



# Aktivitetsprogram for 2018/19 – opdateret 16. april 2019

Se aktuel oversigt og evt. aflysninger på [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



LOKALIDRÆT					
Aktivitet	Dag	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Lokalidræt (Stolemotion)	Mandag	9.30-11.00	Roarsvej "Vestbyen"	Hele året	
Lokalidræt	Mandag	14.45-16-45	Multihallen Petersminde	Sept-maj	
Svømning	Mandag	14.45-16.00	Petersmindeskolen	Sept-maj	
Lokalidræt (og stolemotion)	Tirsdag	11.30-13.30	Søndermarkshallen	Sept-maj	
Lokalidræt	Tirsdag	10.15-12.15	Grejsdalshallen	Sept-maj	
Lokalidræt (gymnastik og stolemotion)	Torsdag	9.30-11.00	"Gulkrog"	Sept-maj	
Lokalidræt (og stolemotion)	Torsdag	11.25-13.00	Nørremarkshallen	Sept-maj	

MANDAG					
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning	
Babysvømning	8.45-09.30	Mølholmsbadet	Aug-juni	Tilmelding i Mølholm	
Morgengymnastik (udendørs)	9.00-9.45	Plænen ved biblioteket	Aug/sep/maj/juni	GRATIS	
Gymbold	9.00-10.15	DGI-huset, hal 2C	Sept-april	Brug indgang syd	
Indendørs tennis	9.00-11.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Pris: 2 x 300 kr.	
Billard	9.00-11.00	Roarsvej "Vestbyen"	Aug-juni		
Træningscenter – cirkeltræ 10.45*	9.00-12.00	DGI-huset, hal 1	Sept-maj (*okt.-april)	Instruktion kl. 10.30	
Badminton	9.00-12.30	Jagtvej 7	Aug-juni		
Morgengymnastik (indendørs)	9.30-10.30	DGI-huset	Okt-april		
Svømning med sauna	12.00-13.00	DGI-huset	Sep-juni	Adgang kl. 11.40-12.10	

TIRSDAG					
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning	
Træningscenter	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1	Aug-juni	Instruktion kl. 9.30	
Morgengymnastik (indendørs)	8.30-9.30	DGI-huset	Aug-juni		
Power yoga for mænd	8.30-10.00	DGI-huset, hal 2C	Sept-april	Brug indgang syd	
Svømning i Mølholm	9.00-10.00	Mølholmbadet	Marts-juni	Fælles med IFS	
Badminton	9.00-12.00	Jagtvej 7	Aug-juni		
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni		
Soft hockey	9.30-10.30	DGI-huset	Aug-juni		
Udendørs tennis	9.30-11.30	v/Vejle gl. stadion	Aug/sept/maj/juni		
Pilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Brug indgang syd	
Sommerpilates/-yoga for mænd	10.00-11.30	DGI-huset, hal 2C	Maj		
Linedans	10.00-11.30	DGI-huset	Sept-maj		
Folkedans	10.00-12.00	Domus	Sept-april		
Badminton, rygtræning m.m. for ledige	9.00-10.15	Grejsdalshallen	Aug-juni		
Træning for KOL-borgere	11.00-12.00	DGI-huset, hal 1	Aug-juni		
Pilates/effekt for kvinder	12.30-13.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Brug indgang syd	
Pilates/effekt for kvinder	13.30-14.30	DGI-huset, hal 2C	Sept-Maj	Brug indgang syd	
Hensyntagende vandgymnastik for kvinder	13.55-14.40	Mølholmbadet	Sept-juni		
Svømning for begyndere	14.50-15.30	Mølholmbadet	Sept-juni		

