



# Aktivitetsprogram for 2019/20 – opdateret 18. december 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 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	
Hensyn. vandgym. for kvinder <b>OVERTEGNET</b>	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	9.30-11.00	DGI-huset, spejlsalen	Sept-april		
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	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 18. december 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 - 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
Gåtur	12.00-13.30	Se listen nedenfor	Jan-juni	Husk godt fodtøj
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 1. kvartal 2020

Gåturene er åbne og gratis for ALLE borgere i Vejle Kommune

Turene starter kl. 12.00

Uge	Dato	Mødested	Guide	Bemærkning
1	2/1	Indgang til Psykiatrisk sygehus	Sofie	Husk praktisk fodtøj
2	9/1	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
3	16/1	Busstop, Valløesgade	Robin	
4	23/1	Hjørnet af Grejs bakke og Skovvænget	Sofie	Husk praktisk fodtøj
5	30/1	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
6	6/2	Indgang til Psykiatrisk sygehus	Sofie	Husk praktisk fodtøj
7	13/2	Busstop, Valløesgade	Robin	
8	20/2	Indgangen v. Søndermarkshallen	Rasmus	
9	27/2	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
10	5/3	Hjørnet af Grejs bakke og Skovvænget	Sofie	Husk praktisk fodtøj
11	12/3	Busstop, Valløesgade	Robin	
12	19/3	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
13	26/3	Indgangen v. Søndermarkshallen	Rasmus	
14	2/4	Hjørnet af Grejs bakke og Skovvænget	Sofie	Husk praktisk fodtøj