

Sonntag 4 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
08:00	08:40	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:50	Freiwasserschwimmen morgens	Watersports Centre
08:00	14:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher (pausiert)	Dive Centre
08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
09:00	09:50	Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre	Tennis Court 1
09:00	09:40	CrossFit, 10-15 Jahre	Crossfit Area
09:00	09:45	2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre	5-a-side
09:00	11:45	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Bike Centre
09:00	09:50	Badmintonunterricht, Anfänger	North Hall Court 1
09:00	09:50	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00	09:50	Padel Aufschlag, Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
09:00	09:50	Pickleballunterricht Anfänger	Pickleball Court 1
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
09:00	11:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00	09:50	Funktionstraining im Team	Functional Zone
09:00	13:00	*Teguise Markt	North Reception
09:15	10:30	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
10:00	10:50	Tennisunterricht Fortgeschrittene	Tennis Court 2
10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
10:00	10:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
10:00	10:45	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	South Pool Lane 8
10:00	10:50	Pickleball-Turnier, alle Niveaus	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
10:00	11:50	Badminton-Jedermannturnier, min. 20 Jahre	North Hall Court 1
10:15	11:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel Court 4
10:15	10:45	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	11:00	11:45	Schwimmen Kraulen Anfänger	South Pool Lane 8
	11:00	11:50	CrossFit (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
	11:00	11:50	Pickleballunterricht Mittelstufe	Pickleball Court 1
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
	11:00	12:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Watersports Centre
	11:10	12:00	Step Mittelstufe	Volcano
	11:15	12:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel Court 4
	11:20	11:50	Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre	Children Pool
	11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
	12:00	14:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
	12:00	12:40	2-Generationen-Schwimmen	South Pool Lane 8
	12:00	12:30	Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre	Children Pool
	12:00	12:50	Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5	Padel Court 4
	13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
	13:00	13:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
	13:00	13:50	Circuit Fusion	Functional Zone
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
	13:00	14:30	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
	13:00	17:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Dive Centre
	14:00	14:25	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
	14:00	15:50	Squash-Turnier Fortgeschrittene	Squash Court 1
	14:00	15:45	Beachvolleyball Unterricht & Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre	Beach Volley Court 1
	14:00	15:50	Squash-Turnier Anfänger	Squash Court 1
	14:00	15:50	Eierwerfen- und Boccia-Turnier	Beach Volley Court 1
	14:00	14:45	Funktionelles Schwimm-Workout	North Pool Lane 8
	14:00	15:50	Squash-Turnier Mittelstufe	Squash Court 1
	14:00	15:50	Tennis-Damen-Doppel (ohne Trainer)	Tennis Court 1
	14:00	14:45	Taxi transfer	Taxi Transfer
	14:00	14:55	Windsurfen Auffrischkurs	Watersports Centre
	14:15	15:00	Baby Spass & Spiel, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
	14:30	14:55	Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
	14:30	16:00	Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0	Padel Court 1
	15:00	17:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
	15:00	15:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
	15:00	16:45	HYROX Endurance	Functional Zone
	15:00	16:00	Einführung ins MTB-fahren	Bike Centre

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	15:00	15:50	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Gewichthebebereich im Fitness Center + 15 Jahre
	15:00	15:45	Seniorentraining - Ganzkörper-Workout	Dance Studio
 	15:00	15:55	Surfspass, 3-10 Jahre	Watersports Centre
	15:00	15:45	Taxi transfer	Taxi Transfer
	15:00	15:45	Baby Spass & Spiel, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
	15:10	15:55	Schwimmtechnik mit Video	South Pool Lane 8
 	15:15	15:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
	16:00	16:50	Barefoot Fitness	Volcano
	16:00	16:50	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennis Court 2
	16:00	17:30	Mountainbike-Tour Anfänger	Bike Centre
	16:00	16:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
	16:00	16:25	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
	16:00	16:50	TRX für Senioren	TRX Area
	16:00	16:45	Young Time: Strand & Surftag, 10-15 Jahre	Watersports Centre
	16:15	17:35	Spikeball (ohne Trainer), min. 15 Jahre	Beach Volley Court 1
  	16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
	16:15	17:45	Beat the Green Team - Familienausgabe	5-a-side
	16:30	16:55	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
  	16:30	17:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area
 	17:00	17:50	Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre	Pickleball Court 1
	17:00	17:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
	17:00	17:55	Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0	Padel Court 4
  	17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
	17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
	20:30	22:00	Live Musik mit Craig Andrews	Square

Montag 5 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
08:00	15:15	*Katamaran Segeln	South Reception
08:00	15:00	*Golfausflug nach Costa Teguse	North Reception
08:00	09:50	Green Team Duathlon mit BodyBike	Body Bike Area
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher (pausiert)	Dive Centre
08:15	12:00	80-90 Km Rennradtour, mit ca. 27-29 km/h,	Bike Centre
08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
09:00	09:50	Fußballschule 5-10 Jahre	1/2 Football Pitch North
09:00	09:50	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennis Court 2
09:00	09:55	BODYBALANCE™	Volcano
09:00	09:50	Einführung in HYROX	Functional Zone
09:00	09:50	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel Court 4
09:00	10:30	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
09:00	09:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
09:10	09:55	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	South Pool Lane 8
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
09:30	14:00	*Vulkan Walk - Feurberge	North Reception
10:00	10:50	Fußballschule 10-15 Jahre	1/2 Football Pitch North
10:00	10:50	Tennis-Aufschlag Fortgeschrittene	Tennis Court 2
10:00	10:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00	10:50	CrossFit (nur für Erfarene)	Crossfit Area
10:00	10:50	Funktionstraining	Functional Zone
10:00	10:50	Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
10:00	10:50	Pickleball-Turnier, alle Niveaus	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
10:00	10:45	Lauftechnik	Running Track
10:00	10:50	TRX (nur für Erfarene)	TRX Area

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	10:10	10:50	Schwimmen Rollwende	South Pool Lane 8
	11:00	11:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
	11:00	11:50	Body toning	Volcano
	11:00	11:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
	11:00	11:50	Golf – Chipping	Golf Area
	11:00	11:50	Pickleballunterricht Mittelstufe	Pickleball Court 1
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
	11:00	11:45	Intervall-Lauftraining	Running Track
	11:00	12:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Watersports Centre
	11:30	11:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
	11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
	12:00	13:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area
	12:00	12:55	Hatha Yoga	Volcano
	12:00	12:50	Padel Mittelstufe - Taktik - Level 3.0-4.0	Padel Court 1
	12:15	12:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
	13:00	15:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
	13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
	13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
	13:00	13:50	Mädels Freundschaftsfußballturnier (ohne Trainer), min. 13 Jahre	5-a-side
	13:00	17:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Dive Centre
	14:00	14:55	Windsurfen Mittelstufe	Watersports Centre
	14:00	14:45	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
	14:00	14:50	Einführung ins Boxen	Functional Zone
	14:00	16:00	*Workshop für Frauen (auf Englisch): "All about Menopause and Thereafter - Is replacing Estrogen the complete solution?" m/ Sally Walker	Famara Room
	14:15	14:55	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
	14:15	15:45	Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre	5-a-side
	15:00	17:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
	15:00	15:50	Dance (Tanzen)	Volcano
	15:00	15:50	Green Team Aquathlon	North Pool Lane 8
	15:00	15:50	Einführung in das olympische Gewichtheben	Gewichthebebereich im Fitness Center + 15 Jahre
	15:00	16:50	Tennis-Herren-Doppel (ohne Trainer)	Tennis Court 1
	15:00	15:45	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Watersports Centre
	15:00	15:55	Tischtennis: Beat the Green Team	North Hall Court 1