ONSDAG					
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning	
Træningscenter	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1	Sept-maj	Instruktion kl. 9.30	
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni		
Morgengymnastik (udendørs)	8.30-09.15	Albuen Vejle	Aug/sept/maj/juni	GRATIS	
Zumba	9.00-10.00	Jagtvej 7	Aug-juni		
Gymnastik m/k (hold 1)	9.00 -10.00	DGI-huset, spejlsalen	Sept-april		
Gymnastik m/k (hold 2)	10.15-11.45	DGI-huset, spejlsalen	Sept-april	+ afspænding	
Pilates for mænd	9.00-10.15	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Brug indgang syd	
Badminton	10.00-13.00	Jagtvej 7	Aug-juni	Fælles med IFS	
Rygtræning på stor bold	10.30-11.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Fælles med IFS	
Yoga (hold 1) <b>OVERTEGNET</b>	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Brug indgang syd	
Yoga (hold 2)	13.00-14.30	DGI-huset, hal 2C	Sept-maj	Brug indgang syd	
Indendørs fodbold	12.30-14.00	Vindinghallen	Aug-juni		
Træningscenter for ledige	12.40-14.00	DGI-huset, hal 1	Hele året		

Vend og se bagsiden for torsdag, fredag samt gåture



# Aktivitetsprogram for 2018/19 – opdateret 16. april 2019

Se aktuel oversigt og evt. aflysninger på [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



TORS DAG				
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Træningscenter	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1	Aug-juni	Instruktion kl. 9.30
Morgengymnastik (indendørs)	8.30-9.30	DGI-huset	Aug-juni	
Indendørs tennis	9.00-11.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Pris: 2 x 300 kr.
Badminton	9.00-12.30	Jagtvej 7	Aug-juni	
Bordtennis	9.00-12.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni	
Udendørs tennis	9.30-11.30	v/Vejle gl. stadion	Aug/sept/maj/juni	
Træning f. senhjerneskadede/demente	10.00-11.30	DGI-husets kælder, multisalen	Aug-juni	
Pilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Brug indgang syd
Dans for alle (hold 1)	10.00-11.00	Grejsdalshallen, festsalen	Sept-juni	Husk indesko
Dans for alle (hold 2)	11.00-12.00	Grejsdalshallen, festsalen	Okt-april	Husk indesko
Motion for kræftramte	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Brug indgang syd
Svømning med sauna	12.00-13.00	DGI-huset	Sep-juni	Adgang kl. 11.40-12.10
Hensyntagende vandgym.	13.00-13.45	Mølholmsbadet	Sept-maj	
Hensyntagende vandgym.	13.45-14.30	Mølholmsbadet	Sept-juni	
FREDAG				
Indendørs tennis (1 bane)	10.00-12.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Pris: 2 x 300 kr.
Trim din golfform	12.00-13.30	Vindinghallen	Okt-marts	

## Gåture 2. kvartal 2019

Gåturene er åbne og gratis for ALLE borgere i Vejle Kommune

Uge	Dato	Tidspunkt	Mødested	Guide	Bemærkning
14	3/4	13.00	Nørrebygade/Vestermarksvej Grejs	Sofie	Bus 5 Ankomst kl. 12.56
15	11/4	12.00	Søndermarkshallen	Rasmus	
16	15/4	14.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
17	25/4	12.00	Ny Hornstup v. Vandværksvej	Bente	
18	30/4	10.00	DGI-huset, Indgang Nord	Elisabet	
18	2/5	10.00	Søndermarkshallen	Rasmus	
19	9/5	10.15	Vardevej/Raakjærvej Trædballehus	Sofie	Bus 2 Ankomst 10.08
20	13/5	10.00	Ny Hornstrupvej v. Vandværksvej	Bente	
21	23/5	14.00	Søndermarkshallen	Rasmus	
22	29/5	12.00	Psykiatrisk afdeling, Hovedindgang, Nordbanen 5	Sofie	
23	6/6	10.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
24	11/6	10.00	DGI-huset, Indgang Nord	Elisabet	
24	13/6	10.00	Grejs bakke/Skovvænget	Sofie	Bus 5 Ankomst 9.51
25	17/6	14.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
26	25/6	10.00	DGI-huset, Indgang Nord	Elisabet	
26	27/6	12.00	Søndermarkshallen	Rasmus	