

Activity Programme



Montag 26/02/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	15:30:00	*Golfausflug nach Costa Teguisse	Nord-Rezeption
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	12:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher	Tauchschule
08:00:00	08:30:00	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:00:00	10:00:00	Green Team Duathlon mit BodyBike	Body Bike Bereich
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	12:00:00	80-90 Km Rennradtour, mit ca. 27-29 km/h,	Fahrradcenter
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	13:30:00	*Timanfaya & El Golfo	Nord-Rezeption
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	Laguna
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 2
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	5-a-side
09:10:00	09:55:00	Morgenschwimmen, 1.5 Km, min. 10 Jahre	Südpool
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	14:00:00	*Vulkan Walk - Feurberge	Nord-Rezeption
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:00:00	10:50:00	TRX (nur für Erfahrene)	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Kettlebell-Training, alle	Bar Park
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	Tennis-Aufschlag Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre	Tennisplatz 8
10:00:00	10:45:00	Golfunterricht, 7-12 Jahre	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe	Nordhalle
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
10:10:00	10:55:00	Laufschule	Stadion

10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	12:30:00	Senioren-Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
11:00:00	11:45:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
11:00:00	11:45:00	Einführung in das olympische Gewichtheben	Fitness Centre
11:00:00	11:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion
11:00:00	11:45:00	Tennis Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
11:00:00	13:00:00	Racketball Tournament all level (RS-A)	Squashplatz 1
11:00:00	11:45:00	Golfunterricht, 13-17 Jahre	Golf Area / Driving Range
11:00:00	13:00:00	soziales Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
11:00:00	11:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
11:05:00	12:00:00	BODYBALANCE™	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
11:15:00	12:45:00	Young Time: Memory Run, 10-15 Jahre	Beachvolleyballfeld
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
12:00:00	12:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
12:10:00	13:00:00	Ballroom Fitness™ mit Swingtime	Volcano
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	13:30:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
13:15:00	13:55:00	Aquaphobie - Schwimmangst	Wellness Center Eingang
13:45:00	14:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
14:00:00	16:00:00	*Workshop (auf Englisch): "Women, How to stay sexy and vital after 40" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	18:00:00	*Go-Karting	Nord-Rezeption
14:00:00	14:50:00	Einführung ins Boxen	Bar Park
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	14:40:00	Aromatherapie-Workshop, min. 18 Jahre	Wellness Center Eingang
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
14:15:00	15:45:00	"Beat the parents" - Klein vs Gross, min. 10 Jahre	5-a-side
15:00:00	15:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
15:00:00	15:40:00	Schnellere Erholung	Bar Park
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	Green Team Aquathlon	Nordpool
15:00:00	15:50:00	Beach Volleyball, 10-15 Jahre	Beachvolleyballfeld
15:00:00	16:00:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
15:00:00	15:45:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio

15:00:00	15:40:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
15:15:00	15:55:00	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	17:30:00	25 Km Rennradtour, mit ca. 17-19 km/h	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:00:00	16:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
16:00:00	16:55:00	Tennis: Beat the Green Team (ffortgeschrittene)	Tennisplatz 1
16:00:00	16:50:00	Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
16:00:00	16:50:00	Fitness-Handball, min. 15 Jahre	Südhalle
16:15:00	16:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympischer Tag & Diplomverleihung, 3-10 Jahre	Play Time
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	19:00:00	Tennis-Herren-Doppel	Tennisplatz 1
17:00:00	19:00:00	Badminton-Doppel (ohne Instruktor)	Nordhalle
17:15:00	17:45:00	HIIT	Volcano
17:15:00	17:55:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre	Kletterraum
18:00:00	19:00:00	TSO-Treffen	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Square
21:30:00	23:00:00	Swingtime Ballroom Night	Diskotheek CLS Arena

Activity Programme



Dienstag 27/02/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	12:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher	Tauchschule
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
09:00:00	11:30:00	Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km	Stadion
09:00:00	09:50:00	Faszientraining	Volcano
09:00:00	10:30:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	6D™ SLIDING	Dance Studio
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
09:00:00	09:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	Fitness-Fußball für Männer	Stadion
09:15:00	15:45:00	*Strand & Bummeln in Puerto del Carmen	Nord-Rezeption
09:15:00	15:45:00	*Rancho Texas Freizeitpark	Nord-Rezeption
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	12:00:00	Mountainbike-Tour Mittelstufe für Fortgeschrittene. Nur für sehr erfahrene Mountainbiker	Fahrradcenter
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:30:00	Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate	Wellness Center Eingang
10:00:00	10:50:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe	Nordhalle
10:00:00	12:00:00	Sozial-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
10:00:00	10:50:00	Golfschwung & kurzes Spiel - Mix	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:45:00	Fitness-Fußball für Frauen	Stadion
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	11:45:00	Gaming in real life with EVO-TAG, min. 10 Jahre (erfordert ein vollständig aufgeladenes Telefon mit Daten)	Play Time
10:15:00	10:45:00	Einführung in Slackline	Wassersportcenter