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 15:15	16:45	Senioren-Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
 16:00	17:30	20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)	Bike Centre
 16:00	17:50	Badminton-Turnier Fortgeschrittene	North Hall Court 1
 16:00	17:50	Badminton-Turnier Anfänger	North Hall Court 1
 16:00	16:50	CrossFit Technik (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 16:00	16:50	Fitball	Volcano
 16:00	16:30	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
 16:15	17:45	Fun Time: Olympischer Tag & Diplomverleihung, 3-10 Jahre	Playtime
 16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 16:30	17:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:40	Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Bouldering Room
 17:00	17:50	Green Team HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:55	Tennis: Beat the Green Team (fFortgeschrittene)	Tennis Court 1
 18:00	19:50	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
 20:00	21:00	Green Team Show	Square
 21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Dienstag 6 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	14:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher (pausiert)	Dive Centre
 08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
 08:30	09:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX Area
 09:00	09:45	2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre	1/2 Football Pitch North
 09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Faszientraining	Volcano
 09:00	09:50	Tennis-Fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:50	Golf: Funktionelles Training	Golf Area
 09:00	09:50	HYROX WOD	Functional Zone
 09:00	10:00	Einführung ins Rennradfahren	Bike Centre
 09:00	09:40	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Bouldering Room
 09:00	09:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
 09:10	11:40	Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km	La Rambla
 09:10	09:40	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Pool
 09:15	09:55	Kajakunterricht, Anfänger	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
 10:00	11:30	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Bike Centre
 10:00	10:45	Golfunterricht, 7-12 Jahre	Golf Area
 10:00	10:30	Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate	Wellness Pool
 10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 10:00	10:45	BODYATTACK™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre	Laguna
 10:00	10:50	Badmintonunterricht, Mittelstufe	North Hall Court 1
 10:00	10:50	Kettlebell-Training, alle	Functional Zone
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 10:00	11:50	Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre	Tennis Court 1
 10:00	10:55	Yoga Flow	5-a-side

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 10:15	10:45	Einführung in Slackline	Watersports Centre
 11:00	13:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 11:00	11:45	Golfunterricht, 13-17 Jahre	Golf Area
 11:00	11:45	Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre	North Hall Court 1
 11:00	11:25	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
 11:00	11:55	BODYPUMP™	Volcano
 11:00	11:40	Einführung in Trocken-Training für Schwimmer	Functional Zone
 11:00	11:50	Padel Aufschlag, Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
 11:15	12:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
 11:30	11:55	Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
 11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 12:00	12:45	Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre	North Hall Court 1
 12:00	12:50	Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0	Padel Court 5
 12:00	12:50	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel Court 4
 12:15	12:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
 13:00	15:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 13:00	13:40	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
 13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	17:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Dive Centre
 14:00	14:50	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennis Court 2
 14:00	14:55	Windsurfen Mittelstufe	Watersports Centre
 14:00	15:30	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
 14:00	14:50	Golf - Geschwindigkeitstraining	Trackman Studio
 14:00	16:00	*Workshop (auf Englisch): "Optimal Male Aging – Is Testosterone Replacement Therapy the solution?" m/ Sally Walker	Famara Room
 14:00	14:45	Schwimmtechnik mit Video	South Pool Lane 8
 14:00	15:30	Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)	Watersports Centre
 14:10	15:00	Pilates, alle Niveaus	Volcano
 14:15	15:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	South Hall Court 3
 14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 15:00	17:45	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Bike Centre
 15:00	16:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0	Padel Court 4

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 15:00	15:45	Funktionelles Schwimm-Workout	North Pool Lane 8
 15:00	15:50	Tennisunterricht Mittelstufe	Tennis Court 2
 15:00	15:50	Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler	Trackman Studio
 15:00	16:50	Racketballturnier, alle Leistungsstufen	Squash Court 1
 15:05	15:50	Bodenturnen, 10-15 Jahre	South Hall Court 3
 15:10	16:00	Barefoot Fitness	Volcano
 15:15	15:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
 15:30	16:30	Einführung in Pump-Foiling	Watersports Centre
 15:30	20:00	Wein und Tapas Ausflug	North Reception
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 16:00	17:50	Tennis-Turnier Mittelstufe	Tennis Court 1
 16:00	17:50	Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)	Beach Volley Court 1
 16:00	18:00	9-Hole TrackMan Challenge (ohne Instruktor)	Trackman Studio
 16:00	16:40	Stand Up Paddle, Mittelstufe	Watersports Centre
 16:05	16:50	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
 16:15	17:30	Familien-Pentathlon (Fünfkampf)	1/2 Football Pitch North
 16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 16:15	16:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
 16:30	17:50	Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0	Padel Court 4
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:45	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	South Hall Court 3
 17:00	17:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
 17:00	17:50	Einführung in HYROX	Functional Zone
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
 18:00	18:50	Step Anfänger	Volcano
 18:00	18:45	Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune	Watersports Centre
 18:00	19:50	Badminton-Doppel (ohne Instruktor)	North Hall Court 1
 18:00	19:20	Padelturnier, Experten (ohne Trainer) - Level 5.0+	Padel Court 1
 18:00	18:45	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	19:00	TSO-Treffen	ITSO Members Lounge
 20:00	22:00	Live Musik am Square	Square

Mittwoch 7 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
07:30	14:00	*Ausflug: La Graciosa tour	North Reception
08:00	10:00	Green Team Triathlon mit BodyBike	North Pool Lane 8
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher (pausiert)	Dive Centre
08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
09:00	11:45	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Bike Centre
09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
09:00	09:50	Golf: Funktionelles Training	Golf Area
09:00	09:50	Einführung in Beachtennis	Beach Volley Court 1
09:00	09:45	LIIT	Volcano
09:00	09:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
09:00	13:30	*Vulkan Walk - Weinstraße	North Reception
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
10:00	12:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
10:00	11:50	Beachtennisturnier, min. 20 Jahre	Beach Volley Court 1
10:00	11:30	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
10:00	10:50	CrossFit (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
10:00	11:15	Club La Santa Rundgang "hinter den Kulissen"	Pitera Room
10:00	10:50	Dance (Tanzen)	Volcano
10:00	10:50	Funktionstraining	Functional Zone
10:00	11:20	Badminton-Turnier Mittelstufe	North Hall Court 1
10:00	10:50	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
10:00	11:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
10:00	10:50	Tennisunterricht für Senioren	Tennis Court 2
10:00	10:45	Intervall-Lauftraining	Running Track

