



Aktivitetsprogram for 2019/20 – opdateret 22. august 2019

Se aktuel oversigt og evt. aflysninger på www.iidvejle.dk



LOKALIDRÆT					
Aktivitet	Dag	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Lokalidræt (Stolemotion)	Mandag	9.30-11.00	Roarsvej 17, Festsalen	Hele året	
Lokalidræt	Mandag	10.30-13.00	Petersmindehallen/Multihal	Sept-maj	
Svømning	Mandag	11.05-12.00	Petersmindeskolen	Sept-maj	
Lokalidræt (og stolemotion)	Mandag	11.45-13.45	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	11.15-13.00	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 17, kld.	Aug-juni		
Træningscenter – cirkeltræning 10.45*	9.00-12.00	DGI-huset, hal 1 - balkon	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	Aug-juni	Adgang kl. 11.40-12.10	

TIRSDAG					
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning	
Træningscenter	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1 - balkon	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	Aug-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	
Linedans	10.00-11.30	DGI-huset	Sept-maj		
Folkedans	10.00-12.00	Domus	Sept-april		
Badminton, rygtræning m.m. for jobcenter	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 - balkon	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) OVERTEGNET	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	11.00-12.30	Søndermarkshallen	Aug-juni		
Træningscenter for jobcenteret	12.40-14.00	DGI-huset, hal 1 - balkon	Hele året		

Vend og se bagsiden for torsdag, fredag samt gåture



Aktivitetsprogram for 2019/20 – opdateret 22. august 2019

Se aktuel oversigt og evt. aflysninger på www.iidvejle.dk



TORSDAG				
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Træningscenter	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1 - balkon	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	9.00-13.00	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	Aug-juni	Adgang kl. 11.40-12.10
Hensyntagende vandgymnastik	13.00-13.45	Mølholmsbadet	Sept-maj	
Hensyntagende vandgymnastik	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	11.45-13.15	Vindinghallen, Nygårdsvej 10	Okt-marts	

Gåture 4. kvartal 2019

Gåturene er åbne og gratis for ALLE borgere i Vejle Kommune

Uge	Dato	Tidspunkt	Mødested	Guide	Bemærkning
40	2/10	13.10	Hjørnet v. Raakjærvej og Vardevej	Sofie	Bus 2 mod Skibet Stop: Trædballehus
41	7/10	10.00	DGI-huset Vejle Indgang Nord	Maybritt	
42	16/10	10.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
43	24/10	12.00	Søndermarkshallen	Rasmus	
44	29/10	10.00	Sundhedshuset Vejle Indgang F	Bente	
45	4/11	10.00	DGI-huset Vejle Indgang Nord	Maybritt	
46	13/11	13.55	Ny Hornstrupvej/Grundet Skovvej.	Sofie	Bus 5 mod Grejs til Grejsdalsvej v Ny Hornstrupvej
47	21/11	12.00	Søndermarkshallen	Rasmus	
48	25/11	10.00	Busstop, Valløesgade	Robin	
49	5/12	13.00	V. Indgangen til Psykiatrisk	Sofie	
50	10/12	10.00	Sundhedshuset Vejle Indgang F	Bente	
51	19/12	12.00	Søndermarkshallen	Rasmus	