10:15:00	10:45:00	Einführung in Trocken-Training für Schwimmer	Bar Park
10:15:00	10:45:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
10:30:00	10:55:00	Einführung Yoga: der Sonnengruß	5-a-side
10:30:00	12:00:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Bar Park
11:00:00	11:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
11:00:00	11:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
11:00:00	11:45:00	Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre	Nordhalle
11:00:00	12:00:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area / Driving Range
11:05:00	12:00:00	Hatha Yoga	5-a-side
11:05:00	11:55:00	Body toning	Volcano
11:15:00	11:55:00	Agua Jogging	Südpool
11:30:00	12:15:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:45:00	12:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
12:00:00	12:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
12:00:00	12:45:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe, 10-15 Jahre	Nordhalle
12:10:00	13:00:00	100% Dirty Dancing mit Swingtime	Volcano
12:45:00	13:15:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
13:30:00	14:00:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop (auf Englisch): "Men - All about Man' o' pause" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	14:50:00	Funktionstraining im Team	Bar Park
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	15:30:00	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
14:00:00	14:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
14:15:00	15:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nordpool
15:00:00	15:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
15:00:00	17:45:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Fahrradcenter
15:00:00	15:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool
15:00:00	15:40:00	TRX, 10-15 Jahre	TRX-Areal/ Stadion
15:00:00	15:50:00	Tennis Anfänger	Tennisplatz 2

15:00:00	17:00:00	Badminton-Turnier Fortgeschrittene	Nordhalle
15:00:00	17:00:00	Badminton-Turnier Anfänger	Nordhalle
15:00:00	15:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
15:15:00	16:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
15:15:00	16:00:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	Südhalle
15:30:00	20:00:00	*Wein und Tapas Ausflug	Nord-Rezeption
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
15:30:00	17:00:00	Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:45:00	SUP, Mittelstufe	Wassersportcenter
16:00:00	18:00:00	Tennis-Turnier Mittelstufe	Tennisplatz 1
16:00:00	16:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
16:05:00	16:50:00	Bodenturnen, 10-15 Jahre	Südhalle
16:15:00	16:55:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
16:15:00	17:45:00	Familien-Pentathlon (Fünfkampf)	Stadion
16:40:00	17:20:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	Step Anfänger	Volcano
17:00:00	17:50:00	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
17:00:00	17:45:00	Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune	Wassersportcenter
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
19:00:00	21:00:00	Wellness-Abend "Relax"	Wellness Center Eingang

Activity Programme



Mittwoch 28/02/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	*Ausflug: La Graciosa tour	Nord-Rezeption
08:00:00	15:30:00	*Golfausflug nach Tias	Nord-Rezeption
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	10:00:00	Green Team Triathlon mit BodyBike	Nordpool
08:00:00	12:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher	Tauchschule
08:00:00	08:30:00	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:10:00	Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)	La Rambla
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	16:00:00	*Katamaran Segeln	Nord-Rezeption
09:00:00	13:30:00	*Vulkan Walk - Weinstraße	Nord-Rezeption
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	10:15:00	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
09:00:00	09:50:00	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:45:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
09:00:00	10:30:00	Badminton-Turnier Mittelstufe	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:55:00	Yoga Flow	5-a-side
10:00:00	10:50:00	TRX (nur für Erfahrene)	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion
10:00:00	10:45:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel platz 4

10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht für Senioren	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter der Bühne"	Süd-Konferenzzentrum
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Anfänger, Level 1	Südpool
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	12:00:00	Beachvolleyball Unterricht & Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
10:30:00	12:00:00	Badminton-Turnier 6-15 Jahre	Nordhalle
10:35:00	11:35:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:00:00	12:00:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfarene)	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:45:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
11:00:00	11:50:00	Tennis-Doppelspieltechniken	Tennisplatz 2
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen: Brust, für Erwachsene	Südpool
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
11:45:00	12:15:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
12:00:00	13:00:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
12:00:00	12:40:00	Agua Jogging	Südpool
12:00:00	12:50:00	Badmintonunterricht für Senioren	Nordhalle
12:10:00	13:00:00	Dance Fit mit Swingtime	Volcano
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:15:00	13:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
14:00:00	15:00:00	Kajak-Wettkampf	Wassersportcenter
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle-Wettkampf	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	Tennis Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
14:00:00	14:45:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
14:00:00	14:50:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:00:00	15:45:00	BODYATTACK™	Volcano
15:00:00	15:45:00	Seniorentaining - Ganzkörper-Workout	Laguna
15:00:00	16:00:00	Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
15:00:00	15:50:00	CrossFit (nur für Erfarene)	CrossFit-Bereich
15:00:00	16:00:00	Windsurfrennen für Anfänger	Wassersportcenter
15:00:00	15:45:00	Tennisunterricht für 2 Generationen	Tennisplatz 2