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 10:00	11:50	Golf - Wedge-Training	Trackman Studio
 10:10	10:50	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	South Pool Lane 8
 11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio
 11:00	11:45	2-Generationen HYROX, min. 10 Jahre	Functional Zone
 11:00	11:50	Tennis-Doppelspieltechniken	Tennis Court 2
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 11:00	11:30	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
 11:00	11:55	Yoga Flow	5-a-side
 11:10	11:50	Schwimmen: Brust, für Erwachsene	South Pool Lane 8
 11:30	12:50	Badminton-Turnier 10-15 Jahre	North Hall Court 1
 11:30	13:00	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
 11:30	12:50	Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0	Padel Court 1
 12:00	14:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 12:00	14:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 12:00	12:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
 12:00	13:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder- & Gästeshow	Square
 12:15	12:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
 13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	17:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Dive Centre
 13:15	15:15	Social Walk "Walk the talk"	Verol Room
 14:00	14:25	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
 14:00	14:50	Body toning	Volcano
 14:00	14:50	Fitness-Boxen	Functional Zone
 14:00	15:50	Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz	Trackman Studio
 14:00	15:00	Kajak-Rennen	Watersports Centre
 14:00	14:45	Seniorentraining - Ganzkörper-Workout	Dance Studio
 14:00	15:00	Stand Up Paddle-Wettkampf	Watersports Centre
 14:30	14:55	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
 15:00	15:45	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel Court 4
 15:00	15:50	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennis Court 2
 15:00	15:55	BODYBALANCE™	Volcano
 15:00	17:45	Mountainbike-Tour Mittelstufe (Erfahrung nötig)	Bike Centre
 15:00	15:50	TRX (nur für Erfahrene)	TRX Area
 15:00	16:00	Windsurfrennen für Anfänger	Watersports Centre
 15:00	16:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Watersports Centre

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	15:15	15:45	Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre	Square
	15:15	15:55	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
	16:00	16:45	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel Court 4
	16:00	17:50	Tennis-Turnier Anfänger	Tennis Court 1
	16:00	16:50	Einführung in HYROX	Functional Zone
	16:00	16:40	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Bouldering Room
	16:00	17:50	Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)	Beach Volley Court 1
	16:00	16:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
	16:00	17:00	Windsurfrennen für Fortgeschrittene	Watersports Centre
	16:05	16:55	Fitball	Volcano
	16:10	16:50	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	South Pool Lane 8
	16:15	17:45	Jungle run für Familien (min. 5 Jahre)	La Rambla
	16:30	17:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area
	17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
	17:00	17:50	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel Court 4
	17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
	17:00	19:00	Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)	Minigolf
	17:10	18:00	7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)	La Rambla
	17:15	17:45	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
	17:15	18:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
	17:45	18:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
	18:00	18:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
	18:00	19:50	Gemischtes Social Badmintonturnier (ohne Instruktor)	North Hall Court 1
	18:00	19:50	Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0	Padel Court 1
	18:00	18:50	Pickleball-Turnier (ohne Trainer)	Pickleball Court 1
	19:00	19:45	Kinder- & Gästeshow	Square
	21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Donnerstag 8 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	08:50	Freiwasserschwimmen morgens	Watersports Centre
 08:15	09:15	Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)	La Rambla
 08:15	09:30	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
 08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 08:45	11:00	Green Team HYROX Race Simulation (laufen ist Pflicht)	Functional Zone
 09:00	11:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 09:00	09:45	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennis Court 2
 09:00	11:45	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Bike Centre
 09:00	09:50	Golf – Chipping	Golf Area
 09:00	09:50	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
 09:00	09:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
 09:15	09:55	Kajakunterricht, Anfänger	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
 10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Technik (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
 10:00	10:45	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	South Pool Lane 8
 10:00	10:50	Padel Mittelstufe - Taktik - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 10:00	10:50	Golf – Putting	Golf Area
 10:00	10:50	Tischtennisturnier	North Hall Court 1
 10:15	10:45	Einführung in Slackline	Watersports Centre
 10:30	11:30	Einführung in Pump-Foiling	Watersports Centre
 11:00	13:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 11:00	11:50	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	North Hall Court 1
 11:00	12:50	Tennis-Turnier Fortgeschrittene	Tennis Court 1
 11:00	11:45	Schwimmen Kraulen Anfänger	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	11:00	12:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area
	11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
	11:00	11:50	Funktionstraining im Team	Functional Zone
	11:00	12:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Watersports Centre
	11:05	12:00	BODYCOMBAT™	Volcano
	11:20	11:50	Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre	Children Pool
	11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
	12:00	12:30	Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre	Children Pool
	12:00	12:45	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
	12:00	13:50	3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)	3x3 Basketball
	12:10	13:00	Pilates, alle Niveaus	Volcano
	13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
	13:10	13:50	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
	14:00	14:25	Flip ´n ´ Fun, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
	14:00	14:50	Tennisunterricht Fortgeschrittene	Tennis Court 2
	14:00	14:55	Windsurfen Fortgeschrittene	Watersports Centre
	14:00	14:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
	14:00	14:45	Boxen, Mittelstufe	Functional Zone
	14:00	15:00	Workshop für den Beckenboden	Dance Studio
	14:00	15:20	Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel Court 4
	14:30	14:55	Flip ´n ´ Fun, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
	15:00	16:00	Einführung ins MTB-fahren	Bike Centre
	15:00	15:50	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Gewichthebebereich im Fitness Center + 15 Jahre
	15:00	15:50	Pickleball: Beat the Green Team	Pickleball Court 1
	15:00	16:50	Social Fußballturnier (ohne Trainer)	5-a-side
	15:00	15:50	Golf - Geschwindigkeitstraining	Trackman Studio
	15:00	16:30	Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)	Watersports Centre
	15:15	16:00	2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre	Watersports Centre
	15:15	15:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
	15:15	16:00	Fun Time: Familien-Ballspiele 3-5 Jahre	South Hall Court 1
	15:15	15:45	HIIT	Volcano
	15:30	17:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
	15:30	16:50	Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel Court 4
	16:00	17:30	Mountainbike-Tour Anfänger	Bike Centre
	16:00	16:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
	16:00	16:50	Pickleballunterricht Anfänger	Pickleball Court 1
	16:00	16:45	TRX für Senioren	TRX Area

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 16:15	16:55	Agua Jogging	South Pool Lane 8
 16:15	17:00	Fun Time: Ballspiele 6-10 Jahre	South Hall Court 1
 16:15	16:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
 16:15	16:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
 17:00	17:45	Tennisunterricht für 2 Generationen	Tennis Court 2
 17:00	17:50	Einführung in HYROX	Functional Zone
 17:00	17:50	Beachtennisturnier (ohne Trainer), alle Levels	Beach Volley Court 1
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
 17:00	17:50	Young Time: Ballspiele, 10-15 Jahre	South Hall Court 1
 17:15	18:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 18:00	18:50	Step Mittelstufe	Volcano
 18:15	19:45	FIFA Turnier, min. 10 Jahre	Playtime
 20:00	22:00	Live Musik am Square	Square

