AKTIVITÄTENPROGRAMM

Samstag 14 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

Keine Aktivitäten geplant.

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Sonntag 15 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

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	Stadium Football Pitch N
09:00	11:45	40 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)	Bike Centre
09:00	10:45	HYROX Endurance	Functional Zone
09:00	09:45	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	South Pool Lane 8
09:00	09:40	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Bouldering Room
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	Laguna
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
09:15	10:45	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surf Schule	North Reception
10:00	10:50	Tennisunterricht Fortgeschrittene	Tennis Court 2
10:00	10:50	Badmintonunterricht, Anfänger	South Hall Court 1
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	10:50	Pickleball-Turnier, alle Niveaus	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
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	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennis Court 2
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
11:00	12:55	Badminton-Jedermannturnier, min. 20 Jahre	South Hall Court 1
11:10	12:00	Step Intermediate mit CLS Academy Instructor Melanie	Volcano
11:15	12:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel Court 4
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	12:50	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	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	14:25	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
14:00	15:45	Beachvolleyball Unterricht & Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre	Beach Volley 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	15:20	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel Court 4
14:00	14:55	Windsurfen Auffrischkurs	Watersports Centre
14:15	14:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
14:30	14:55	Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
15:00	17:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
15:00	15:50	Barefoot Fitness	Volcano
15:00	15:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
15:00	16:00	Einführung ins MTB-fahren	Bike Centre
15:00	15:50	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Fitness Centre
15:00	15:55	Surfspass, 3-10 Jahre	Watersports Centre
15:30	16:50	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel Court 4
16:00	17:30	Mountainbike-Tour Anfänger	Bike Centre
16:00	16:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
16:00	16:25	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
16:00	16:45	Seniorentraining - Ganzkörper-Workout	Dance 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	Stretch & Relax	Volcano
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	17:00	Schwimmtechnik mit Video	South Pool Lane 16
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	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
17:00	17:50	Golf – Chipping	Golf Area
17:00	17:50	Circuit Fusion	Functional Zone
17:00	17:55	Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0	Padel Court 4
17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
17:30	18:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area
18:00	19:50	Tennis-Einzelspiel, Anfänger (ohne Trainer)	Tennis Court 2
20:30	22:00	Live Musik mit Craig Andrews	Square

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Montag 16 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
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	Stadium Football Pitch N
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	10:00	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	10:45	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
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	Stadium Football Pitch N
10:00	11:30	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Bike Centre
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	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 Erfahrene)	TRX Area
10:10	10:50	Schwimmen Rollwende	South Pool Lane 8

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
10:45	11:15	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	South Reception
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 eforderlich)	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	12:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
12:00	13:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area
12:00	14:00	*Workshop (auf Englisch): "Optimal Male Aging – Is Testosterone Replacement Therapy the solution?" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum, Timanfaya
12:00	12:55	Yoga Flow	Volcano
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
13:30	14:40	NutriBalance: Auftanken wie ein Athlet: gut essen, hart trainieren, besser erholen mit Emma Gibbins	Süd-Konferenzzentrum, Verol
14:00	14:50	Dance mit CLS Academy Instructor	Volcano
14:00	14:55	Windsurfen Mittelstufe	Watersports Centre
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
14:30	16:30	*Workshop für Frauen (auf Englisch): "All about Menopause and Thereafter - Is replacing Estrogen the complete solution?" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum, Timanfaya
15:00	17:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
15:00	15:50	Fitball	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

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
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	South Hall Court 1
15:15	15:45	2-Generationen-Schwimmen, 3-5 Jahre	South Pool Lane 8
15:15	16:00	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
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	South Hall Court 1
16:00	17:50	Badminton-Turnier Anfänger	South Hall Court 1
16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
16:00	16:50	Stretch & Relax	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	17:00	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
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	CrossFit Technik (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
17:00	17:30	HIIT	Volcano
17:00	17:50	Green Team HYROX WOD	Functional Zone
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

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Dienstag 17 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