15:00:00	15:50:00	Einführung in Beachtennis	Beachvolleyballfeld
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre	Square
15:15:00	15:55:00	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:00:00	17:00:00	Windsurfrennen für Fortgeschrittene	Wassersportcenter
16:00:00	18:00:00	Beachtennisturnier, min. 20 Jahre	Beachvolleyballfeld
16:00:00	18:00:00	Tennis-Turnier Anfänger	Tennisplatz 1
16:00:00	16:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:45:00	Jungle run für Familien	Square
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
16:40:00	17:20:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	19:00:00	Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)	Minigolfplatz
17:00:00	17:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
17:00:00	17:50:00	Funktionstraining im Team	Bar Park
17:15:00	17:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
19:00:00	19:45:00	Kinder- & Gästeshow	Square
19:30:00	19:45:00	Swingtime Show	Square
22:00:00	23:59:00	Karaoke für alle	Diskotheek CLS Arena

Activity Programme



Donnerstag 29/02/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	08:30:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
08:10:00	09:40:00	Freiwasserschwimmen morgens	Wassersportcenter
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Grüner 3 Km Walk	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	10:30:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Kettlebell-Training, alle	Bar Park
09:00:00	09:45:00	Tennis Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:00:00	09:50:00	Badminton-Doppelspieltechniken (Mittestufe/Fortgeschritten)	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	10:15:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 Jahre	Laguna
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Fahrradcenter
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	Aerobics, alle Levels	Volcano
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	5-a-side
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	6D™ SLIDING	Dance Studio
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	10:45:00	Tennis Anfänger 6-10 Jahre	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
10:00:00	11:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle
10:00:00	10:50:00	Golf-Wettbewerb: Longest Drive	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter der Bühne"	Süd-Konferenzzentrum
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	11:15:00	*Saunagus "Detox" mit Carolina, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang

10:30:00	12:00:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
10:30:00	11:30:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 Jahre	Laguna
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Schwimmen Kraulen Anfänger, Level 2	Südpool
11:00:00	12:00:00	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	13:00:00	Tennis-Turnier Fortgeschrittene	Tennisplatz 1
11:00:00	11:50:00	Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
11:05:00	11:55:00	Fitball	Volcano
11:05:00	11:50:00	Einführung in das olympische Gewichtheben	Fitness Centre
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
12:00:00	12:25:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-15 Jahre	Südpool
12:15:00	12:45:00	Hula-Hoop min 10 Jahre	Volcano
12:15:00	13:00:00	100% Grease mit Swingtime	Laguna
12:30:00	12:55:00	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-15 Jahre	Südpool
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
13:15:00	13:45:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
14:00:00	14:45:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
14:00:00	14:50:00	Boxen, Mittelstufe	Bar Park
14:00:00	14:55:00	Windsurfen Fortgeschrittene	Wassersportcenter
14:00:00	15:30:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel platz 4
14:00:00	14:50:00	Tennis Anfänger	Tennisplatz 2
14:00:00	14:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
14:00:00	16:00:00	soziales Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
14:00:00	14:50:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nordpool
14:30:00	15:00:00	HIIT	Volcano
14:30:00	16:30:00	*Reitausflug	Nord-Rezeption
15:00:00	17:30:00	Kaffee-Radtour	Fahrradcenter
15:00:00	15:50:00	Fitness-Boxen	Bar Park
15:00:00	15:50:00	Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
15:00:00	15:50:00	Golfunterricht: Putting, Anfänger/ Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:15:00	16:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Ballspiele 3-5 Jahre	Südhalle
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
15:15:00	15:55:00	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
15:30:00	17:00:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel platz 4

16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:45:00	TRX für Senioren	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Fitness Centre
16:00:00	16:45:00	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Wassersportcenter
16:00:00	17:00:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area / Driving Range
16:15:00	16:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Ballspiele 6-10 Jahre	Südhalle
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
17:00:00	17:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
17:00:00	17:50:00	Young Time: Ballspiele, 10-15 Jahre	Südhalle
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Einführung in Pickleball	Tennisplatz 8
17:10:00	18:00:00	Berglauf 8km (5min/km)	La Rambla
18:30:00	20:30:00	Live Musik im Restaurant El Lago	Restaurant El Lago
19:00:00	20:30:00	FIFA Turnier, min. 10 Jahre	Play Time

Activity Programme



Freitag 01/03/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
08:45:00	09:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	10:15:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:45:00	10:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Billund)	Nord-Rezeption
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Funktionstraining	Bar Park
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:00:00	10:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	11:45:00	25 Km Rennradtour, mit ca. 17-19 km/h	Fahrradcenter
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
11:00:00	11:50:00	Tennis Anfänger	Tennisplatz 2
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
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	12:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang

14:00:00	14:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Auffrischkurs	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Kreativer Tag, 3-10 Jahre	Play Time
15:00:00	16:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
15:15:00	16:00:00	LIIT	Volcano
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aqua	Nordpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	19:00:00	Tauchschnule geöffnet	Tauchschnule
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Kreativer Tag, 3-10 Jahre	Play Time
16:00:00	16:50:00	Kettlebell-Training, alle	Bar Park
16:00:00	18:00:00	Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre	Nordhalle
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:10:00	17:00:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
17:00:00	17:40:00	Schnellere Erholung	Bar Park
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
17:00:00	18:30:00	Informationstour, Dänisch	Sports Booking
17:15:00	17:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich

