



Aktivitetsprogram for 2024/2025 – 15. oktober 2024

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



| MANDAG | | | | |
|--|-------------|--|------------------------|---|
| Aktivitet | Tid | Sted | Sæson | Bemærkning |
| Gymbold | 8.30-09.30 | DGI-huset, hal 2C | Sep-juni | |
| Hensyntagende vandgymnastik - OVERTEGNET | 8.45-09.30 | Mølholmbadet | Aug-juni | |
| Morgengymnastik (udendørs) | 9.00-09.45 | Plænen ved biblioteket | Aug-sept/ maj-juni | GRATIS |
| Billard | 9.00-11.00 | Festsalen Helgesvej, kld. | Aug-april | |
| Træningscenter | 9.00-12.00 | DGI-huset, hal 1 – balkon | Sept-maj | Instruktion kl. 10.30 |
| Badminton | 9.00-12.30 | Jagtvej 7 | Aug-juni | |
| Mountainbike for alle | 9.30-12.00 | Sjællandsgade 48 v/ Dartklubben Royal | Aug-okt/ april-juni | Mulighed for lån af cykel samt hjelm. Instruktion kl. 9.00 |
| Morgengymnastik (indendørs) | 10.00-11.00 | DGI-huset | Okt-april | |
| Brug bolden | 10.00-11.30 | Vestre Stadion, Vestbanevej 1 A DGI-huset, hal 2C | April-sept Okt-mar | |
| Cirkeptræning | 11.15-12.00 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Svømning | 11.30-12.30 | DGI-huset | Aug-juni | Adgang kl. 11.10-11.40 |
| TIRSDAG | | | | |
| Træningscenter | 8.00-11.00 | DGI-huset, hal 1 - balkon | Aug-juni | Instruktion kl. 9.30 |
| Morgengymnastik (indendørs) | 8.30-09.30 | DGI-huset | Aug-juni | |
| Power yoga for mænd | 8.30-10.00 | DGI-huset, hal 2C | Sept-april | |
| Badminton, rygtræning m.m. for Jobcenter | 9.00-10.15 | Grejsdalshallen | Aug-juni | |
| Bordtennis | 9.00-13.00 | DGI-huset, hal 2A | Aug-juni | |
| Soft hockey | 9.30-10.30 | DGI-huset | Aug-juni | |
| Pilates for mænd | 10.00-11.15 | DGI-huset, hal 2C | Okt-april | |
| Sommerpilates for mænd | 10.00-11.15 | DGI-huset, hal 2C | Aug/ maj-juni | |
| Badminton | 10.00-12.30 | Jagtvej 7 | Aug-juni | |
| Træning i skoven | 13.00-14.15 | Søndermarksskoven ved Granhytten | Aug-juni | Medbring havehandsker og sko med skridsikker bund |
| Linedance | 10.00-11.30 | DGI-huset | Sept-maj | |
| Træning for KOL-borgere | 10.45-11.45 | DGI-huset | Aug-juni | |
| Pilates/effekt for kvinder | 12.30-13.30 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Pilates/effekt for kvinder | 13.30-14.30 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Hensyntagende vandgymnastik for kvinder - OVERTEGNET | 14.00-14.45 | Mølholmbadet | Aug-juni | |
| Hensyntagende vandgymnastik | 15.00-15.45 | Mølholmbadet | Aug-juni | |
| ONSDAG | | | | |
| Træningscenter | 8.00-11.00 | DGI-huset, hal 1 – balkon | Sept-maj | Instruktion kl. 9.30 |
| Morgengymnastik (udendørs) | 8.30-09.15 | Albuen Strand | Aug-sept/ maj-juni | GRATIS |
| Dansefitness | 9.00-10.00 | Jagtvej 7 | Aug-juni | |
| Pilates for mænd | 9.00-10.15 | DGI-huset, hal 2C | Okt-april | |
| Bordtennis for Parkinsonramte | 9.00-12.00 | DGI-huset, hal 2A | Aug-juni | |
| Bordtennis | 9.00-13.00 | DGI-huset, hal 2A | Aug-juni | |
| Morgengymnastik (indendørs) | 9.30-10.30 | DGI-huset, hal 1 | Okt-april | |
| Fodbold | 10.00-11.30 | DGI-huset | Aug-juni | |
| Volleyball | 10.00-11.30 | DGI-huset, hal 3 | Sept-juni | |
| Badminton | 10.00-13.00 | Jagtvej 7 | Aug-juni | |
| Hensyntagende vandgymnastik for kvinder | 10.15-11.00 | Mølholmbadet | Aug-juni | |
| Rygtræning på stor bold | 10.30-11.30 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Hensyntagende vandgymnastik for kvinder | 11.00-11.45 | Mølholmbadet | Aug-juni | |
| Yoga - OVERTEGNET | 11.30-13.00 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Træningscenter for Jobcenter Vejle | 12.40-14.00 | DGI-huset, hal 1 - balkon | Hele året | |
| Yoga | 13.00-14.30 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Pickleball | 11.30-13.00 | DGI-huset | Okt-april | |
| Padeltennis | 13.00-15.00 | Bauhaus Park, Nørremarksvej 157 | Aug- sep/ maj-juni | |
| Brætpilscafé | 13.00-15.00 | Kantinen v/ kontoret i Sundhedshuset | Aug-juni | Onsdage i lige uger |