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
09:00	09:45	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX Area
09:00	09:45	2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre	Stadium Football Pitch S
09:00	09:50	Barefoot Fitness	5-a-side
09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
09:00	09:40	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	The Lawn
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™	5-a-side
10:00	10:50	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
10:00	10:50	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre	Bike Centre
10:00	10:50	Badmintonunterricht, Mittelstufe	South Hall Court 1
10:00	10:50	Kettlebell-Training, alle	Functional Zone
10:00	10:50	Pilates, alle Niveaus	The Lawn
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	10:45	SUP Fitness	Watersports Centre

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
10:00	10:45	Schwimmtechnik mit Video	South Pool Lane 8
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	South Hall Court 1
11:00	11:25	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
11:00	11:55	BODYPUMP™	5-a-side
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	11:55	Yoga Flow	The Lawn
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
11:30	12:30	Einführung in Pump-Foiling	Watersports Centre
12:00	12:45	Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre	South Hall Court 1
12:00	12:50	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel Court 4
12:15	12:55	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
13:00	15:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
13:00	14:55	Racketballturnier, alle Leistungsstufen	Squash Court 1
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	13:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
14:00	14:50	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennis Court 2
14:00	14:50	Faszientraining	5-a-side
14:00	14:55	Windsurfen Mittelstufe	Watersports Centre
14:00	14:45	Freiwasser-Schwimmtechnik (im Pool)	South Pool Lane 8
14:00	15:30	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
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	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
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	Einführung in HYROX	Functional Zone

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
15:00	15:50	Tennisunterricht Mittelstufe	Tennis Court 2
15:00	15:50	Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler	Trackman Studio
15:00	16:30	Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung eforderlich)	Watersports Centre
15:05	15:50	Bodenturnen, 10-15 Jahre	South Hall Court 3
15:15	16:00	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
15:15	15:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
15:15	15:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	5-a-side
15:30	16:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area
15:30	20:00	Wein und Tapas Ausflug	North Reception
16:00	16:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
16:00	17:45	HYROX Endurance	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	16:50	Stretch & Relax	5-a-side
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)	Stadium Football Pitch S
16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
16:30	17:50	Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0	Padel Court 4
16:45	17:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
17:00	17:45	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	South Hall Court 3
17:00	17:50	Step Anfänger	5-a-side
17:00	17:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
18:00	19:50	Badminton-Doppel (ohne Instruktor)	South Hall Court 1
18:00	19:50	Tennis-Einzelspiel, Fortgeschrittene (ohne Trainer)	Tennis Court 2
18:00	19:00	TSO-Treffen	ITSO Members Lounge
20:00	22:00	Live Musik am Square	Square

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Mittwoch 18 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
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	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadium Football Pitch S
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	09:45	LIIT	5-a-side
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
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	Stadium Football Pitch S
10:00	11:30	Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre	Watersports Centre
10:00	10:50	CrossFit (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
10:00	10:50	Dance (Tanzen)	5-a-side
10:00	10:50	Funktionstraining	Functional Zone
10:00	11:20	Badminton-Turnier Mittelstufe	South Hall Court 1
10:00	10:50	Pilates, alle Niveaus	The Lawn
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
10:00	10:50	Tennisunterricht für Senioren	Tennis Court 2
10:00	10:45	Intervall-Lauftraining	Running Track
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	11:50	Functional Step, Mittelstufe	5-a-side
11:00	11:55	Hatha Yoga	The Lawn
11:00	11:45	2-Generationen HYROX, min. 10 Jahre	Functional Zone

