecher", 10-15 Jahre	Stadion
10:45:00	11:30:00	*Schwimmen Rücken, Erwachsene	Südpool
11:00:00	11:50:00	*Body toning	5-a-side
11:00:00	11:50:00	*CrossFit Conditioning (alle Levels)	CrossFit-Zone/ Stadion
11:00:00	11:40:00	*Golf Anfänger	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	11:55:00	*Padel-Tennis Einführung	Padel-Tennisplatz 1
11:00:00	12:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	*Seniorentraining - Ganzkörper-Workout	Laguna

11:00:00	13:00:00	<b>*Tennis-Turnier, min. 20 Jahre</b>	Tennisplatz 1
11:15:00	12:00:00	<b>*Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre</b>	Nordhalle
11:15:00	12:00:00	<b>*TRX, 10-15 Jahre</b>	TRX-Areal/ Stadion
11:30:00	12:00:00	<b>*Schwimmen Rücken Anfänger 6-15 Jahre</b>	Südpool
11:30:00	13:00:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
11:50:00	12:30:00	<b>*Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe</b>	Golf Area / Driving Range
12:00:00	13:00:00	<b>Hatha Yoga</b>	5-a-side
13:30:00	15:30:00	<b>**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschiule
13:30:00	15:30:00	<b>**Reitausflug</b>	Nord-Rezeption
14:00:00	17:00:00	<b>**Vulkan Walk</b>	Sports Booking
14:00:00	15:30:00	<b>*Padel-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
14:00:00	14:55:00	<b>*Windsurfen Fortgeschrittene</b>	Wassersportcenter
14:15:00	15:15:00	<b>*Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre</b>	Play Time
14:30:00	16:00:00	<b>*Vortrag "Wie werde ich gesund alt?" mit Sally Walker (auf Englisch)</b>	Nord Konferenzraum
15:00:00	17:00:00	<b>*Badminton-Turnier, min. 25 Jahre</b>	Nordhalle
15:00:00	15:30:00	<b>*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:40:00	<b>*Ruderwettkampf 1000m, 13-18 Jahre</b>	Fitnesscenter
15:00:00	15:30:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	5-a-side
15:15:00	18:00:00	<b>*Rennradtour Mittelstufe</b>	Fahrradcenter
15:30:00	16:40:00	<b>*Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre</b>	Play Time
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</b>	5-a-side
15:30:00	16:10:00	<b>*Bodenturnen, 6-10 Jahre</b>	Südhalle
15:30:00	17:00:00	<b>*Padel-Tennis-Turnier, min. 15 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
16:00:00	16:30:00	<b>*Deep Water Aqua</b>	Nordpool
16:00:00	16:45:00	<b>*Kettlebell-Training, alle</b>	Bar Park
16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	17:00:00	<b>*Golf Putt-Wettkampf</b>	Putting Green
16:00:00	16:45:00	<b>*SUP, Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:55:00	<b>*Tennis-Fitness</b>	Tennisplatz 1
16:05:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	5-a-side
16:05:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	5-a-side
16:10:00	16:50:00	<b>*Bodenturnen, 10-15 Jahre</b>	Südhalle
16:50:00	17:30:00	<b>*Bodenturnen, min. 15 Jahre</b>	Südhalle
17:00:00	18:00:00	<b>*Golf-Wettbewerb: Longest Drive</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:55:00	<b>*Padeltennis: Beat The Green Team (Fortgeschrittene)</b>	Padel-Tennisplatz 1
17:00:00	17:30:00	<b>*Step Einführung</b>	5-a-side
17:00:00	17:50:00	<b>*Cross training</b>	Bar Park
17:00:00	17:50:00	<b>Can't stop the feeling mit Swingtime</b>	Laguna
17:00:00	17:25:00	<b>*Trampolin Fitness, min 10 Jahre</b>	The Lawn

17:10:00	18:05:00	<b>*Base Camp Indoor Cycling (Anfänger)</b>	Body Bike Raum
17:15:00	19:00:00	<b>*5km &amp; 10km Wettkampf</b>	Stadion
17:15:00	19:00:00	<b>*Tischtennisturnier</b>	Tischtennisraum
17:15:00	18:00:00	<b>*"Beat the parents" - Klein vs Gross, min. 10 Jahre</b>	Stadion
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
17:30:00	17:55:00	<b>*Trampolin Fitness, min 10 Jahre</b>	The Lawn
18:00:00	18:50:00	<b>*CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
18:10:00	19:00:00	<b>*Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre</b>	Kletterraum
18:15:00	19:05:00	<b>*Ballroom Dancing</b>	Dance Studio
19:00:00	21:00:00	<b>*Fußballturnier, min. 15 Jahre</b>	5-a-side
19:15:00	19:45:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	<b>*Green Team Bingo</b>	Square
20:00:00	21:30:00	<b>Live Musik im Restaurant El Lago</b>	Restaurant El Lago
23:00:00	23:55:00	<b>Discotheque CLS Arena</b>	Diskotheke CLS Arena