Freitag 9 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:15	09:45	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
 09:00	11:45	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Bike Centre
 09:00	09:55	BODYBALANCE™	Volcano
 09:00	09:40	Tennis-Fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:45	Einführung in HYROX	Functional Zone
 09:00	09:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
 09:00	09:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
 09:10	09:55	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	South Pool Lane 8
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
 09:15	09:45	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Pool
 09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
 09:45	10:15	Bus Transfer zum Flughafen (Billund)	North Reception
 10:00	10:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
 10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 10:00	10:50	Tennisunterricht Mittelstufe	Tennis Court 2
 10:00	10:50	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 10:10	10:50	Schwimmen Rollwende	South Pool Lane 8
 10:15	11:45	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Watersports Centre
 11:00	13:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 11:00	11:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennis Court 2
 11:00	12:50	Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz	Trackman Studio
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 11:15	12:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
 11:15	11:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
 11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 11:45	12:15	Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)	North Reception

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 12:15	12:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
 13:00	15:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 14:00	15:50	Golf - Kalibrieren Sie Ihre Eisen	Trackman Studio
 14:00	14:55	Windsurfen Auffrischkurs	Watersports Centre
 15:00	16:30	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
 15:00	15:50	Fun Time: Kreativer Tag, 3-5 Jahre	Playtime
 15:00	15:55	Hatha Yoga	Volcano
 15:00	15:50	Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5	Padel Court 4
 15:15	15:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 16:00	17:30	Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren	Bike Centre
 16:00	16:50	Body toning	Volcano
 16:00	16:50	Golf: Bunkerunterricht	Golf Area
 16:00	19:00	Tauchschule geöffnet	Dive Centre
 16:00	17:50	Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre	North Hall Court 1
 16:00	16:50	Fun Time: Kreativer Tag, 6-10 Jahre	Playtime
 17:00	17:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
 17:00	17:50	Funktionstraining	Functional Zone
 17:00	18:30	Informationstour, Dänisch	Sports Booking
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:15	18:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 17:30	18:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
 18:00	19:50	Jedermann-Volleyballturnier	North Hall Court 1
 18:30	20:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
 19:00	20:20	Minigolfturnier (selbst organisiert)	Minigolf

Samstag 10 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	08:30	Morgen-Meditation	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
 08:30	09:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennis Court 2
 09:00	09:50	Fußballschule 5-10 Jahre	1/2 Football Pitch North
 09:00	12:45	65-75 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Bike Centre
 09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Faszientraining	Volcano
 09:00	12:00	*PADI Open Water Tauchkurs (Erwachsene und Kinder +12 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 09:00	09:50	Pickleballunterricht Anfänger	Pickleball Court 1
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 09:00	11:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 09:00	11:00	9-Hole TrackMan Challenge (ohne Instruktor)	Trackman Studio
 09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
 09:00	09:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
 09:15	10:45	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
 09:15	09:45	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Pool
 09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
 10:00	12:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 10:00	10:50	Fußballschule 10-15 Jahre	1/2 Football Pitch North
 10:00	10:45	Tennisunterricht Anfänger 6-10 Jahre	Tennis Court 2
 10:00	11:30	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
 10:00	10:45	BODYATTACK™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Kettlebell-Training, alle	Functional Zone
 10:00	10:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 10:00	10:45	SUP Fitness	Watersports Centre
 10:10	10:50	Schwimmen Rücken, Erwachsene	South Pool Lane 8
 10:15	12:15	Social Walk "Walk the talk"	Verol Room

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 11:00	11:40	Grundschrirte des Schwimmens, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre	North Hall Court 1
 11:00	11:50	Funktionstraining	Functional Zone
 11:00	11:50	Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 11:00	12:50	Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre	Tennis Court 1
 11:00	11:50	T-BOW®	Volcano
 11:15	12:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
 11:15	12:00	Young Time: Splash! Wasserspiele, 10-15 Jahre	Leisure Pool
 11:30	13:00	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
 12:00	14:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 12:00	14:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 12:00	12:50	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	North Hall Court 1
 12:15	12:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 14:00	14:25	Flip ´n ´ Fun, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
 14:00	15:20	Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel Court 4
 14:15	14:55	Kayakunterricht, 10-15 Jahre	Watersports Centre
 14:15	15:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	South Hall Court 3
 14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 14:15	15:00	Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre	Playtime
 14:15	14:55	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
 14:30	14:55	Flip ´n ´ Fun, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
 15:00	15:55	Windsurfen Mittelstufe	Watersports Centre
 15:00	15:50	Einführung in das olympische Gewichtheben	Gewichthebebereich im Fitness Center + 15 Jahre
 15:00	16:00	Einführung ins Rennradfahren	Bike Centre
 15:00	15:45	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	South Pool Lane 8
 15:00	16:50	3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)	3x3 Basketball
 15:00	15:50	Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre	North Hall Court 1
 15:00	16:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	Watersports Centre
 15:05	15:50	Bodenturnen, 10-15 Jahre	South Hall Court 3
 15:15	16:00	Fun Time: Schatzsuche, 6-8 Jahre	Playtime
 15:15	16:00	LIIT	Volcano
 15:15	16:45	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)	Timanfaya Room
 15:30	17:30	*Reitausflug	North Reception

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	15:30	16:20	Pilates Anfänger - Silent Fit	South Conference Rooftop
	15:30	16:50	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel Court 4
	16:00	17:30	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Bike Centre
	16:00	16:40	Tennis-Fitness	Tennis Court 1
	16:00	16:50	HYROX Technik (nur für Erfahrene)	Functional Zone
	16:00	16:40	Stand Up Paddle, Mittelstufe	Watersports Centre
	16:00	16:50	Tischtennisturnier	North Hall Court 1
	16:05	16:50	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
	16:15	17:00	Fun Time: Schatzsuche, 8-10 Jahre	Playtime
  	16:15	16:45	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
	16:15	16:45	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
	16:45	17:10	Einführung Yoga: der Sonnengruß - Silent Fit	South Conference Rooftop
	17:00	18:15	Geländelauf 12km (5.30min/km)	La Rambla
	17:00	17:45	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX Area
	17:00	17:45	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	South Hall Court 3
	17:00	18:50	Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
	17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
	17:00	18:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area
  	17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
	17:05	17:50	Rettungsschwimmer Bootcamp, 10-15 Jahre	Watersports Centre
	17:15	18:45	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)	Timanfaya Room
 	17:15	18:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 	17:30	18:15	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
	18:00	18:50	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
	18:00	18:50	Dance'n'Step	Volcano
	18:30	20:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
 	19:15	19:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
	19:30	20:30	Green Team Bingo	Square

