



Aktivitetsprogram for 2024/2025 – 12. november 2024

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



MANDAG				
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Hensyntagende vandgymnastik - OVERTEGNET	8.45-09.30	Mølholmbadet	Aug-juni	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start
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	
Cirkeltræning	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
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	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start
Hensyntagende vandgymnastik	15.00-15.45	Mølholmbadet	Aug-juni	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start
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	DGI-huset	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	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start
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	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start
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	
Brædspilscafé	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 – 12. november 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	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start
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 - OVERTEGNET	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 kræfttramte	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