# Activity Programme



Sonntag 01/09/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari, qualifizierte Taucher +12 Jahre	Tauchschule
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Grüner 3 Km Walk	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	Stadion
08:15:00	12:00:00	*Rennradtour Fortgeschrittene	Fahrradcenter
08:15:00	09:30:00	*Freiwasserschwimmen morgens	Wassersport-Center
09:00:00	10:00:00	*Bleep-Lauf-Test	Stadion
09:00:00	09:50:00	*CrossFit Conditioning (alle Levels)	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	11:00:00	**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre	Tauchschule
09:00:00	13:00:00	**Teguise Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	*Fitness-Boxen	Sports Booking
09:00:00	09:50:00	Fitness Pilates	5-a-side
09:00:00	09:45:00	*Zirkeltraining für Senioren	Fitnesscenter
09:00:00	11:00:00	*Tennis-Turnier Anfänger 6-15 Jahre	Tennisplatz 1
09:00:00	09:25:00	*Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
09:00:00	10:30:00	*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
09:15:00	09:55:00	*Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	14:30:00	**Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	09:55:00	*Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:50:00	*CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Zone/ Stadion
10:00:00	10:50:00	*Einführung ins Boxen	Sports Booking
10:00:00	10:40:00	*Teens Circuit (Zirkeltraining), 13-18 Jahre	Fitnesscenter
10:10:00	10:50:00	*Golf Anfänger	Golf Area / Driving Range
10:10:00	11:00:00	*Pulsing Barre™	The Lawn
10:10:00	11:00:00	*Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:15:00	11:00:00	*Padel-Tennis Anfänger 6-10 Jahre	Padel-Tennisplatz 1
10:30:00	12:00:00	*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
11:00:00	11:50:00	Ballroom Fitness™	The Lawn
11:00:00	12:00:00	*BODYPUMP™	Volcano
11:00:00	11:50:00	*Circuit Fusion	Boxring

11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	12:00:00	*Golf Kurzes Spiel, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	*Schwimmen Kraulen Anfänger	Südpool
11:00:00	11:55:00	*Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 1
11:05:00	12:00:00	*Fitness-Einführung	Fitnesscenter
11:15:00	12:00:00	*Padel-Tennis Anfänger 11-15 Jahre	Padel-Tennisplatz 1
12:00:00	13:00:00	*Padel-Tennis-Turnier, 6-10 Jahre	Padel-Tennisplatz 1
12:00:00	12:30:00	*Schwimmen Kraulen Mittelstufe 6-15 Jahre	Südpool
12:00:00	12:50:00	Team Teach mit Swingtime	The Lawn
12:00:00	12:55:00	*Tennis Anfänger	Tennisplatz 1
12:00:00	13:30:00	*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
12:15:00	13:00:00	*Golf, 10-15 Jahre	Golf Area / Driving Range
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	Volcano
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	Volcano
12:30:00	13:00:00	*Schwimmen Kraulen Anfänger 6-15 Jahre	Südpool
13:00:00	14:00:00	*Padel-Tennis-Turnier, 11-15 Jahre	Padel-Tennisplatz 1
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre	Tauchschiule
13:30:00	17:30:00	**Schnorchelsafari, Anfänger +8 Jahre	Tauchschiule
14:00:00	14:45:00	*Fun Time: Bouldern (Klettern), 3-5 Jahre	Kletterraum
14:00:00	16:00:00	*Tennis-Damen-Doppel	Tennisplatz 1
14:15:00	15:15:00	*Aerial Stretch	Dance Studio
15:00:00	17:00:00	*Beachvolleyballturnier	Beachvolleyballfeld
15:00:00	17:00:00	Eierwerfen- und Boccia-Turnier	Beachvolleyballfeld
15:00:00	15:45:00	*Fun Time: Bouldern (Klettern), 6-10 Jahre	Kletterraum
15:00:00	15:55:00	*Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
15:00:00	15:55:00	*Surfpass, 3-10 Jahre	Wassersportcenter
15:10:00	15:40:00	*Golf: TrackMan	Golf Area / Driving Range
15:15:00	15:45:00	*Hula-Hoop min 10 Jahre	Volcano
15:15:00	16:00:00	*Squash Anfänger 6-15 Jahre	Squashplatz 1
15:50:00	16:20:00	*Golf: TrackMan	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:50:00	*Einführung in Langhanteltraining, Teil 1	Fitnesscenter
16:00:00	16:50:00	*Fitball	Volcano
16:00:00	17:45:00	*Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:00:00	17:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	*TRX für Senioren	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:55:00	*Squashunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre	Squashplatz 1
16:00:00	16:50:00	*Schwimmen: Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
16:00:00	17:00:00	*Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter

16:00:00	17:00:00	<b>*Young Time: Strand &amp; Surftag, 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
16:30:00	17:00:00	<b>*Golf: TrackMan</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:00:00	<b>*Strandfussball</b>	Beachvolleyballfeld
17:00:00	17:55:00	<b>BODYJAM™</b>	The Lawn
17:00:00	17:50:00	<b>*Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre</b>	Kletterraum
17:00:00	17:45:00	<b>CrossFit, 10-15 Jahre</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
17:00:00	19:00:00	<b>*Padel Tennisturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer)</b>	Padel-Tennisplatz 1
17:00:00	17:45:00	<b>*Release &amp; Unwind</b>	Volcano
17:00:00	17:45:00	<b>Laufschule</b>	Stadion
17:00:00	17:55:00	<b>*Squashunterricht, Mittelstufe, min. 15 Jahre</b>	Squashplatz 1
17:10:00	18:10:00	<b>*Power Indoor Cycling</b>	Body Bike Raum
17:10:00	18:10:00	<b>*TRX Anfänger</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
17:45:00	18:30:00	<b>Intervall-Lauftraining</b>	Stadion
18:00:00	18:55:00	<b>*Beach Tennis</b>	Beachvolleyballfeld
18:15:00	19:15:00	<b>*Kinderdisco, 6-10 Jahre</b>	Diskotheek CLS Arena
18:15:00	19:00:00	<b>*Ruderwettkampf Concept II 2000m</b>	Fitnesscenter
18:15:00	19:00:00	<b>*TRX Mittelstufe</b>	TRX-Areal/ Stadion
19:15:00	19:45:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	<b>Live Musik im Restaurant El Lago</b>	Restaurant El Lago

# Activity Programme



Montag 02/09/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	**Sunrise Freiwasserschwimmen auf der Ironman Strecke. (20€)	Nord-Rezeption
08:00:00	09:50:00	*Green Team Duathlon	Fahrradcenter
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari, qualifizierte Taucher +12 Jahre	Tauchschule
08:00:00	12:00:00	**Schnorchelsafari, Anfänger +8 Jahre	Tauchschule
08:00:00	16:00:00	**Golfausflug nach Costa Teguisse	Sports Booking
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	*FTP Step Test Indoor Cycling	Body Bike Raum
09:00:00	10:50:00	*Einführung in CrossFit	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	13:30:00	**Timanfaya & El Golfo	Nord-Rezeption
09:00:00	10:30:00	Fußballturnier, 11-15 Jahre	Stadion
09:00:00	14:50:00	*Mountainbike-Tour - Ausdauer-tour	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	*Schwimmen Freiwassertechniken im Pool	Nordpool
09:00:00	09:45:00	*Zirkeltraining für Senioren	Fitnesscenter
09:00:00	10:30:00	*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
09:10:00	10:10:00	*TRX Anfänger	TRX-Areal/ Stadion
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	14:30:00	**Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	14:00:00	**Vulkan Walk - Feurberge-Tour	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	11:00:00	*Power Indoor Cycling	Body Bike Raum
10:00:00	11:00:00	*Squash-Turnier Anfänger 6-15 Jahre	Squashplatz 1
10:00:00	10:45:00	*Schwimmen: Brust, für Erwachsene	Südpool
10:00:00	10:55:00	*Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	Zumba®	Volcano
10:15:00	12:00:00	*Tischtennisturnier	Tischtennisraum
10:15:00	11:00:00	*TRX Mittelstufe	TRX-Areal/ Stadion
10:30:00	12:00:00	Fußballturnier, 5-10 Jahre	Stadion
10:30:00	11:45:00	*Young Time: Post 40 Memory Run, 10-15 Jahre	Beach Club
10:45:00	11:15:00	*Schwimmen Brust Anfänger 6-15 Jahre	Südpool