Sonntag 11 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 08:00	08:40	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	08:50	Freiwasserschwimmen morgens	Watersports Centre
 08:00	14:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher (pausiert)	Dive Centre
 08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
 08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	10:50	Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre	Tennis Court 1
 09:00	09:40	CrossFit, 10-15 Jahre	Crossfit Area
 09:00	11:45	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Bike Centre
 09:00	10:20	Fußballturnier, 5-10 Jahre	1/2 Football Pitch North
 09:00	10:45	HYROX Endurance	Functional Zone
 09:00	09:50	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
 09:00	09:50	Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
 09:00	09:50	Pickleballunterricht Anfänger	Pickleball Court 1
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 09:00	11:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
 09:00	13:00	*Teguise Markt	North Reception
 09:15	10:30	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
 10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
 10:00	10:45	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	South Pool Lane 8
 10:00	10:50	Pickleball-Turnier, alle Niveaus	Pickleball Court 1
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 10:00	11:50	Badminton-Jedermannturnier, min. 20 Jahre	North Hall Court 1
 10:15	11:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel Court 4
 10:15	10:45	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
 10:30	11:50	Fußballturnier, 10-15 Jahre	1/2 Football Pitch North
 11:00	11:50	Tennisunterricht Fortgeschrittene	Tennis Court 2
 11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 11:00	11:45	Schwimmen Kraulen Anfänger	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	CrossFit (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
 11:00	11:50	Funktionstraining	Functional Zone
 11:00	11:50	Pickleballunterricht Mittelstufe	Pickleball Court 1
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 11:10	12:00	Step Mittelstufe	Volcano
 11:15	12:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel Court 4
 11:15	11:45	Dance, 6-10 Jahre	Laguna
 11:20	11:50	Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre	Children Pool
 11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 12:00	14:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 12:00	12:50	Padelturnier, 10-15 Jahre	Padel Court 4
 12:00	12:40	2-Generationen-Schwimmen	South Pool Lane 8
 12:00	12:30	Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre	Children Pool
 12:00	12:50	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennis Court 2
 12:15	12:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
 13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 13:00	13:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	17:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Dive Centre
 13:00	14:20	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel Court 4
 14:00	14:25	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
 14:00	15:50	Squash-Turnier Fortgeschrittene	Squash Court 1
 14:00	15:45	Beachvolleyball Unterricht & Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre	Beach Volley Court 1
 14:00	15:50	Squash-Turnier Anfänger	Squash Court 1
 14:00	15:50	Eierwerfen- und Boccia-Turnier	Beach Volley Court 1
 14:00	14:45	Funktionelles Schwimm-Workout	North Pool Lane 8
 14:00	15:50	Tennis-Damen-Doppel (ohne Trainer)	Tennis Court 1
 14:00	14:55	Windsurfen Auffrischkurs	Watersports Centre
 14:15	15:00	Baby Spass & Spiel, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
 14:30	14:55	Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
 14:30	15:50	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel Court 4
 15:00	17:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 15:00	15:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
 15:00	15:50	Fitness-Boxen	Functional Zone
 15:00	16:00	Einführung ins MTB-fahren	Bike Centre

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 15:00	15:50	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Gewichthebebereich im Fitness Center + 15 Jahre
 15:00	15:45	Seniorentraining - Ganzkörper-Workout	Dance Studio
 15:00	15:55	Surfspass, 3-10 Jahre	Watersports Centre
 15:00	15:45	Baby Spass & Spiel, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
 15:10	15:55	Schwimmtechnik mit Video	South Pool Lane 8
 15:15	15:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
 16:00	16:45	Tennis Mittestufe 10-15 Jahre	Tennis Court 2
 16:00	16:50	Barefoot Fitness	Volcano
 16:00	17:30	Mountainbike-Tour Anfänger	Bike Centre
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
 16:00	16:25	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
 16:00	16:50	TRX für Senioren	TRX Area
 16:00	17:20	Spikeball, min. 15 Jahre	Beach Volley Court 1
 16:00	16:50	Funktionstraining im Team	Functional Zone
 16:00	16:45	Young Time: Strand & Surftag, 10-15 Jahre	Watersports Centre
 16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 16:15	17:45	Beat the Green Team - Familienausgabe	5-a-side
 16:30	16:55	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
 17:00	17:50	Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre	Pickleball Court 1
 17:00	17:50	Golf – Chipping	Golf Area
 17:00	17:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 17:00	17:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
 17:00	17:55	Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0	Padel Court 4
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
 17:30	18:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area
 20:30	22:00	Live Musik mit Craig Andrews	Square

Montag 12 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
08:00	15:00	*Golfausflug nach Costa Teguse	North Reception
08:00	09:50	Green Team Duathlon mit BodyBike	Body Bike Area
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher (pausiert)	Dive Centre
08:15	12:00	80-90 Km Rennradtour, mit ca. 27-29 km/h,	Bike Centre
08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
09:00	09:30	Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Bouldering Room
09:00	09:50	Fußballschule 5-10 Jahre	1/2 Football Pitch North
09:00	09:50	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennis Court 2
09:00	09:55	BODYBALANCE™	Volcano
09:00	09:50	Einführung in HYROX	Functional Zone
09:00	09:50	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel Court 4
09:00	10:30	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
09:00	09:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
09:10	09:55	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	South Pool Lane 8
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
09:30	14:00	*Vulkan Walk - Feurberge	North Reception
10:00	10:50	Fußballschule 10-15 Jahre	1/2 Football Pitch North
10:00	10:50	Tennis-Aufschlag Fortgeschrittene	Tennis Court 2
10:00	10:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00	10:50	CrossFit (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
10:00	10:50	Fitness-Handball, min. 15 Jahre	South Hall Court 1
10:00	10:50	Funktionstraining	Functional Zone
10:00	10:50	Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
10:00	10:50	Pickleball-Turnier, alle Niveaus	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
10:00	10:45	Lauftechnik	Running Track

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 10:00	10:50	TRX (nur für Erfahrene)	TRX Area
 10:10	10:50	Schwimmen Rollwende	South Pool Lane 8
  11:00	11:25	Flip´n´Fun, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Body toning	Volcano
 11:00	11:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
 11:00	11:50	Golf – Chipping	Golf Area
   11:00	11:50	Familien-Fitness-Handball, min. 10 Jahre	South Hall Court 1
  11:00	11:40	HYROX Teens, 10-15 Jahre	Functional Zone
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 11:00	11:55	Tischtennis: Beat the Green Team	North Hall Court 1
  11:00	11:45	Intervall-Lauftraining	Running Track
  11:30	11:55	Flip´n´Fun, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
 11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
  12:00	12:45	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel Court 4
 12:00	13:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area
   12:00	12:55	Hatha Yoga	Volcano
 12:15	12:55	Agua Jogging	South Pool Lane 8
 13:00	15:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
  13:00	13:50	Mädels Freundschaftsfußballturnier (ohne Trainer), min. 13 Jahre	5-a-side
 13:00	17:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Dive Centre
   13:15	13:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
  14:00	14:45	2-Generationen Aerial, min. 10 Jahre	Dance Studio
 14:00	15:55	Badminton-Turnier Fortgeschrittene	North Hall Court 1
 14:00	15:55	Badminton-Turnier Anfänger	North Hall Court 1
 14:00	14:55	Windsurfen Mittelstufe	Watersports Centre
 14:00	14:50	Einführung ins Boxen	Functional Zone
 14:00	16:00	*Workshop für Frauen (auf Englisch): "All about Menopause and Thereafter - Is replacing Estrogen the complete solution?" m/ Sally Walker	Famara Room
 14:15	14:55	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
 14:15	15:45	Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre	5-a-side
 15:00	17:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
15:00	15:50	Dance (Tanzen)	Volcano

