



Aktivitetsprogram for 2020/21 – opdateret 14. september 2020

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	10.30-12.30	Petersmindehallen/Multihal	Sept-maj	
Svømning	Mandag	11.00-12.00	Petersmindeskolen	Sept-maj	
Lokalidræt (og stolemotion)	Tirsdag	11.45-13.45	Søndermarkshallen	Sept-maj	
Lokalidræt	Tirsdag	10.15-12.15	Grejsdalshallen	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	8.30-9.30	DGI-huset, hal 2C	Sept-april	Brug indgang syd	
Tennis (indendørs)	9.00-11.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Tillæg: 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 (kun sportsbassin)	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	9.15-10.15	Mølholmbadet	Aug-juni		
Badminton	9.00-12.00	Jagtvej 7	Aug-juni		
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni		
Badminton, rygtræning mm. for Jobcenter Vejle	9.00-10.15	Grejsdalshallen	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		
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-kun for kvinder	14.00-14.45	Mølholmbadet	Aug-juni		
Hensyntagende vandgymnastik	15.00-15.45	Mølholmbadet	Aug-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		
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 Jobcenter Vejle	12.40-14.00	DGI-huset, hal 1 - balkon	Hele året		

Vend og se bagsiden for torsdag, fredag samt gåture



Aktivitetsprogram for 2020/21 – opdateret 14. september 2020

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
Hensyntagende vandgymnastik	8.00-8.45	Mølholmsbadet	Aug-juni	
Morgengymnastik (indendørs)	8.30-9.30	DGI-huset	Aug-juni	
Tennis (indendørs)	9.00-11.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Tillæg: 2 x 300 kr.
Badminton	9.00-12.30	Jagtvej 7	Aug-juni	
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni	
Tennis (udendørs)	9.30-11.30	v/Vejle gl. stadion	Aug/sept/maj/juni	
Træning for 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	Sept-april	Husk indesko
Motion for kræftramte	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Brug indgang syd
Svømning med sauna (kun sportsbassin)	12.00-13.00	DGI-huset	Aug-juni	Adgang kl. 11.40-12.10
Gåtur	12.00-13.30	Se listen nedenfor	Aug-juni	Husk godt fodtøj
Trim din golfform	13.00-14.00	Vindinghallen, Nygårdsvej 10	Okt-marts	
Hensyntagende vandgymnastik	14.00-14.45	Mølholmsbadet	Aug-juni	
FREDAG				
Tennis (indendørs)(1 bane)	10.00-12.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Tillæg: 2 x 300 kr.

OBS: Ved aktiviteter hvor man skal ligge ned, vil vi bede jer om selv at tage måtte eller håndklæde med. Hvis der skal benyttes udstyr til aktiviteten, vil vi i videst mulig udstrækning opfordre jer til at tage jeres eget med. Det vil sige ketchere, store bolde eller lignende.

Gåture 3. kvartal 2020

Gåturene er åbne og gratis for ALLE borgere i Vejle Kommune

Turene starter kl. 12.00 og er på ca. 5km.

Uge	Dato	Mødested	Guide	Bemærkning
32	6/8	Indgang ved Søndermarkshallen	Rasmus	
33	13/8	Grejs Bakke v. Skovvænget	Sofie	
34	20/8	Busstop, Valløesgade	Robin	
35	27/8	Hovedindgang Psykiatrisk sygehus	Bente	
36	3/9	Grejs Bakke v. Skovvænget	Sofie	
37	10/9	Hovedindgang Psykiatrisk sygehus	Bente	
38	17/9	Fakta, Koldingvej	Thomas	
39	24/9	Indgang ved Søndermarkshallen	Rasmus	