11:00:00	13:00:00	<b>Racketball Tournament all level</b>	Squashplatz 1
11:00:00	11:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	Volcano
11:00:00	11:50:00	<b>*CrossFit Conditioning (alle Levels)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
11:00:00	13:00:00	<b>*Squash-Turnier Mittelstufe</b>	Squashplatz 1
11:00:00	11:55:00	<b>*Tennis-Aufschlag Mittelstufe-Fortgeschrittene</b>	Tennisplatz 1
11:15:00	12:00:00	<b>*Aguajogging</b>	Südpool
11:30:00	13:00:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
12:00:00	12:50:00	<b>*Green Team Aquathlon</b>	Südpool
12:00:00	14:00:00	<b>*Fußballturnier, min. 15 Jahre</b>	Stadion
12:00:00	12:50:00	<b>100% Dirty Dancing mit Swingtime</b>	The Lawn
13:30:00	15:30:00	<b>**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
13:30:00	17:30:00	<b>**Scuba Beach Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
14:00:00	14:50:00	<b>*Krafttraining für Mädchen 13-18 Jahre</b>	Fitnesscenter
14:00:00	14:50:00	<b>*Green Team Aquathlon</b>	Südpool
14:00:00	17:00:00	<b>**Go-Karting</b>	Nord-Rezeption
14:00:00	15:45:00	<b>*Fun Time: Olympischer Tag &amp; Diplomverleihung, 3-10 Jahre</b>	Play Time
14:00:00	16:00:00	<b>*Squash-Turnier Fortgeschrittene</b>	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	<b>*Squash-Turnier Anfänger</b>	Squashplatz 1
14:00:00	14:55:00	<b>*Tennis Anfänger</b>	Tennisplatz 1
14:00:00	15:00:00	<b>*Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:15:00	15:15:00	<b>*Aerial Strength</b>	Dance Studio
14:30:00	16:00:00	<b>***"Body shape &amp; Age profile" mit Sally Walker (auf Englisch)</b>	Nord Konferenzraum
15:00:00	17:00:00	<b>*Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:50:00	<b>*Fitness-Boxen</b>	Sports Booking
15:00:00	15:50:00	<b>*Nacken/Schulterübungen &amp; Dehnen für Senioren</b>	Volcano
15:00:00	15:30:00	<b>*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:55:00	<b>*Tennis-Doppelspieltechniken</b>	Tennisplatz 1
15:00:00	15:30:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	5-a-side
15:00:00	15:50:00	<b>*Krafttraining für Jungs 13-18 Jahre</b>	Fitnesscenter
15:10:00	15:50:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
15:30:00	15:55:00	<b>*Power Legs &amp; Glutes</b>	5-a-side
16:00:00	16:30:00	<b>*Familien Green Team Aquathlon</b>	Südpool
16:00:00	16:50:00	<b>*CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
16:00:00	16:30:00	<b>*Deep Water Aqua</b>	Nordpool
16:00:00	16:30:00	<b>*Kleine Delfine, 3-5 Jahre</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
16:00:00	16:45:00	<b>*Kettlebell-Training, alle</b>	Bar Park

16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:45:00	<b>*Stand Up Paddle 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	<b>*Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene, mit Material</b>	Südpool
16:00:00	16:55:00	<b>*Beat the Green Team - Tennis (fortgeschritten)</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	16:50:00	<b>*Young Time: Stratego, 10-15 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
16:10:00	16:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	5-a-side
16:10:00	16:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	5-a-side
16:30:00	17:00:00	<b>*Kleine Delfine, 5-7 Jahre</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
17:00:00	17:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	5-a-side
17:00:00	17:50:00	<b>*Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre</b>	Kletterraum
17:00:00	19:00:00	<b>*Tennis-Herren-Doppel</b>	Tennisplatz 1
17:00:00	17:50:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	The Lawn
17:00:00	17:50:00	<b>*TRX Fusion</b>	Bar Park
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
18:00:00	19:00:00	<b>Yoga Flow</b>	The Lawn
18:10:00	18:50:00	<b>*HIIT Indoor Cycling</b>	Body Bike Raum
21:00:00	22:00:00	<b>Green Team Show</b>	Square
22:30:00	23:20:00	<b>Swingtime Ballroom Night</b>	Diskotheke CLS Arena
23:00:00	23:55:00	<b>Discotheque CLS Arena</b>	Diskotheke CLS Arena