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	15:00	15:30	Green Team Familien-Aquathlon	North Pool Lane 8
	15:00	15:50	Einführung in das olympische Gewichtheben	Gewichthebebereich im Fitness Center + 15 Jahre
	15:00	16:50	Tennis-Herren-Doppel (ohne Trainer)	Tennis Court 1
	15:00	15:45	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Watersports Centre
	15:15	16:45	Senioren-Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
	16:00	17:30	20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)	Bike Centre
	16:00	16:45	Zwei-Generationen Padelunterricht	Padel Court 4
	16:00	16:50	CrossFit Technik (nur für Erfarene)	Crossfit Area
	16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
	16:00	16:50	Fitball	Volcano
	16:00	16:50	Pickleballunterricht Mittelstufe	Pickleball Court 1
	16:00	16:30	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
	16:15	17:45	Fun Time: Olympischer Tag & Diplomverleihung, 3-10 Jahre	Playtime
	16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
	16:30	17:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
	17:00	17:50	Green Team Aquathlon	North Pool Lane 8
	17:00	17:50	Green Team HYROX WOD	Functional Zone
	17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
	17:00	17:55	Tennis: Beat the Green Team (fFortgeschrittene)	Tennis Court 1
	18:00	19:50	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
	20:00	21:00	Green Team Show	Square
	21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Dienstag 13 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	14:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher (pausiert)	Dive Centre
 08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
 08:30	09:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX Area
 09:00	09:45	2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre	1/2 Football Pitch North
 09:00	09:50	Barefoot Fitness	Volcano
 09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 09:00	09:50	Tennis-Fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:50	Golf: Funktionelles Training	Golf Area
 09:00	10:00	Einführung ins Rennradfahren	Bike Centre
 09:00	09:40	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Bouldering Room
 09:00	09:50	Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
 09:10	11:40	Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km	La Rambla
 09:10	09:40	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Pool
 09:15	09:55	Kajakunterricht, Anfänger	Watersports Centre
 09:15	09:45	Einführung in Slackline	Watersports Centre
 09:30	10:30	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 Jahre	Laguna
 09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
 10:00	10:45	Padel, Mittelstufe, 10-15 Jahre	Padel Court 4
 10:00	11:30	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Bike Centre
 10:00	10:45	Golfunterricht, 7-12 Jahre	Golf Area
 10:00	10:30	Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate	Wellness Pool
 10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Kettlebell-Training, alle	Functional Zone
 10:00	10:50	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 10:00	11:50	Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre	Tennis Court 1
 10:45	11:45	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 Jahre	Laguna
 11:00	13:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
  11:00	11:45	Golfunterricht, 13-17 Jahre	Golf Area
  11:00	11:25	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
 11:00	11:40	Einführung in Trocken-Training für Schwimmer	Functional Zone
 11:00	11:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
   11:00	11:55	Yoga Flow	5-a-side
  11:05	11:55	BODYATTACK™	Volcano
 11:15	12:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
  11:30	11:55	Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
 11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 12:00	12:50	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel Court 4
   12:15	12:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
 13:00	15:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 13:00	13:40	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
 13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	17:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Dive Centre
 14:00	14:50	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennis Court 2
 14:00	14:55	Windsurfen Mittelstufe	Watersports Centre
 14:00	15:30	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
 14:00	14:50	Golf - Geschwindigkeitstraining	Trackman Studio
 14:00	16:00	*Workshop (auf Englisch): "Optimal Male Aging – Is Testosterone Replacement Therapy the solution?" m/ Sally Walker	Famara Room
 14:00	14:45	Schwimmtechnik mit Video	South Pool Lane 8
 14:15	15:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	South Hall Court 3
    14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
  15:00	15:50	Beach Volleyball, 10-15 Jahre	Beach Volley Court 1
 15:00	17:45	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Bike Centre
 15:00	16:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
 15:00	15:45	Funktionelles Schwimm-Workout	North Pool Lane 8
 15:00	15:50	Tennisunterricht Mittelstufe	Tennis Court 2

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 15:00	16:50	Squash-Turnier Mittelstufe	Squash Court 1
 15:00	15:50	Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler	Trackman Studio
 15:00	16:50	Racketballturnier, alle Leistungsstufen	Squash Court 1
 15:00	16:30	Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)	Watersports Centre
 15:05	15:50	Bodenturnen, 10-15 Jahre	South Hall Court 3
 15:05	15:55	Faszientraining	Volcano
 15:15	15:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
 15:30	16:30	Einführung in Pump-Foiling	Watersports Centre
 15:30	20:00	Wein und Tapas Ausflug	North Reception
 16:00	17:20	Fußballturnier, 5-10 Jahre	5-a-side
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Einführung in HYROX	Functional Zone
 16:00	17:50	Tennis-Turnier Mittelstufe	Tennis Court 1
 16:00	17:50	Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)	Beach Volley Court 1
 16:00	18:00	9-Hole TrackMan Challenge (ohne Instruktor)	Trackman Studio
 16:00	16:40	Stand Up Paddle, Mittelstufe	Watersports Centre
 16:05	16:50	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
 16:15	17:45	Familien-Pentathlon (Fünfkampf)	1/2 Football Pitch North
 16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 16:15	16:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
 16:30	17:50	Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0	Padel Court 4
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:45	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	South Hall Court 3
 17:00	17:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
 17:00	18:45	HYROX Endurance	Functional Zone
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
 17:30	18:50	Fußballturnier, 10-15 Jahre	5-a-side
 17:45	18:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	Step Anfänger	Volcano
 18:00	18:45	Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune	Watersports Centre
 18:00	19:50	Badminton-Doppel (ohne Instruktor)	North Hall Court 1
 18:00	19:20	Padelturnier, Experten (ohne Trainer) - Level 5.0+	Padel Court 1
 18:00	19:00	TSO-Treffen	ITSO Members Lounge
 20:00	22:00	Live Musik am Square	Square

Mittwoch 14 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
07:30	14:00	*Ausflug: La Graciosa tour	North Reception
08:00	10:00	Green Team Triathlon mit BodyBike	North Pool Lane 8
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari, qualifizierte Taucher (pausiert)	Dive Centre
08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:45	16:00	*Katamaran Segeln	North Reception
09:00	11:45	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Bike Centre
09:00	09:50	Fußballschule 5-10 Jahre	1/2 Football Pitch North
09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
09:00	09:50	Golf: Funktionelles Training	Golf Area
09:00	09:50	Einführung in Beachtennis	Beach Volley Court 1
09:00	09:45	LIIT	Volcano
09:00	09:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
09:00	13:30	*Vulkan Walk - Weinstraße	North Reception
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
10:00	12:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
10:00	10:50	Fußballschule 10-15 Jahre	1/2 Football Pitch North
10:00	11:50	Beachtennisturnier, min. 20 Jahre	Beach Volley Court 1
10:00	11:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
10:00	11:30	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
10:00	10:50	CrossFit (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
10:00	11:15	Club La Santa Rundgang "hinter den Kulissen"	Pitera Room
10:00	10:50	Dance (Tanzen)	Volcano
10:00	10:50	Funktionstraining	Functional Zone
10:00	11:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
10:00	10:45	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	South Pool Lane 8
10:00	10:50	Pilates, alle Niveaus	5-a-side