Activity Programme



Samstag 02/03/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	08:30:00	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
09:00:00	12:00:00	*PADI Open Water Tauchkurs (Erwachsene und Kinder +12 Jahre)	Tauchschule
09:00:00	09:25:00	Einführung in Yoga - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:45:00	Tennis Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
09:10:00	09:55:00	Morgenschwimmen, 1.5 Km, min. 10 Jahre	Südpool
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:35:00	10:30:00	Yoga Flow - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
10:00:00	10:50:00	Funktionstraining im Team	Bar Park
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Tennis Anfänger 6-10 Jahre	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Anfänger, Level 1	Südpool
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 Jahre	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

11:00:00	11:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
11:00:00	11:45:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
11:00:00	11:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
11:00:00	11:45:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	13:00:00	Sozial-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rücken, Erwachsene	Südpool
11:15:00	12:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
12:00:00	12:40:00	Agua Jogging	Südpool
12:00:00	13:00:00	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	Nordhalle
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
14:00:00	14:45:00	Seniorentaining - Ganzkörper-Workout	Volcano
14:00:00	14:45:00	Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre	Play Time
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	15:30:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel platz 4
14:00:00	17:00:00	*Vulkan Walk	Sports Booking
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nordpool
14:30:00	16:30:00	*Reitflug	Nord-Rezeption
15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	Volcano
15:00:00	15:45:00	Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre	Play Time
15:00:00	15:45:00	Grundschritte des Schwimmens, 6-15 Jahre	Südpool
15:00:00	15:50:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre	Nordhalle
15:15:00	16:45:00	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)	Nord-Konferenzzentrum
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
15:30:00	17:00:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Kettlebell-Training, alle	Bar Park
16:00:00	16:45:00	SUP, Mittelstufe	Wassersportcenter
16:00:00	16:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
16:00:00	17:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle
16:00:00	17:30:00	Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren	Fahrradcenter
16:05:00	16:55:00	Stretch & Relax	Volcano
16:10:00	16:55:00	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	Südhalle
16:15:00	16:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool

17:00:00	18:45:00	Green Team 5km & 10km Wettkampf	Stadion
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
17:05:00	17:55:00	Step Anfänger	Volcano
17:05:00	17:50:00	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	Südhalle
17:15:00	18:45:00	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)	Nord-Konferenzzentrum
19:30:00	20:30:00	Green Team Bingo	Square

Activity Programme



Sonntag 03/03/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher	Tauchschule
08:00:00	08:30:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
08:10:00	09:40:00	Freiwasserschwimmen morgens	Wassersportcenter
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Grüner 3 Km Walk	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	10:30:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 Jahre	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:00:00	Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 1
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
09:00:00	11:45:00	35-45 Km Rennradtour für Frauen, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	13:00:00	*Teguise Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Funktionstraining	Bar Park
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	10:50:00	Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:00:00	12:00:00	Badminton-Turnier, min. 20 Jahre	Nordhalle
10:00:00	10:50:00	Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre

10:15:00	10:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
10:15:00	11:00:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel platz 4
10:30:00	12:00:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Body toning	Volcano
11:00:00	11:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:45:00	Schwimmen Kraulen Anfänger, Level 2	Südpool
11:00:00	11:50:00	Tennis Anfänger	Tennisplatz 2
11:00:00	11:50:00	Golf Kurzes Spiel, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:10:00	12:10:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:15:00	12:15:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 Jahre	Laguna
11:15:00	12:00:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
12:00:00	12:25:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-15 Jahre	Südpool
12:00:00	13:00:00	Padelturnier, 10-15 Jahre	Padel platz 4
12:15:00	12:45:00	Hula-Hoop min 10 Jahre	Volcano
12:30:00	13:30:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 Jahre	Laguna
12:30:00	12:55:00	Schwimmen: Lerne Rückenschwimmen, 6-15 Jahre	Südpool
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
14:00:00	14:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Auffrischkurs	Wassersportcenter
14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Mittelstufe	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Fortgeschrittene	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Anfänger	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	Tennis-Damen-Doppel	Tennisplatz 1
14:00:00	14:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
14:00:00	16:00:00	Eierwerfen- und Boccia-Turnier	Beachvolleyballfeld
14:00:00	16:00:00	Beachvolleyballturnier	Beachvolleyballfeld
14:10:00	15:00:00	Faszientraining	Volcano
15:00:00	15:50:00	Fitness-Boxen	Bar Park
15:00:00	15:45:00	TRX für Senioren	TRX-Areal/ Stadion
15:00:00	15:55:00	Surfspaß, 3-10 Jahre	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	Golfschwung & kurzes Spiel - Mix	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:00:00	Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano

15:15:00	15:55:00	Flip´n´Fun, 6-15 Jahre	Südpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Fitness Centre
16:00:00	16:45:00	Young Time: Strand & Surftag, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
16:00:00	16:55:00	Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area / Driving Range
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familienausgabe	5-a-side
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
16:15:00	17:45:00	Spikeball, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
16:30:00	17:45:00	Geländelauf 12km (5.30min/km)	La Rambla
17:00:00	17:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
17:00:00	19:00:00	Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0	Padel platz 1
17:10:00	18:00:00	Einführung in Pickleball	Tennisplatz 8
20:30:00	22:00:00	Live Musik mit Craig Andrews	Square