# Activity Programme



**Dienstag 03/09/2019**

\*sign up   \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	<b>**Ausflug: La Graciosa tour</b>	Nord-Rezeption
08:00:00	10:30:00	<b>*Halbmarathon</b>	Stadion
08:00:00	13:30:00	<b>**Scuba Safari, qualifizierte Taucher +12 Jahre</b>	Tauchschule
08:00:00	12:00:00	<b>**Schnorchelsafari, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
08:00:00	08:15:00	<b>Morgengymnastik</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	09:15:00	<b>*Aerial Stretch</b>	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	<b>Morgenlauf oder -walk 2-5 km</b>	Stadion
08:15:00	13:00:00	<b>*Rennradtour - Ausdauer</b>	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	<b>*CrossFit Conditioning (alle Levels)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	09:45:00	<b>Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen</b>	5-a-side
09:00:00	09:45:00	<b>*Zirkeltraining für Senioren</b>	Fitnesscenter
09:00:00	09:25:00	<b>*Trampolin Fitness, min 10 Jahre</b>	The Lawn
09:15:00	10:00:00	<b>*Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre</b>	Nordhalle
09:15:00	14:45:00	<b>**Rancho Texas Freizeitpark</b>	Nord-Rezeption
09:15:00	14:45:00	<b>**Strand &amp; Bummeln in Puerto del Carmen</b>	Nord-Rezeption
09:15:00	10:00:00	<b>*Kayakunterricht, 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
09:15:00	10:00:00	<b>*Padel-Tennis Anfänger 11-15 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
09:30:00	14:30:00	<b>**Surf Schule</b>	Nord-Rezeption
09:30:00	09:55:00	<b>*Trampolin Fitness, min 10 Jahre</b>	The Lawn
09:50:00	12:50:00	<b>*Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>*CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
10:00:00	10:50:00	<b>Fitness-Fussball für Männer</b>	Stadion
10:00:00	10:30:00	<b>*Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>	Südpool
10:00:00	10:30:00	<b>*Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>	Südpool
10:00:00	10:50:00	<b>Power &amp; Strength, alle Leistungsstufen</b>	5-a-side
10:00:00	10:40:00	<b>*Teens Circuit (Zirkeltraining), 13-18 Jahre</b>	Fitnesscenter
10:00:00	11:30:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
10:10:00	10:50:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
10:10:00	11:00:00	<b>*Pulsing Barre™</b>	The Lawn
10:15:00	11:00:00	<b>*Badmintonunterricht, Anfänger, 11-15 Jahre</b>	Nordhalle
10:15:00	11:00:00	<b>*Padel-Tennis Anfänger 6-10 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
10:15:00	10:45:00	<b>*Einführung in Slackline</b>	Wassersportcenter
10:30:00	11:00:00	<b>*Flip´n´Fun, 11-15 Jahre</b>	Südpool
10:30:00	11:00:00	<b>*Flip´n´Fun, 11-15 Jahre</b>	Südpool