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 10:00	10:45	Intervall-Lauftraining	Running Track
 10:00	11:50	Golf - Wedge-Training	Trackman Studio
 11:00	12:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
 11:00	11:45	2-Generationen HYROX, min. 10 Jahre	Functional Zone
 11:00	11:50	Tennis-Doppelspieltechniken	Tennis Court 2
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 11:00	11:30	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
 11:00	11:55	Yoga Flow	5-a-side
 11:10	11:50	Schwimmen: Brust, für Erwachsene	South Pool Lane 8
 11:15	12:00	2-Generationen Aerial, min. 10 Jahre	Dance Studio
 11:30	13:00	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
 11:30	12:50	Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0	Padel Court 4
 12:00	14:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 12:00	14:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 12:00	12:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
 12:00	12:50	Tennisunterricht für Senioren	Tennis Court 2
 12:30	13:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
 13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 13:00	17:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Dive Centre
 13:15	15:15	Social Walk "Walk the talk"	Verol Room
 14:00	14:25	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
 14:00	14:50	Basketballunterricht, Anfänger	South Hall Court 1
 14:00	14:50	Fitness-Boxen	Functional Zone
 14:00	15:50	Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz	Trackman Studio
 14:00	15:00	Kajak-Rennen	Watersports Centre
 14:00	14:45	Seniorentraining - Ganzkörper-Workout	Dance Studio
 14:00	15:00	Stand Up Paddle-Wettkampf	Watersports Centre
 14:15	14:55	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
 14:30	14:55	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
 15:00	15:45	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel Court 4
 15:00	15:50	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	North Hall Court 1
 15:00	15:50	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennis Court 2
 15:00	15:50	Dance'n'Step	Volcano
 15:00	17:45	Mountainbike-Tour Mittelstufe (Erfahrung nötig)	Bike Centre

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 15:00	16:00	Windsurfrennen für Anfänger	Watersports Centre
 15:00	16:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Watersports Centre
 15:15	15:45	Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre	Square
 16:00	16:40	Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Bouldering Room
 16:00	16:45	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel Court 4
 16:00	17:50	Tennis-Turnier Anfänger	Tennis Court 1
 16:00	16:50	Einführung in HYROX	Functional Zone
 16:00	16:50	Tischtennisturnier	North Hall Court 1
 16:00	16:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
 16:00	17:00	Windsurfrennen für Fortgeschrittene	Watersports Centre
 16:05	16:55	Fitball	Volcano
 16:10	16:50	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	South Pool Lane 8
 16:15	17:45	Jungle run für Familien (min. 5 Jahre)	La Rambla
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	17:50	Padel Expert - Level 5.0+	Padel Court 4
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	19:00	Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)	Minigolf
 17:00	17:50	TRX (nur für Erfahrene)	TRX Area
 17:05	17:50	Rettungsschwimmer Bootcamp, 10-15 Jahre	Watersports Centre
 17:10	18:00	7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)	La Rambla
 17:15	17:45	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
 17:15	18:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 17:45	18:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	Body toning	Volcano
 18:00	18:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
 18:00	19:50	Gemischtes Social Badmintonturnier (ohne Instruktor)	North Hall Court 1
 18:00	19:50	Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0	Padel Court 1
 19:00	19:45	Kinder- & Gästeshow	Square
 21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Donnerstag 15 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	08:50	Freiwasserschwimmen morgens	Watersports Centre
 08:15	09:15	Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)	La Rambla
 08:15	09:30	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
 08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 08:45	11:00	Green Team HYROX Race Simulation (laufen ist Pflicht)	Functional Zone
 09:00	11:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 09:00	09:45	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennis Court 2
 09:00	09:40	CrossFit, 10-15 Jahre	Crossfit Area
 09:00	11:45	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Bike Centre
 09:00	09:45	Schwimmen Kraulen Anfänger	South Pool Lane 8
 09:00	09:50	Golf – Chipping	Golf Area
 09:00	09:50	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
 09:00	09:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
 09:15	09:55	Kajakunterricht, Anfänger	Watersports Centre
 09:30	10:30	Einführung in Pump-Foiling	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
 10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Technik (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
 10:00	10:45	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	South Pool Lane 8
 10:00	10:50	Padel Mittelstufe - Taktik - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 10:00	10:50	Golf – Putting	Golf Area
 10:00	10:40	Young Time: Fitness & Tennis, 10-15 Jahre	Tennis Court 1
 10:15	10:45	Einführung in Slackline	Watersports Centre
 11:00	13:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 11:00	12:50	Tennis-Turnier Fortgeschrittene	Tennis Court 1
 11:00	12:55	Beachvolleyballturnier	Beach Volley Court 1
11:00	11:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
	11:00	12:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area
	11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
	11:00	11:50	Funktionstraining im Team	Functional Zone
	11:00	12:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Watersports Centre
	11:05	11:50	BODYATTACK™	Volcano
	11:20	11:50	Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre	Children Pool
	11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
	12:00	12:30	Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre	Children Pool
	12:00	12:15	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
	12:00	12:50	Pilates, alle Niveaus	Volcano
	12:00	13:50	3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)	3x3 Basketball
	13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
	13:00	13:40	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
	14:00	14:45	2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre	Watersports Centre
	14:00	14:50	Tennisunterricht Fortgeschrittene	Tennis Court 2
	14:00	14:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
	14:00	15:00	Workshop für den Beckenboden	Dance Studio
	14:00	15:20	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel Court 4
	14:00	14:45	Boxen für Jugendliche, 11-15 Jahre	Functional Zone
	14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
				
	15:00	15:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
	15:00	15:55	Windsurfen Fortgeschrittene	Watersports Centre
	15:00	15:50	Fun Time: Street day, 3-5 Jahre	3x3 Basketball
	15:00	16:00	Einführung ins MTB-fahren	Bike Centre
	15:00	15:50	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Gewichthebebereich im Fitness Center + 15 Jahre
	15:00	15:50	Pickleball: Beat the Green Team	Pickleball Court 1
	15:00	16:50	Social Fußballturnier (ohne Trainer)	5-a-side
	15:00	15:50	Golf - Geschwindigkeitstraining	Trackman Studio
	15:00	16:30	Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)	Watersports Centre
	15:15	15:45	HIIT	Volcano
	15:30	15:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
	15:30	16:50	Zwei-Generationen Padelturnier	Padel Court 4
	15:30	17:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
	16:00	17:30	Mountainbike-Tour Anfänger	Bike Centre
	16:00	16:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
	16:00	16:50	Fun Time: Street day, 6-10 Jahre	3x3 Basketball
	16:00	16:50	Pickleballunterricht Anfänger	Pickleball Court 1