Activity Programme



Montag 04/03/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	Sunrise Freiwasserschwimmen am Ironman Beach	Nord-Rezeption
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	12:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher	Tauchschule
08:00:00	08:30:00	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:00:00	15:30:00	*Golfausflug nach Costa Teguisse	Nord-Rezeption
08:00:00	10:00:00	Green Team Duathlon mit BodyBike	Body Bike Bereich
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	12:00:00	80-90 Km Rennradtour, mit ca. 27-29 km/h,	Fahrradcenter
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 2
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	5-a-side
09:00:00	13:30:00	*Timanfaya & El Golfo	Nord-Rezeption
09:10:00	09:55:00	Morgenschwimmen, 1.5 Km, min. 10 Jahre	Südpool
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	14:00:00	*Vulkan Walk - Feurberge	Nord-Rezeption
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	TRX (nur für Erfahrene)	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Kettlebell-Training, alle	Bar Park
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Laufschule	Stadion
10:00:00	10:50:00	Tennis-Aufschlag Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre	Tennisplatz 8
10:00:00	10:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	5-a-side
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre

10:15:00	11:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	Young Time: Memory Run, 10-15 Jahre	Beachvolleyballfeld
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:45:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
11:00:00	11:45:00	Einführung in das olympische Gewichtheben	Fitness Centre
11:00:00	11:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion
11:00:00	11:45:00	Tennis Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
11:00:00	13:00:00	Racketball Tournament all level (RS-A)	Squashplatz 1
11:00:00	11:45:00	Golfunterricht, 7-12 Jahre	Golf Area / Driving Range
11:00:00	13:00:00	soziales Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:30:00	12:20:00	Vortrag über Ernährung - Entlarvung von Ernährungsmythen	Nord-Konferenzzentrum
12:00:00	12:45:00	Golfunterricht, 13-17 Jahre	Golf Area / Driving Range
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:15:00	14:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop (auf Englisch): "Women, How to stay sexy and vital after 40" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	14:50:00	Einführung ins Boxen	Bar Park
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	18:00:00	*Go-Karting	Nord-Rezeption
14:00:00	14:40:00	Aromatherapie-Workshop, min. 18 Jahre	Wellness Center Eingang
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
14:15:00	15:45:00	Senioren-Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
14:15:00	15:45:00	"Beat the parents" - Klein vs Gross, min. 10 Jahre	5-a-side
15:00:00	15:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
15:00:00	15:40:00	Schnellere Erholung	Bar Park
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	Green Team Aquathlon	Nordpool
15:00:00	16:00:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
15:15:00	15:55:00	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter

16:00:00	16:55:00	Tennis: Beat the Green Team (ffortgeschrittene)	Tennisplatz 1
16:00:00	16:50:00	Beach Volleyball, 10-15 Jahre	Beachvolleyballfeld
16:00:00	17:30:00	25 Km Rennradtour, mit ca. 17-19 km/h	Fahrradcenter
16:15:00	16:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympischer Tag & Diplomverleihung, 3-10 Jahre	Play Time
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
17:00:00	19:00:00	Tennis-Herren-Doppel	Tennisplatz 1
17:00:00	17:50:00	Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
17:00:00	19:00:00	Badminton-Doppel (ohne Instruktor)	Nordhalle
17:00:00	17:50:00	Fitness-Handball, min. 15 Jahre	Südhalle
17:00:00	17:55:00	Yoga Flow	The Lawn
17:15:00	17:45:00	HIIT	Volcano
17:15:00	17:55:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre	Kletterraum
18:00:00	19:00:00	TSO-Treffen	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Square

Activity Programme



Dienstag 05/03/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	12:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher	Tauchschule
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	11:30:00	Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km	Stadion
09:00:00	09:50:00	Faszientraining	Volcano
09:00:00	10:30:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
09:00:00	09:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	Fitness-Fußball für Männer	Stadion
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
09:00:00	13:00:00	*Meereskajaktour, Anfänger	Nord-Rezeption
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:15:00	12:00:00	Mountainbike-Tour Mittelstufe für Fortgeschrittene. Nur für sehr erfahrene Mountainbiker	Fahrradcenter
09:15:00	15:45:00	*Strand & Bummeln in Puerto del Carmen	Nord-Rezeption
09:15:00	15:45:00	*Rancho Texas Freizeitpark	Nord-Rezeption
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	10:20:00	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	6D™ SLIDING	Dance Studio
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:30:00	Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate	Wellness Center Eingang
10:00:00	10:50:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe	Nordhalle
10:00:00	12:00:00	Sozial-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
10:00:00	10:50:00	Golfschwung & kurzes Spiel - Mix	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:45:00	Fitness-Fußball für Frauen	Stadion