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
11:00	11:50	Tennis-Doppelspieltechniken	Tennis Court 2
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
11:10	11:50	Schwimmen: Brust, für Erwachsene	South Pool Lane 8
11:30	12:50	Badminton-Turnier 10-15 Jahre	South Hall Court 1
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	12:40	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
12:15	13:20	NutriBalance: Darmgesundheit: Die Darmflora verstehen, analysieren und verbessern mit Emma Gibbins	Süd-Konferenzzentrum, Pitera
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	14:25	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
14:00	14:50	Basketballunterricht, Anfänger	South Hall Court 1
14:00	14:55	BODYBALANCE™	The Lawn
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
14:00	15:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	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	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennis Court 2
15:00	17:45	Mountainbike-Tour Mittelstufe (Erfahrung nötig)	Bike Centre
15:00	15:50	Badmintonunterricht für Senioren	South Hall Court 1
15:00	16:00	Windsurfrennen für Anfänger	Watersports Centre
15:05	15:55	Fitball	Laguna
15:10	15:50	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	South Pool Lane 8
15:15	15:45	Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre	Square
15:30	16:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
16:00	16:50	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	South Hall Court 1
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	16:50	Pickleball-Turnier (ohne Trainer)	Pickleball Court 1
16:00	16:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
16:00	17:00	Windsurfrennen für Fortgeschrittene	Watersports Centre
16:05	16:55	Stretch & Relax	5-a-side
16:15	17:45	Jungle run für Familien (min. 5 Jahre)	Square
16:15	16:45	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
16:45	17:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
17:00	17:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit 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	Tischtennisturnier	South Hall Court 1
17:00	19:00	Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)	Minigolf
17:00	17:50	TRX (nur für Erfahrene)	TRX Area
17:05	17:55	Body toning	5-a-side
17:10	18:00	7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)	La Rambla
18:00	19:50	Gemischtes Social Badmintonturnier (ohne Instruktor)	South 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
20:15	21:00	Canta con Aarhus Idraetshoejskole	Square
21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Donnerstag 19 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

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
08:45	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	40 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)	Bike Centre
09:00	09:50	Badmintonunterricht, Fortgeschrittene	South Hall Court 1
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	Einführung in CrossFit	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
10:15	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	11:30	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
11:00	11:45	Schwimmen Kraulen Anfänger	South Pool Lane 8
11:00	11:50	CrossFit Technik (nur für Erfahrene)	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 eforderlich)	Watersports Centre
11:05	12:00	BODYCOMBAT™	Volcano
11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
12:00	12:40	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
12:00	13:50	3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)	3x3 Basketball
12:00	13:50	Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)	Beach Volley Court 1
12:10	13:00	Pilates, alle Niveaus	Volcano
13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
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	Badmintonunterricht, Anfänger	South Hall Court 1
14:00	14:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
14:00	14:45	Boxen, Mittelstufe	Functional Zone
14:00	15:20	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel Court 4
14:00	14:50	T-BOW®	Volcano
14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
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 eforderlich)	Watersports Centre
15:15	16:00	2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre	Watersports Centre
15:15	15:55	Agua Jogging	South Pool Lane 8
15:15	16:00	Fun Time: Familien-Ballspiele 3-5 Jahre	South Hall Court 1
15:15	15:45	HIIT	Volcano
15:30	16:50	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel Court 4
16:00	17:30	Mountainbike-Tour Anfänger	Bike Centre
16:00	16:50	Pickleballunterricht Anfänger	Pickleball Court 1
16:00	16:45	TRX für Senioren	TRX Area
16:00	16:50	Stretch & Relax	Volcano
16:15	17:00	Fun Time: Ballspiele 6-10 Jahre	South Hall Court 1

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

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Freitag 20 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

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
09:15	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 eforderlich)	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	10:50	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
10:10	10:55	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	South Pool Lane 8
11:00	13:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
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
11:10	11:50	Schwimmen Rollwende	South Pool Lane 8
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	Hatha Yoga	Volcano
14:00	14:55	Windsurfen Auffrischkurs	Watersports Centre
15:00	16:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
15:00	15:50	Body toning	Volcano
15:00	15:50	Fun Time: Kreativer Tag, 3-5 Jahre	Playtime
15:00	15:50	Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5	Padel Court 4
16:00	17:30	20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)	Bike Centre
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	South Hall Court 1
16:00	16:50	Fun Time: Kreativer Tag, 6-10 Jahre	Playtime
16:00	16:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
16:00	16:50	Stretch & Relax	Volcano
16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
17:00	17:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
17:00	17:50	Funktionstraining	Functional Zone
17:00	18:30	Informationstour, Dänisch	Sports Booking
17:30	18:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
18:30	20:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Samstag 21 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:15	08:45	Intern. Läuferwoche: 3 km Kostüm- & Frühstückslauf	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	5-a-side
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
09:00	09:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
09:15	09:55	Kajakunterricht, Anfänger	Watersports Centre
09:15	10:45	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
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	5-a-side
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
10:10	10:50	Schwimmen Rücken, Erwachsene	South Pool Lane 8
10:15	12:15	Social Walk "Walk the talk"	Süd-Konferenzzentrum, Verol
11:00	11:40	Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
11:00	11:45	Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre	South 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	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
11:00	11:50	T-BOW®	Volcano
11:15	12:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
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	South 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	14:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
14:00	14:45	Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre	Playtime
14:00	15:20	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel Court 4
14:00	15:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	Watersports Centre
14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
14:15	14:55	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
14:15	15:00	LIIT	Volcano
14:15	14:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
14:30	15:20	Pilates Anfänger - Silent Fit	South Conference Rooftop
15:00	15:45	Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre	Playtime
15:00	15:45	HYROX Technik (nur für Erfahrene)	Functional Zone
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	South Hall Court 1
15:15	16:45	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)	Nord-Konferenzzentrum, Timanfaya
15:15	15:45	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:30	18:00	*Reitausflug	North Reception
15:30	16:50	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel Court 4