11:00:00	11:55:00	<b>*Badminton Mittelstufe</b>	Nordhalle
11:00:00	11:50:00	<b>Ballroom Fitness™</b>	The Lawn
11:00:00	11:45:00	<b>CrossFit, 10-15 Jahre</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
11:00:00	11:50:00	<b>Fitness-Fussball für Frauen</b>	Stadion
11:00:00	11:50:00	<b>Fitness Pilates</b>	5-a-side
11:00:00	11:40:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
11:00:00	11:55:00	<b>*Padel-Tennis Einführung</b>	Padel-Tennisplatz 1
11:00:00	12:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	<b>*S.U.P. Fitness</b>	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	<b>*Tennis-Fitness</b>	Tennisplatz 1
11:30:00	13:00:00	<b>*Swim Squad, 10-15 Jahre</b>	Südpool
11:30:00	13:00:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
11:50:00	12:30:00	<b>*Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe</b>	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:55:00	<b>*Badminton Anfänger</b>	Nordhalle
12:00:00	13:00:00	<b>Hatha Yoga</b>	5-a-side
12:00:00	12:55:00	<b>*Padel-Tennis Mittelstufe</b>	Padel-Tennisplatz 1
12:00:00	12:50:00	<b>Zumba® mit Swingtime</b>	The Lawn
13:30:00	15:30:00	<b>**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
13:30:00	17:30:00	<b>**Scuba Beach Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
14:00:00	16:00:00	<b>*Badminton-Turnier Fortgeschrittene</b>	Nordhalle
14:00:00	16:00:00	<b>*Badminton-Turnier Anfänger</b>	Nordhalle
14:00:00	14:45:00	<b>*Tennis Anfänger 6-10 Jahre</b>	Tennisplatz 1
14:00:00	15:00:00	<b>*Windsurfen-Auffrisch-Kurs</b>	Wassersportcenter
14:15:00	15:45:00	<b>*Pilates Reformer</b>	Dance Studio
14:30:00	15:15:00	<b>*Familieturnen, 3-5 Jahre</b>	Südhalle
14:30:00	16:30:00	<b>**Workshop Frauen: "Hormonelles Gleichgewicht nach den 40ern" m/ Sally Walker (auf Englisch)</b>	Nord Konferenzraum
14:30:00	15:45:00	<b>*Young Time: Das stärkste Team, 10-15 Jahre</b>	Beach Club
15:00:00	15:55:00	<b>*Einführung ins MTB-fahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:30:00	<b>*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:45:00	<b>*Tennis Anfänger 11-15 Jahre</b>	Tennisplatz 1
15:00:00	15:30:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	5-a-side
15:15:00	16:00:00	<b>*Familieturnen, 0-3 Jahre</b>	Südhalle
15:15:00	16:15:00	<b>*Golf Kurzes Spiel, Mittelstufe</b>	Golf Area / Driving Range
15:30:00	20:00:00	<b>**Wein und Tapas Ausflug</b>	Nord-Rezeption
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</b>	5-a-side
16:00:00	16:50:00	<b>*Einführung in Langhanteltraining, Teil 2</b>	Fitnesscenter
16:00:00	17:45:00	<b>*Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn



16:00:00	16:45:00	<b>*SUP, Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
16:00:00	18:00:00	<b>*Tennis-Turnier, min. 20 Jahre</b>	Tennisplatz 1
16:05:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	5-a-side
16:05:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	5-a-side
16:15:00	17:00:00	<b>*Bodenturnen, 6-10 Jahre</b>	Südhalle
16:15:00	17:00:00	<b>*HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre</b>	Südpool
16:20:00	17:00:00	<b>*Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:00:00	<b>*BODYPUMP™</b>	5-a-side
17:00:00	17:45:00	<b>*Bodenturnen, 10-15 Jahre</b>	Südhalle
17:00:00	17:50:00	<b>*Cross training</b>	Bar Park
17:10:00	18:10:00	<b>*Power Indoor Cycling</b>	Body Bike Raum
17:10:00	18:10:00	<b>*TRX Anfänger</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:15:00	17:55:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool
18:00:00	18:50:00	<b>*Ballroom Dancing</b>	Dance Studio
18:00:00	19:00:00	<b>TSO-Treffen</b>	Members Lounge
18:10:00	19:00:00	<b>Berglauf 8km (5min/km)</b>	Stadion
18:15:00	19:05:00	<b>*Step Anfänger</b>	5-a-side
18:15:00	19:00:00	<b>*TRX Mittelstufe</b>	TRX-Areal/ Stadion
19:15:00	19:45:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	<b>Live Musik im Restaurant El Lago</b>	Restaurant El Lago
20:00:00	21:00:00	<b>*Green Team Quiz Night</b>	Square

# Activity Programme



Mittwoch 04/09/2019

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	15:30:00	**Golfausflug nach Tias	Sports Booking
08:00:00	09:50:00	*Green Team Triathlon	Fahrradcenter
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari, qualifizierte Taucher +12 Jahre	Tauchschule
08:00:00	12:00:00	**Schnorchelsafari, Anfänger +8 Jahre	Tauchschule
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	08:45:00	Grüner 3 Km Walk	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:40:00	*HIIT Indoor Cycling	Body Bike Raum
09:00:00	10:50:00	*Einführung in CrossFit	CrossFit-Zone/ Stadion
09:00:00	13:00:00	**Meereskajaktour, anfänger	Nord-Rezeption
09:00:00	15:30:00	**Katamaran Segeln	Nord-Rezeption
09:00:00	10:30:00	*Fußballschule 5-10J	Stadion
09:00:00	09:45:00	*Zirkeltraining für Senioren	Fitnesscenter
09:00:00	09:55:00	*Young Time: Fitness & Badminton, 10-15 Jahre	Nordhalle
09:10:00	10:10:00	*TRX Anfänger	TRX-Areal/ Stadion
09:15:00	12:00:00	*Mountainbike-Tour Mittelstufe für Fortgeschrittene. Nur für sehr erfahrene Mountainbiker.	Fahrradcenter
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	14:30:00	**Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	14:00:00	**Vulkan Walk - Weinstraße	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	12:00:00	*Badminton-Turnier 6-15 Jahre	Nordhalle
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side
10:00:00	12:00:00	*Beachvolleyball Sociales Turnier, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
10:00:00	12:00:00	*Tennis-Turnier Mittelstufe	Tennisplatz 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
10:10:00	11:00:00	*Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:15:00	11:00:00	*TRX Mittelstufe	TRX-Areal/ Stadion
10:30:00	12:00:00	*Fußballschule 11-15J	Stadion
11:00:00	11:50:00	Barefoot Fitness	5-a-side
11:00:00	11:50:00	*CrossFit Conditioning (alle Levels)	CrossFit-Zone/ Stadion
11:00:00	12:00:00	Kinder-& Gästeshow : Einzelproben	Square
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking

11:00:00	12:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	<b>*Lenden-/Kreuztraining &amp; Dehnen für Senioren</b>	Laguna
11:00:00	11:50:00	<b>*Schwimmen Kraulen Anfänger</b>	Südpool
11:30:00	13:00:00	<b>*Windsurfen Anf. 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
12:00:00	14:00:00	<b>*Badminton-Turnier Mittelstufe</b>	Nordhalle
12:00:00	13:00:00	<b>Kinder-&amp; Gästeshow : Einzelproben</b>	Square
12:00:00	13:00:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
13:30:00	15:30:00	<b>**Scuba Pool Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
13:30:00	17:30:00	<b>**Scuba Beach Dive, Anfänger +8 Jahre</b>	Tauchschule
14:00:00	14:50:00	<b>*Krafttraining für Mädchen 13-18 Jahre</b>	Fitnesscenter
14:00:00	14:45:00	<b>'Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre</b>	Square
14:00:00	15:00:00	<b>*Kajak-Wettkampf</b>	Wassersportcenter
14:00:00	15:00:00	<b>*Stand Up Paddle-Wettkampf</b>	Wassersportcenter
14:00:00	16:00:00	<b>*Tennis-Turnier Fortgeschrittene</b>	Tennisplatz 1
14:00:00	16:00:00	<b>*Tennis-Turnier Anfänger</b>	Tennisplatz 1
14:15:00	14:45:00	<b>Aqua Party</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
14:30:00	15:30:00	<b>*Aerial Strength</b>	Dance Studio
14:30:00	16:00:00	<b>**Workshop Männer: "Wie bleibe ich nach dem 45er stark und aktiv?" m/ Sally Walker</b>	Nord Konferenzraum
15:00:00	15:50:00	<b>*Fitness-Boxen</b>	Sports Booking
15:00:00	17:00:00	<b>Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)</b>	Sports Booking
15:00:00	18:00:00	<b>*Rennradtour für Frauen</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:45:00	<b>*Schwimmen für Senioren</b>	Südpool
15:00:00	15:50:00	<b>*Krafttraining für Jungs 13-18 Jahre</b>	Fitnesscenter
15:00:00	16:00:00	<b>*Windsurfrennen für Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:15:00	15:45:00	<b>*Hula-Hoop min 10 Jahre</b>	Volcano
15:15:00	16:45:00	<b>*Jungle run für Familien</b>	Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>*CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Zone/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>*Fitball</b>	Volcano
16:00:00	17:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
16:00:00	16:30:00	<b>*Schwimmen Kraulen Mittelstufe 6-15 Jahre</b>	Südpool
16:00:00	17:00:00	<b>*Windsurfrennen für Fortgeschrittene</b>	Wassersportcenter
16:30:00	17:00:00	<b>*Schwimmen Kraulen Anfänger 6-15 Jahre</b>	Südpool
17:00:00	17:55:00	<b>BODYJAM™</b>	The Lawn
17:00:00	17:50:00	<b>*Circuit Fusion</b>	Boxring
17:00:00	18:15:00	<b>Geländelauf 12km (5.30min/km)</b>	Stadion
17:00:00	17:45:00	<b>*Release &amp; Unwind</b>	Volcano
17:10:00	18:05:00	<b>*Base Camp Indoor Cycling (Anfänger)</b>	Body Bike Raum
17:10:00	18:00:00	<b>*Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune</b>	Wassersport-Center
17:30:00	19:00:00	<b>*Schwimmtraining in der Gruppe</b>	Südpool