10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	11:45:00	Gaming in real life with EVO-TAG, min. 10 Jahre (erfordert ein vollständig aufgeladenes Telefon mit Daten)	Play Time
10:15:00	10:45:00	Einführung in Slackline	Wassersportcenter
10:15:00	10:45:00	Einführung in Trocken-Training für Schwimmer	Bar Park
10:30:00	10:55:00	Einführung Yoga: der Sonnengruß	5-a-side
10:30:00	12:00:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Bar Park
11:00:00	11:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
11:00:00	11:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
11:00:00	11:45:00	Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre	Nordhalle
11:00:00	12:00:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area / Driving Range
11:05:00	12:00:00	Hatha Yoga	5-a-side
11:05:00	11:55:00	Body toning	Volcano
11:15:00	12:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
11:15:00	11:55:00	Agua Jogging	Südpool
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
12:00:00	12:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
12:00:00	12:45:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe, 10-15 Jahre	Nordhalle
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	13:30:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop (auf Englisch): "Men - All about Man'o'pause" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	14:50:00	Funktionstraining im Team	Bar Park
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	15:30:00	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
14:00:00	14:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
14:00:00	14:50:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
14:15:00	15:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nordpool
15:00:00	15:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
15:00:00	15:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool
15:00:00	15:40:00	TRX, 10-15 Jahre	TRX-Areal/ Stadion
15:00:00	15:50:00	Tennis Anfänger	Tennisplatz 2

15:00:00	17:00:00	Badminton-Turnier Fortgeschrittene	Nordhalle
15:00:00	17:00:00	Badminton-Turnier Anfänger	Nordhalle
15:00:00	15:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
15:00:00	17:45:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Fahrradcenter
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
15:15:00	16:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
15:30:00	17:00:00	Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:45:00	SUP, Mittelstufe	Wassersportcenter
16:00:00	18:00:00	Tennis-Turnier Mittelstufe	Tennisplatz 1
16:00:00	16:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
16:15:00	17:45:00	Familien-Pentathlon (Fünfkampf)	Stadion
16:15:00	17:00:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	Südhalle
16:40:00	17:20:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	Step Anfänger	Volcano
17:00:00	17:45:00	Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune	Wassersportcenter
17:05:00	17:50:00	Bodenturnen, 10-15 Jahre	Südhalle
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
19:00:00	21:00:00	Wellness-Abend "Relax"	Wellness Center Eingang

Activity Programme



Mittwoch 06/03/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	*Ausflug: La Graciosa tour	Nord-Rezeption
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	10:00:00	Green Team Triathlon mit BodyBike	Nordpool
08:00:00	12:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher	Tauchschule
08:00:00	08:30:00	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:00:00	15:30:00	*Golfausflug nach Tias	Nord-Rezeption
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:10:00	Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)	La Rambla
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:45:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
09:00:00	10:30:00	Badminton-Turnier Mittelstufe	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
09:00:00	16:00:00	*Katamaran Segeln	Nord-Rezeption
09:00:00	13:30:00	*Vulkan Walk - Weinstraße	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	Faszientraining	Volcano
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
09:05:00	10:00:00	Yoga Flow	5-a-side
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	10:15:00	Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:00:00	10:50:00	TRX (nur für Erfahrene)	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion

10:00:00	10:45:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel platz 4
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht für Senioren	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter der Bühne"	Süd-Konferenzzentrum
10:10:00	11:00:00	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Anfänger, Level 1	Südpool
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	12:00:00	Beachvolleyball Unterricht & Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
10:15:00	11:45:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
10:15:00	11:15:00	*Saunagus "Detox" mit Carolina, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang
10:30:00	12:00:00	Badminton-Turnier 6-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	12:00:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:45:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
11:00:00	11:50:00	Tennis-Doppelspieltechniken	Tennisplatz 2
11:10:00	12:10:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen: Brust, für Erwachsene	Südpool
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
12:00:00	12:40:00	Agua Jogging	Südpool
12:00:00	12:50:00	Badmintonunterricht für Senioren	Nordhalle
12:20:00	12:50:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:15:00	13:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
14:00:00	15:00:00	Kajak-Wettkampf	Wassersportcenter
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle-Wettkampf	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	Tennis Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:00:00	15:45:00	BODYATTACK™	Volcano
15:00:00	15:45:00	Seniorentaining - Ganzkörper-Workout	The Lawn
15:00:00	15:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
15:00:00	16:00:00	Windsurfrennen für Anfänger	Wassersportcenter
15:00:00	15:45:00	Tennisunterricht für 2 Generationen	Tennisplatz 2
15:00:00	15:50:00	Einführung in Beachtennis	Beachvolleyballfeld

15:00:00	17:45:00	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Fahrradcenter
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre	Square
15:15:00	15:55:00	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:00:00	17:00:00	Windsurfrennen für Fortgeschrittene	Wassersportcenter
16:00:00	18:00:00	Beachtennisturnier, min. 20 Jahre	Beachvolleyballfeld
16:00:00	18:00:00	Tennis-Turnier Anfänger	Tennisplatz 1
16:00:00	16:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	16:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Jungle run für Familien	Square
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
16:40:00	17:20:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	19:00:00	Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)	Minigolfplatz
17:00:00	17:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
17:00:00	17:50:00	Funktionstraining im Team	Bar Park
19:00:00	19:45:00	Kinder- & Gästeshow	Square
22:00:00	23:59:00	Karaoke für alle	Diskotheek CLS Arena