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
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 WOD	Functional Zone
16:00	16:25	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
16:00	17:50	Tennis-Einzelspiel, Mittelstufe (ohne Trainer)	Tennis Court 2
16:00	16:50	Stretch & Relax	Volcano
16:00	16:40	Stand Up Paddle, Mittelstufe	Watersports Centre
16:00	16:50	Tischtennisturnier	South Hall Court 1
16:10	16:55	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
16:15	16:45	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
16:30	17:45	Geländelauf 12km (5.30min/km)	La Rambla
16:30	16:55	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
17:00	17:50	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
17:00	17:50	Dance'n'Step	Volcano
17:00	18:50	Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
17:00	22:30	Club La Santa Night Run Zuschauer	Stadium Football Pitch N
17:00	18:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area
17:05	17:50	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	South Hall Court 3
17:15	18:45	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)	Nord-Konferenzzentrum, Timanfaya
18:15	18:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Sonntag 22 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

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 Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)	Bike Centre
09:00	09:50	Badmintonunterricht, Anfänger	South Hall Court 1
09:00	10:45	HYROX Endurance	Functional Zone
09:00	09:40	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Bouldering Room
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	The Lawn
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	11:55	Gemischtes Social Badmintonturnier (ohne Instruktor)	South Hall Court 1

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
10:15	11:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel Court 4
11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:00	11:45	Schwimmen Kraulen Anfänger	South Pool Lane 8
11:00	11:50	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennis Court 2
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
11:00	12:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	Watersports Centre
11:15	12:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel Court 4
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	12:50	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	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	15:50	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	15:55	LIRC Beachvolleyballturnier mit Århus Idrætshøjskole	Beach Volley Court 1
14:00	15:50	Tennis-Damen-Doppel (ohne Trainer)	Tennis Court 1
14:00	14:55	Windsurfen Auffrischkurs	Watersports Centre
14:15	14:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
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	Barefoot Fitness	Volcano
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
15:10	15:55	Schwimmtechnik mit Video	South Pool Lane 8
16:00	17:30	Mountainbike-Tour Anfänger	Bike Centre
16:00	16:50	Funktionelle Mobilität	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	Stretch & Relax	Volcano
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
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	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
17:00	17:50	Golf – Chipping	Golf Area
17:00	17:50	Circuit Fusion	Functional Zone
17:00	17:55	Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0	Padel Court 4
17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
17:10	18:00	Step Mittelstufe	Volcano
18:00	19:00	Meet & Greet" mit IRONMAN-Weltmeisterin Anne Haug	Süd-Konferenzzentrum, Verol
18:00	19:50	Tennis-Einzelspiel, Anfänger (ohne Trainer)	Tennis Court 2
20:15	21:15	Green Team Bingo	Square