Vend og se bagsiden for torsdag, fredag, lokalidræt samt gåture



Aktivitetsprogram for 2024/2025 – 15. oktober 2024

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 | 8.30-09.15 | Mølholmbadet | Aug-Juni | |
| Morgengymnastik (indendørs) | 8.30-09.30 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Badminton | 9.00-12.30 | Jagtvej 7 | Aug-juni | |
| Bordtennis | 9.00-13.00 | DGI-huset, hal 2A | Aug-juni | |
| Neuroholdet | 9.30-11.30 | DGI-huset, hal 2B og hal 1 - balkon | Aug-juni | Træningscenter: 9.30-10.00 Holdtræning: 10.00-11.30 |
| Pilates for mænd | 10.00-11.15 | DGI-huset, hal 2C | Okt-april | |
| Floorball | 10.00-11.00 | DGI-huset, hal 3 | Aug-juni | |
| Motion for kræftramte | 11.30-13.00 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Svømning | 11.30-12.30 | DGI-huset | Aug-juni | Adgang kl. 11.10-11.40 |
| Kend dine styrker og kropslige ressourcer – Kun for Jobcenter Vejle | 11.30-12.30 | Yogasalen, DGI-huset | Okt-dec | |
| Gåture | 12.00-13.30 | Se oversigt på næste side | Aug-juni | Husk godt fodtøj |
| FREDAG | | | | |
| Trim din golfform | 9.00-10.30 | Vindinghallen | Okt-marts | |

| Aktivitet | Dag | Tid | Sted | Sæson |
|-----------------------------------|---------|-------------|---------------------|-----------|
| Lokalidræt (Stolemotion) | Mandag | 9.30-11.00 | Festsalen Helgesvej | Sept-juni |
| Lokalidræt (og stolemotion) | Tirsdag | 10.30-12.30 | Søndermarkshallen | Sept-maj |
| Lokalidræt (inkl. træningscenter) | Onsdag | 12.45-14.30 | Petersmindehallen | Sept-maj |
| Lokalidræt (og stolemotion) | Torsdag | 10.00-11.45 | Nørremarkshallen | Sept-maj |
| Lokalidræt | Fredag | 9.30-11.30 | Grejsdalshallen | Sept-maj |

Gåture 4. kvartal 2024

Turene er åbne for alle borgere i Vejle Kommune

ALLE ture starter torsdag kl. 12.00

| Dato | Mødested | Guide |
|----------------|---|--------|
| 3/10 | Gl. Hornstrupvej 9 ved baneoverskæringen | Sofie |
| 10/10 | DGI-huset, Indgang nord (ved rundkørslen) | Thomas |
| 17/10 (uge 42) | Indgangen til Søndermarkshallen | Rasmus |
| 24/10 | DGI-huset, Indgang nord (ved rundkørslen) | Thomas |
| 31/10 | Gl. Hornstrupvej 9 ved baneoverskæringen | Sofie |
| 7/11 | Nørretorv ved springvandet | Søren |
| 14/11 | Gl. Hornstrupvej 9 ved baneoverskæringen | Sofie |
| 21/11 | DGI-huset, Indgang nord (ved rundkørslen) | Thomas |
| 28/11 | Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs | Bente |
| 5/12 | Nørretorv ved springvandet | Søren |
| 12/12 | Gl. Hornstrupvej 9 ved baneoverskæringen | Sofie |
| 19/12 | Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs | Bente |