18:00:00	18:50:00	<b>Fascia Release m/ Swingtime</b>	Volcano
18:15:00	18:45:00	<b>Diplomaverleihung</b>	Square
19:15:00	19:45:00	<b>*Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	<b>Kinder- &amp; Gästeshow</b>	Square
22:00:00	23:55:00	<b>Discotheque CLS Arena</b>	Diskotheke CLS Arena
22:00:00	23:59:00	<b>Karaoke für alle</b>	Diskotheke CLS Arena

# Activity Programme



**Donnerstag 05/09/2019**

\*sign up \*\*sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	<b>**Sunrise Freiwasserschwimmen auf der Ironman Strecke. (20€)</b>	Nord-Rezeption
08:00:00	08:15:00	<b>Morgengymnastik</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	09:00:00	<b>Morgengeländelauf 8 km</b>	Stadion
08:15:00	08:45:00	<b>Morgenlauf oder -walk 2-5 km</b>	Stadion
09:00:00	09:50:00	<b>*Body toning</b>	5-a-side
09:00:00	09:45:00	<b>*Zirkeltraining für Senioren</b>	Fitnesscenter
09:15:00	10:00:00	<b>*Kajakunterricht, Anfänger</b>	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	<b>*Rennradtour Mittelstufe</b>	Fahrradcenter
09:30:00	14:30:00	<b>**Surf Schule</b>	Nord-Rezeption
09:50:00	12:50:00	<b>*Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>*Einführung ins Boxen</b>	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	<b>*Step Mittelstufe</b>	Volcano
10:00:00	10:45:00	<b>*Schwimmen Rollwende</b>	Südpool
10:00:00	11:30:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
10:00:00	10:55:00	<b>*Young Time: Fitness &amp; Tennis, 10-15 Jahre</b>	Tennisplatz 1
10:10:00	10:50:00	<b>*Golf Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
10:45:00	11:30:00	<b>*Schwimmen Schmetterling (Delfin), Erwachsene</b>	Südpool
11:00:00	11:50:00	<b>*Fitness-Boxen</b>	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	<b>*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	Volcano
11:00:00	11:50:00	<b>*Cross training</b>	Bar Park
11:30:00	12:00:00	<b>*Schwimmen Schmetterling (Delfin) Anfänger 10-15 Jahre</b>	Südpool
11:30:00	13:00:00	<b>*Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
11:30:00	12:30:00	<b>*YOUNG TIME: Fun Battle, 10-15 Jahre</b>	Südhalle
12:00:00	13:00:00	<b>Hatha Yoga</b>	Volcano
14:00:00	15:30:00	<b>*Padel-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre</b>	Padel-Tennisplatz 1
14:00:00	15:00:00	<b>*Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:30:00	16:30:00	<b>*Familien-Leichtathletik</b>	Stadion
15:00:00	15:55:00	<b>*Einführung ins Rennradfahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:30:00	<b>*Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:55:00	<b>*Tennis Anfänger</b>	Tennisplatz 1
15:00:00	15:30:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	5-a-side

15:30:00	16:00:00	HIIT	5-a-side
15:30:00	17:00:00	*Zwei-Generationen Padelturnier	Padel-Tennisplatz 1
16:00:00	17:00:00	*Gesellschafts-Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	17:45:00	*Rennradtour Anfänger	Fahrradcenter
16:00:00	16:45:00	*Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Wassersportcenter
16:00:00	16:55:00	*Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 1
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:15:00	17:00:00	*HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
17:00:00	17:50:00	*Einführung in Langhanteltraining, Teil 3	Fitnesscenter
17:00:00	18:00:00	*BODYPUMP™	5-a-side
17:00:00	17:50:00	100% Grease mit Swingtime	Volcano
17:00:00	17:45:00	*Tennis Anfänger 6-15 Jahre	Tennisplatz 1
17:00:00	18:00:00	*Young Time: Team Beach Volley, 10-15 Jahre	Beachvolleyballfeld
17:00:00	17:50:00	Zumba®	The Lawn
17:10:00	18:10:00	*TRX Anfänger	TRX-Areal/ Stadion
17:30:00	19:00:00	*Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
18:10:00	19:10:00	*Power Indoor Cycling	Body Bike Raum
18:15:00	19:00:00	*TRX Mittelstufe	TRX-Areal/ Stadion
18:30:00	19:00:00	*Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	*Green Team FIFA Turnier, min. 13 Jahre	Square
20:00:00	21:30:00	Live Musik im Restaurant El Lago	Restaurant El Lago