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Montag 23 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
08:00	15:00	*Golfausflug nach Costa Teguise	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	Stadium Football Pitch S
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	10:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
09:00	09:45	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
09:00	09:50	TRX (nur für Erfahrene)	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	Stadium Football Pitch S
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	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	11:30	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
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 Rollwende	South Pool Lane 8
11:00	11:25	Flip´n´Fun, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
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	11:55	Hatha Yoga	5-a-side
11:00	11:50	Pickleballunterricht Mittelstufe	Pickleball Court 1
11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
11:30	11:55	Flip´n´Fun, 10-15 Jahre	South Pool Lane 8
11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
12:00	12:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
12:00	13:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area
12:00	14:00	*Workshop (auf Englisch): "Optimal Male Aging – Is Testosterone Replacement Therapy the solution?" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum, Timanfaya
12:00	12:55	Yoga Flow	Volcano
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
13:00	14:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	Watersports Centre
13:15	13:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
13:30	14:40	NutriBalance: Auftanken wie ein Athlet: gut essen, hart trainieren, besser erholen mit Emma Gibbins	Süd-Konferenzzentrum, Verol
14:00	14:50	Dance (Tanzen)	Volcano
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	15:50	Squashturnier, Fortgeschrittene (ohne Instruktor)	Squash Court 1
14:00	14:45	Intervall-Lauftraining	Running Track
14:15	14:55	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
14:15	15:45	Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre	The Lawn
14:30	16:30	*Workshop für Frauen (auf Englisch): "All about Menopause and Thereafter - Is replacing Estrogen the complete solution?" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum, Timanfaya
15:00	17:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
15:00	15:50	Circuit Fusion	Functional Zone

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
15:00	15:50	Fitball	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	15:50	LIRC Stretch & Relax mit Århus Idrætshøjskole	5-a-side
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	South Hall Court 1
15:15	15:45	2-Generationen-Schwimmen, 3-5 Jahre	South Pool Lane 8
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	South Hall Court 1
16:00	17:50	Badminton-Turnier Anfänger	South Hall Court 1
16:00	16:30	HIIT	5-a-side
16:00	16:45	Lauftechnik	Running Track
16:00	16:50	Stretch & Relax	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	CrossFit Technik (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
17:00	17:50	Green Team HYROX WOD	Functional Zone
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

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Dienstag 24 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

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	Golfunterricht, 13-17 Jahre	Golf Area
09:00	09:45	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX Area
09:00	10:30	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Bike Centre
09:00	09:45	2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre	Stadium Football Pitch N
09:00	09:45	BODYATTACK™	Volcano
09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:40	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Bouldering Room
09:00	09:50	Kettlebell-Training, alle	Functional Zone
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
09:00	10:50	Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre	Tennis Court 1
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	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	10:50	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
10:00	10:50	Circuit Fusion	Functional Zone
10:00	10:50	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre	Bike Centre
10:00	10:50	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
10:00	10:45	Schwimmtechnik mit Video	South Pool Lane 8
11:00	13:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
11:00	11:25	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
11:00	11:55	BODYPUMP™	Volcano

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
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	11:55	Yoga Flow	5-a-side
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	South Hall Court 1
12:00	12:40	Tennis-Fitness	Tennis Court 1
12:00	12:50	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel Court 4
13:00	15:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
13:00	13:45	Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre	South Hall Court 1
13:00	13:50	Barefoot Fitness	Volcano
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	14:40	Einführung in Trocken-Training für Schwimmer	Functional Zone
14:00	14:55	Windsurfen Mittelstufe	Watersports Centre
14:00	15:30	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
14:00	15:50	Racketballturnier, alle Leistungsstufen (ohne Trainer)	Squash Court 1
14:00	14:50	Golf - Geschwindigkeitstraining	Trackman Studio
14:00	15:30	Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung eforderlich)	Watersports Centre
14:05	14:55	Faszientraining	Volcano
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	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
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	Einführung in HYROX	Functional Zone
15:00	15:50	Tennisunterricht Mittelstufe	Tennis Court 2
15:00	16:50	LIRC Fussballturnier mit Århus Idrætshøjskole	5-a-side
15:00	15:50	Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler	Trackman Studio
15:00	15:45	Freiwasser-Schwimmtechnik (im Pool)	South Pool Lane 8
15:05	15:50	Bodenturnen, 10-15 Jahre	South Hall Court 3
15:15	15:45	Einführung in Slackline	Watersports Centre