Activity Programme



Donnerstag 07/03/2024

*Additional cost €

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, alle (mit Socken!)	Dance Studio
08:10:00	09:40:00	Freiwasserschwimmen morgens	Wassersportcenter
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Grüner 3 Km Walk	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	10:30:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Kettlebell-Training, alle	Bar Park
09:00:00	09:45:00	Tennis Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:00:00	09:50:00	Badminton-Doppelspieltechniken (Mittestufe/Fortgeschritten)	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	Aerobics, alle Levels	Volcano
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	5-a-side
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	6D™ SLIDING	Dance Studio
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	10:45:00	Tennis Anfänger 6-10 Jahre	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
10:00:00	11:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle
10:00:00	10:50:00	Golf-Wettbewerb: Longest Drive	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter der Bühne"	Süd-Konferenzzentrum
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre

10:30:00	12:00:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:45:00	Einführung in das olympische Gewichtheben	Fitness Centre
11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Schwimmen Kraulen Anfänger, Level 2	Südpool
11:00:00	12:00:00	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	13:00:00	Tennis-Turnier Fortgeschrittene	Tennisplatz 1
11:00:00	11:50:00	Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
11:05:00	11:55:00	Fitball	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
12:00:00	12:25:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-15 Jahre	Südpool
12:15:00	13:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
12:15:00	12:45:00	Hula-Hoop min 10 Jahre	Volcano
12:30:00	12:55:00	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-15 Jahre	Südpool
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
13:15:00	13:45:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
14:00:00	14:50:00	Boxen, Mittelstufe	Bar Park
14:00:00	14:55:00	Windsurfen Fortgeschrittene	Wassersportcenter
14:00:00	15:30:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel platz 4
14:00:00	14:50:00	Tennis Anfänger	Tennisplatz 2
14:00:00	14:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nordpool
14:30:00	15:00:00	HIIT	Volcano
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Street day, 3-5 Jahre	3x3 Basketballplatz
15:00:00	15:50:00	Fitness-Boxen	Bar Park
15:00:00	15:50:00	Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
15:00:00	15:50:00	Golfunterricht: Putting, Anfänger/ Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
15:00:00	17:00:00	soziales Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
15:00:00	17:30:00	Kaffee-Radtour	Fahrradcenter
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:15:00	16:15:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 Jahre	Laguna
15:15:00	16:00:00	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Wassersportcenter
15:15:00	15:55:00	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
15:30:00	17:00:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel platz 4
15:30:00	16:20:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Street day, 6-10 Jahre	3x3 Basketballplatz
16:00:00	16:45:00	TRX für Senioren	TRX-Areal/ Stadion

16:00:00	16:50:00	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Fitness Centre
16:00:00	17:00:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area / Driving Range
16:15:00	16:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
16:15:00	16:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
16:30:00	17:30:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 Jahre	Laguna
17:00:00	17:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
17:00:00	17:50:00	Young Time: Street day, 10-15 Jahre	3x3 Basketballplatz
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Einführung in Pickleball	Tennisplatz 8
17:10:00	18:00:00	Berglauf 8km (5min/km)	La Rambla
18:30:00	20:30:00	Live Musik im Restaurant El Lago	Restaurant El Lago
19:00:00	20:30:00	FIFA Turnier, min. 10 Jahre	Play Time
20:00:00	21:00:00	*Saunagus "Detox" mit Lourdes, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang

Activity Programme



Freitag 08/03/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	10:15:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:45:00	10:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Billund)	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	Funktionstraining	Bar Park
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:05:00	10:55:00	Dance (Tanzen)	Volcano
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	11:45:00	25 Km Rennradtour, mit ca. 17-19 km/h	Fahrradcenter
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
11:00:00	11:50:00	Tennis Anfänger	Tennisplatz 2
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:05:00	11:50:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
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	12:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
14:00:00	14:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool

14:00:00	15:00:00	Windsurfen Auffrischkurs	Wassersportcenter
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nordpool
15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	Volcano
15:00:00	16:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
15:45:00	16:15:00	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	19:00:00	Tauchschiule geöffnet	Tauchschiule
16:00:00	16:50:00	Kettlebell-Training, alle	Bar Park
16:00:00	18:00:00	Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre	Nordhalle
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:10:00	17:00:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	16:45:00	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
17:00:00	17:40:00	Schnellere Erholung	Bar Park
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
17:00:00	18:30:00	Informationstour, Dänisch	Sports Booking
17:15:00	17:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich

Activity Programme



Samstag 09/03/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	08:30:00	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
09:00:00	12:00:00	*PADI Open Water Tauchkurs (Erwachsene und Kinder +12 Jahre)	Tauchschule
09:00:00	09:25:00	Einführung in Yoga - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:45:00	Tennis Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
09:10:00	09:55:00	Morgenschwimmen, 1.5 Km, min. 10 Jahre	Südpool
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:35:00	10:30:00	Yoga Flow - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Funktionstraining im Team	Bar Park
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Tennis Anfänger 6-10 Jahre	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Anfänger, Level 1	Südpool
10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 Jahre	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