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	16:00	16:45	TRX für Senioren	TRX Area
	16:00	16:50	T-BOW®	Volcano
	16:15	16:55	Agua Jogging	South Pool Lane 8
	16:15	16:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
	17:00	17:45	Tennisunterricht für 2 Generationen	Tennis Court 2
	17:00	17:50	Einführung in HYROX	Functional Zone
  	17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
	17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
	17:00	17:50	Young Time: Street day, 10-15 Jahre	3x3 Basketball
  	17:15	18:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
	18:00	18:50	Step Mittelstufe	Volcano
 	18:15	19:45	FIFA Turnier, min. 10 Jahre	Playtime
	20:00	22:00	Live Musik am Square	Square

Freitag 16 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:15	09:45	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
 09:00	11:45	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Bike Centre
 09:00	09:50	Tennis-Fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:45	Einführung in HYROX	Functional Zone
 09:00	09:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
 09:00	09:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
 09:00	09:55	Yoga Flow	Volcano
 09:10	09:55	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	South Pool Lane 8
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
 09:15	09:45	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Pool
 09:15	10:45	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
 09:45	10:15	Bus Transfer zum Flughafen (Billund)	North Reception
 10:00	10:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
 10:00	11:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 10:00	10:50	Tennisunterricht Mittelstufe	Tennis Court 2
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 10:10	10:50	Schwimmen Rollwende	South Pool Lane 8
 10:15	11:30	Pilates mit Geräten	Dance Studio
 11:00	13:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 11:00	11:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennis Court 2
 11:00	12:50	Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz	Trackman Studio
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 11:15	11:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
 11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
 11:45	12:15	Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)	North Reception

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 13:00	15:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
 13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 13:15	14:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
 14:00	15:50	Golf - Kalibrieren Sie Ihre Eisen	Trackman Studio
 14:00	14:55	Windsurfen Auffrischkurs	Watersports Centre
 14:15	14:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
 15:00	16:30	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
 15:00	15:55	Hatha Yoga	Volcano
 15:00	15:50	Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5	Padel Court 4
 15:15	15:45	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
 15:45	16:15	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
 16:00	17:30	Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren	Bike Centre
 16:00	16:50	Body toning	Volcano
 16:00	16:50	Golf: Bunkerunterricht	Golf Area
 16:00	19:00	Tauchschiule geöffnet	Dive Centre
 16:00	17:50	Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre	North Hall Court 1
 16:15	16:45	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
 17:00	17:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
 17:00	17:50	Funktionstraining	Functional Zone
 17:00	18:30	Informationstour, Dänisch	Sports Booking
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:15	18:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 17:30	18:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
 18:00	19:50	Jedermann-Volleyballturnier	North Hall Court 1
 18:30	20:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
 19:00	20:20	Minigolfturnier (selbst organisiert)	Minigolf

Samstag 17 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:15	08:45	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
 08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennis Court 2
 09:00	09:50	Fußballschule 5-10 Jahre	1/2 Football Pitch North
 09:00	12:45	65-75 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Bike Centre
 09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Faszientraining	Volcano
 09:00	12:00	*PADI Open Water Tauchkurs (Erwachsene und Kinder +12 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 09:00	09:50	Pickleballunterricht Anfänger	Pickleball Court 1
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 09:00	11:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
 09:00	11:00	9-Hole TrackMan Challenge (ohne Instruktor)	Trackman Studio
 09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
 09:15	10:45	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
 09:15	09:45	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Pool
 09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
 10:00	12:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
 10:00	10:50	Fußballschule 10-15 Jahre	1/2 Football Pitch North
 10:00	10:45	Tennisunterricht Anfänger 6-10 Jahre	Tennis Court 2
 10:00	11:30	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
 10:00	10:45	BODYATTACK™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Kettlebell-Training, alle	Functional Zone
 10:00	10:50	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel Court 4
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
 10:00	10:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
 10:10	10:50	Schwimmen Rücken, Erwachsene	South Pool Lane 8
 10:15	12:15	Social Walk "Walk the talk"	Verol Room
 11:00	11:40	Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre	North Hall Court 1

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	11:00	11:50	Young Time: Fun Battle, 10-15 Jahre	South Hall Court 1
	11:00	11:50	Funktionstraining	Functional Zone
	11:00	11:45	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
	11:00	11:50	Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0	Padel Court 4
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
	11:00	12:50	Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre	Tennis Court 1
	11:00	11:50	T-BOW®	Volcano
	11:30	13:00	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
	12:00	14:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
	12:00	14:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
	12:00	12:50	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	North Hall Court 1
	12:15	12:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
	14:00	14:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
	14:00	15:20	Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel Court 4
	14:00	15:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Watersports Centre
	14:15	14:55	Kayakunterricht, 10-15 Jahre	Watersports Centre
	14:15	15:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	South Hall Court 3
	14:15	15:00	Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre	Playtime
	14:15	14:55	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
	14:30	14:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
	15:00	15:55	Windsurfen Mittelstufe	Watersports Centre
	15:00	15:50	Einführung in das olympische Gewichtheben	Gewichthebebereich im Fitness Center + 15 Jahre
	15:00	16:00	Einführung ins Rennradfahren	Bike Centre
	15:00	15:45	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	South Pool Lane 8
	15:00	16:50	3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)	3x3 Basketball
	15:00	15:45	SUP Fitness	Watersports Centre
	15:00	15:50	Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre	North Hall Court 1
	15:05	15:50	Bodenturnen, 10-15 Jahre	South Hall Court 3
	15:15	15:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
	15:15	16:00	Fun Time: Schatzsuche, 6-8 Jahre	Playtime
	15:15	16:00	LIIT	Volcano
	15:15	16:45	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)	Timanfaya Room
	15:30	17:30	*Reitausflug	North Reception
	15:30	16:20	Pilates Anfänger - Silent Fit	South Conference Rooftop

	BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
	15:30	16:50	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel Court 4
	16:00	17:30	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Bike Centre
	16:00	16:50	Tennis-Fitness	Tennis Court 1
	16:00	16:50	HYROX Technik (nur für Erfahrene)	Functional Zone
	16:00	16:25	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
	16:00	16:40	Stand Up Paddle, Mittelstufe	Watersports Centre
	16:00	16:50	Tischtennisturnier	North Hall Court 1
	16:05	16:50	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
	16:15	17:00	Fun Time: Schatzsuche, 8-10 Jahre	Playtime
	16:15	16:45	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
	16:30	16:55	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
	16:45	17:10	Einführung Yoga: der Sonnengruß - Silent Fit	South Conference Rooftop
	17:00	18:15	Geländelauf 12km (5.30min/km)	La Rambla
	17:00	17:45	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX Area
	17:00	17:45	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	South Hall Court 3
	17:00	18:50	Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
	17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
	17:00	18:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area
  	17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
	17:05	17:50	Rettungsschwimmer Bootcamp, 10-15 Jahre	Watersports Centre
  	17:15	17:45	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
	17:15	18:45	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)	Timanfaya Room
 	17:15	18:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
 	17:20	18:15	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
	18:00	18:50	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
	18:00	18:50	Dance'n'Step	Volcano
	18:30	20:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
 	19:15	19:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
	19:30	20:30	Green Team Bingo	Square

Sonntag 18 Oktober 2026

2 weeks weekly program
So 4 Okt. 06:03 – So 18 Okt. 06:03

Keine Aktivitäten geplant.