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
15:15	15:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
15:15	15:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:15	16:00	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
15:30	16:25	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Area
15:30	20:00	Wein und Tapas Ausflug	North Reception
16:00	16:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
16:00	17:45	HYROX Endurance	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	16:50	Stretch & Relax	Volcano
16:00	16:45	SUP Fitness	Watersports Centre
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)	Stadium Football Pitch N
16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
16:30	17:50	Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0	Padel Court 4
16:45	17:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
17:00	17:45	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	South Hall Court 3
17:00	17:50	Step Anfänger	Volcano
17:00	17:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
17:00	17:50	Badmintonunterricht, Mittelstufe	South Hall Court 1
17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
18:00	19:00	Bingo Night mit Århus Idrætshøjskole	Square
18:00	19:50	Badminton-Doppel (ohne Instruktor)	South Hall Court 1
18:00	19:50	Tennis-Einzelspiel, Fortgeschrittene (ohne Trainer)	Tennis Court 2
18:00	19:00	TSO-Treffen	ITSO Members Lounge
20:00	22:00	Live Musik am Square	Square

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Mittwoch 25 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
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	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadium Football Pitch N
09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
09:00	10:20	Badminton-Turnier Mittelstufe	South Hall Court 1
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	10:30	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	10:50	Golf - Wedge-Training	Trackman Studio
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	Stadium Football Pitch N
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	10:50	Dance (Tanzen)	Volcano
10:00	10:50	Funktionstraining	Functional Zone
10:00	10:45	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
10:00	10:50	Tennisunterricht für Senioren	Tennis Court 2
10:00	11:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	Watersports Centre
10:10	10:50	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	South Pool Lane 8

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
10:30	11:50	Badminton-Turnier 10-15 Jahre	South Hall Court 1
11:00	11:25	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre	South Pool Lane 16
11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:00	12:50	Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz	Trackman Studio
11:00	11:45	2-Generationen HYROX, min. 10 Jahre	Functional Zone
11:00	11:50	Tennis-Doppelspieltechniken	Tennis Court 2
11:00	11:45	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
11:00	11:55	Yoga Flow	Volcano
11:10	11:50	Schwimmen: Brust, für Erwachsene	South Pool Lane 8
11:30	11:55	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre	South Pool Lane 16
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	Basketballunterricht, Anfänger	South Hall Court 1
12:00	12:50	Fitness-Boxen	Functional Zone
12:00	13:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
12:15	12:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
12:15	13:25	NutriBalance: Wie die Ernährung chronische Entzündungen und die Gesundheit beeinflusst mit Emma Gibbins	Nord-Konferenzzentrum, Timanfaya
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	Badmintonunterricht für Senioren	South Hall Court 1
13:00	17:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Dive Centre
13:05	13:45	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
14:00	15:50	Squashturnier, Mittelstufe (ohne Instruktor)	Squash Court 1
15:00	15:50	LIRC Stretch & Relax mit Århus Idrætshøjskole	5-a-side
15:00	15:45	Intervall-Lauftraining	Running Track
15:10	15:55	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel Court 4
15:10	16:00	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennis Court 2
15:10	16:00	Golf: Funktionelles Training	Golf Area
15:10	15:50	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	South Pool Lane 8
15:10	17:55	Mountainbike-Tour Mittelstufe (Erfahrung nötig)	Bike Centre

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

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Donnerstag 26 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

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
08:20	09:23	Body Bike Base Camp (Anfänger) - 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	40 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)	Bike Centre
09:00	09:50	Badmintonunterricht, Fortgeschrittene	South Hall Court 1
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	10:50	Badmintonunterricht, Anfänger	South Hall Court 1
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
10:15	10:45	Einführung in Slackline	Watersports Centre
11:00	13:00	Pump-Foil-Verleih	Watersports Centre
11:00	11:25	Flip´n´Fun, 6-10 Jahre	South Pool Lane 15
11:00	12:50	Tennis-Turnier Fortgeschrittene	Tennis Court 1
11:00	11:45	Schwimmen Kraulen Anfänger	South Pool Lane 8