11:00:00	11:45:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
11:00:00	11:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
11:00:00	11:45:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	13:00:00	Sozial-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:05:00	11:55:00	Fitball	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rücken, Erwachsene	Südpool
11:15:00	12:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	Nordhalle
12:10:00	12:50:00	Aquaphobie - Schwimmangst	Wellness Center Eingang
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
14:00:00	14:45:00	Seniorentaining - Ganzkörper-Workout	Volcano
14:00:00	14:45:00	Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre	Play Time
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	14:40:00	Agua Jogging	Südpool
14:00:00	15:30:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel platz 4
14:00:00	17:00:00	*Vulkan Walk	Sports Booking
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nordpool
14:30:00	16:30:00	*Reitflug	Nord-Rezeption
15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	Volcano
15:00:00	15:45:00	Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre	Play Time
15:00:00	15:45:00	Grundschrirte des Schwimmens, 6-15 Jahre	Südpool
15:00:00	15:50:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre	Nordhalle
15:15:00	16:45:00	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)	Konferenzraum Jameos (unter Play Time)
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
15:30:00	17:00:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Kettlebell-Training, alle	Bar Park
16:00:00	16:45:00	SUP, Mittelstufe	Wassersportcenter
16:00:00	16:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
16:00:00	17:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle
16:00:00	17:30:00	Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren	Fahrradcenter
16:05:00	16:55:00	Stretch & Relax	Volcano
16:10:00	16:55:00	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	Südhalle
16:15:00	16:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn

16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
17:00:00	18:45:00	Green Team 5km & 10km Wettkampf	Stadion
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
17:05:00	17:55:00	Step Anfänger	Volcano
17:05:00	17:50:00	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	Südhalle
17:15:00	18:45:00	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)	Konferenzraum Jameos (unter Play Time)
19:30:00	20:30:00	Green Team Quiz Night	Square
20:00:00	21:00:00	*Saunagus "Relax" mit Bjarne, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang

Activity Programme



Sonntag 10/03/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher	Tauchschule
08:00:00	08:30:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
08:10:00	09:40:00	Freiwasserschwimmen morgens	Wassersportcenter
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Grüner 3 Km Walk	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	10:30:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 Jahre	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:00:00	Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 1
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
09:00:00	11:45:00	35-45 Km Rennradtour für Frauen, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	13:00:00	*Teguise Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
09:15:00	10:15:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 Jahre	Laguna
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Funktionstraining	Bar Park
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	10:50:00	Tennis Mittelstufe-Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:00:00	12:00:00	Badminton-Turnier, min. 20 Jahre	Nordhalle
10:00:00	10:50:00	Golfunterricht: Golfschwung, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range

10:15:00	10:30:00	*Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Fitness Centre
10:15:00	10:45:00	Trampolin Fitness, min 10 Jahre	The Lawn
10:15:00	11:00:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel platz 4
10:30:00	12:00:00	Green Team Freund, 3-10 Jahre	Play Time
10:30:00	11:30:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 Jahre	Laguna
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Body toning	Volcano
11:00:00	11:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:45:00	Schwimmen Kraulen Anfänger, Level 2	Südpool
11:00:00	11:50:00	Tennis Anfänger	Tennisplatz 2
11:00:00	11:50:00	Golf Kurzes Spiel, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:10:00	12:10:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:15:00	12:00:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
12:00:00	12:25:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-15 Jahre	Südpool
12:00:00	13:00:00	Padelturnier, 10-15 Jahre	Padel platz 4
12:15:00	12:45:00	Hula-Hoop min 10 Jahre	Volcano
12:30:00	12:55:00	Schwimmen: Lerne Rückenschwimmen, 6-15 Jahre	Südpool
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
14:00:00	14:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Auffrischkurs	Wassersportcenter
14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Mittelstufe	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Fortgeschrittene	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Anfänger	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	Tennis-Damen-Doppel	Tennisplatz 1
14:00:00	14:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
14:00:00	16:00:00	Eierwerfen- und Boccia-Turnier	Beachvolleyballfeld
14:00:00	16:00:00	Beachvolleyballturnier	Beachvolleyballfeld
14:10:00	15:00:00	Faszientraining	Volcano
15:00:00	15:50:00	Fitness-Boxen	Bar Park
15:00:00	15:45:00	TRX für Senioren	TRX-Areal/ Stadion
15:00:00	15:55:00	Surfpass, 3-10 Jahre	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	Golfschwung & kurzes Spiel - Mix	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:00:00	Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano

15:15:00	15:55:00	Flip´n´Fun, 6-15 Jahre	Südpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Fitness Centre
16:00:00	16:45:00	Young Time: Strand & Surftag, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
16:00:00	16:55:00	Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area / Driving Range
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familienausgabe	5-a-side
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 Jahre	Südpool
16:15:00	17:45:00	Spikeball, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
16:30:00	17:45:00	Geländelauf 12km (5.30min/km)	La Rambla
17:00:00	17:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
17:00:00	19:00:00	Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0	Padel platz 1
17:10:00	18:00:00	Einführung in Pickleball	Tennisplatz 8
20:30:00	22:00:00	Live Musik mit Craig Andrews	Square