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
11:00	11:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Playtime
11:00	12:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area
11:00	11:50	Funktionstraining im Team	Functional Zone
11:00	12:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	Watersports Centre
11:05	12:00	BODYCOMBAT™	Volcano
11:30	11:55	Flip´n´Fun, 10-15 Jahre	South Pool Lane 15
11:30	13:00	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
12:00	13:50	3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)	3x3 Basketball
12:10	13:00	Pilates, alle Niveaus	Volcano
12:15	12:55	Agua Jogging	South Pool Lane 15
13:00	15:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
13:15	13:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
14:00	14:50	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area
14:00	14:45	Boxen, Mittelstufe	Functional Zone
14:00	14:45	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
14:00	15:20	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel Court 4
14:00	15:30	Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung eforderlich)	Watersports Centre
14:30	15:00	HIIT	Volcano
15:00	16:50	Beachvolleyballturnier	Beach Volley Court 1
15:00	15:50	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Gewichthebebereich im Fitness Center + 15 Jahre
15:00	15:45	Technogym Checkup, min. 18 Jahre	Nutribalance
15:00	16:50	Social Fußballturnier (ohne Trainer)	5-a-side
15:00	15:50	Golf - Geschwindigkeitstraining	Trackman Studio
15:15	15:45	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:30	16:50	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel Court 4
16:00	16:50	Tennisunterricht Fortgeschrittene	Tennis Court 2
16:00	16:50	Fun Time: Street day, 3-5 Jahre	3x3 Basketball
16:00	16:50	Pickleball: Beat the Green Team	Pickleball Court 1
16:00	16:45	TRX für Senioren	TRX Area
16:00	16:50	Stretch & Relax	Volcano
16:10	16:55	2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre	Watersports Centre
16:15	17:45	Mountainbike-Tour Anfänger	Bike Centre
16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
17:00	17:45	Tennisunterricht für 2 Generationen	Tennis Court 2
17:00	17:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
17:00	17:50	Fun Time: Street day, 6-10 Jahre	3x3 Basketball

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
17:00	17:50	Einführung in HYROX	Functional Zone
17:00	17:45	Pickleballunterricht Anfänger	Pickleball Court 1
17:00	17:50	Beachtennisturnier (ohne Trainer), alle Levels	Beach Volley Court 1
17:00	17:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
17:10	18:00	Step Mittelstufe	Volcano
18:15	19:45	FIFA Turnier, min. 10 Jahre	Playtime
20:00	22:00	Live Musik am Square	Square

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Freitag 27 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

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	09:45	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	ONLY for TBCW: Total Body Conditioning	Laguna
09:00	09:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
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	ONLY for TBCW: Dance Aerobics	Laguna
10:00	10:40	Tennis-Fitness	Tennis Court 1
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	10:55	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	South Pool Lane 8
10:15	11:45	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	Watersports Centre
11:00	13:00	Wingfoil-Verleih	Watersports Centre
11:00	11:50	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennis Court 2
11:00	11:50	ONLY FOR TBCW- Body Attack™ - This high energy cardiovascular workout will challenge your fitness to the maximum using mixed impact aerobics moves and plenty of running!	Laguna
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

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
11:10	11:50	Schwimmen Rollwende	South Pool Lane 8
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
12:00	12:50	ONLY for TBCW: Pilates	Volcano
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	Hatha Yoga	Volcano
14:00	14:55	Windsurfen Auffrischkurs	Watersports Centre
15:00	16:30	Windsurfen Anfänger	Watersports Centre
15:00	15:50	Body toning	Volcano
15:00	16:50	Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre	South Hall Court 1
15:00	15:50	Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5	Padel Court 4
15:00	15:50	Step Intermediate	5-a-side
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	20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)	Bike Centre
16:00	16:50	Golf: Bunkerunterricht	Golf Area
16:00	19:00	Tauchschule geöffnet	Dive Centre
16:00	16:50	Funktionelle Mobilität	Crossfit Area
16:00	16:50	Funktionstraining	Functional Zone
16:00	16:50	ONLY for TBCW: LM Strength Development™	5-a-side
16:00	16:50	Stretch & Relax	Volcano
16:15	16:45	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
17:00	17:50	CrossFit Conditioning (allen levels)	Crossfit Area
17:00	18:30	Informationstour, Dänisch	Sports Booking
17:00	17:50	OPEN FOR ALL: TBCW: Welcome Class	5-a-side
17:30	18:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
18:30	20:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1

AKTIVITÄTENPROGRAMM

Samstag 28 November 2026

2 weeks weekly program
Sa 14 Nov. 23:32 – Sa 28 Nov. 23:32

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
08:15	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	Stadium Football Pitch N
09:00	12:45	65-75 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Bike Centre
09:00	09:50	ONLY for TBCW: Body Pump™	Laguna
09:00	09:50	Einführung in CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Faszientraining	Volcano
09:00	09:50	ONLY for TBCW: HYROX	Functional Zone
09:00	12:00	*PADI Open Water Tauchkurs (Erwachsene und Kinder +12 Jahre) (pausiert)	Dive Centre
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	09:50	TRX (alle Niveaus)	TRX Area
09:15	09:55	Kajakunterricht, Anfänger	Watersports Centre
09:15	10:45	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
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	Stadium Football Pitch N
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	10:45	Body Jam™	5-a-side
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

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
10:00	10:50	ONLY for TBCW: Spin back to the 80s Silent Fit	Body Bike Area
10:10	10:50	Schwimmen Rücken, Erwachsene	South Pool Lane 8
10:15	12:15	Social Walk "Walk the talk"	Süd-Konferenzzentrum, Verol
11:00	11:40	Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre	South Pool Lane 8
11:00	11:50	Funktionstraining	Functional Zone
11:00	11:50	Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5	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	11:45	Step Intermediate	Laguna
11:00	11:50	T-BOW®	Volcano
11:15	12:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
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	ONLY FOR TBCW: Turn up the energy and dance to the beat in your own headphones! Easy-to-follow moves, great music and a full-body cardio workout with a silent disco twist.	5-a-side
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	14:40	Agua Jogging	South Pool Lane 8
14:00	14:45	Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre	Playtime
14:00	14:45	Pickleballunterricht Anfänger	Pickleball Court 1
14:00	15:30	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
14:00	15:30	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)	Watersports Centre
14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
14:15	14:55	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
14:15	15:00	LIIT	Volcano
14:15	14:45	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Watersports Centre
14:30	15:20	Pilates Anfänger - Silent Fit	South Conference Rooftop
15:00	15:45	Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre	Playtime
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

BEGINN	ENDE	AKTIVITÄT	TREFFPUNKT
15:00	15:50	ONLY FOR TBCW - Power & Strength	5-a-side
15:00	16:50	3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)	3x3 Basketball
15:00	15:50	Tischtennisturnier	South Hall Court 1
15:15	16:45	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)	Nord-Konferenzzentrum, Timanfaya
15:15	15:45	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:30	18:00	*Reitausflug	North Reception
15:30	17:00	Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0	Padel Court 1
15:45	16:10	Einführung Yoga: der Sonnengruß - Silent Fit	South Conference Rooftop
16:00	17:30	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Bike Centre
16:00	16:50	HYROX Technik (nur für Erfahrene)	Functional Zone
16:00	16:25	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
16:00	16:50	ONLY for TBCW: Step Beginner	Laguna
16:00	16:50	Stretch & Relax	Volcano
16:00	16:50	Sun Salutation	5-a-side
16:00	16:40	Stand Up Paddle, Mittelstufe	Watersports Centre
16:10	16:55	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	South Hall Court 3
16:15	16:45	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
16:15	17:45	Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre	South Pool Lane 8
16:20	17:15	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
16:30	17:45	Geländelauf 12km (5.30min/km)	La Rambla
16:30	16:55	Einführung ins TrackMan Studio	Trackman Studio
17:00	17:50	ONLY for TBCW: Body Combat™ Team Teach	5-a-side
17:00	17:50	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	Crossfit Area
17:00	17:50	Dance'n'Step	Volcano
17:00	17:40	Tennis-Fitness	Tennis Court 1
17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
17:00	18:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area
17:05	17:50	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	South Hall Court 3
17:15	18:45	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)	Nord-Konferenzzentrum, Timanfaya
18:00	19:50	Tennis-Einzelspiel, Mittelstufe (ohne Trainer)	Tennis Court 2
18:15	18:45	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
18:30	20:20	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0	Padel Court 1
19:30	20:30	Green Team Bingo	Square