



Aktivitetsprogram for 2021/22 – 2. juli opdateret 2021

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



LOKALIDRÆT					
Aktivitet	Dag	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Lokalidræt (Stolemotion)	Mandag	9.30-11.00	Roarsvej 17, Festsalen	Hele året	
Lokalidræt (inkl. træningscenter)	Mandag	11.45-13.15	Petersmindehallen/Multihal	Sept-maj	
Svømning	Onsdag	12.00-13.00	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	
Gymbold	8.30-09.30	DGI-huset, hal 2C	Sept-april	Husk liggeunderlag	
Hensyntagende vandgymnastik	8.45-09.30	Mølholmbadet	Aug-juni		
Morgengymnastik (udendørs) * Gulvøvelser kl. 9.45-10.15	9.00-09.45	Plænen ved biblioteket	Juli/aug/sept/ maj/juni	GRATIS *Husk liggeunderlag	
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	9.00-12.00	DGI-huset, hal 1 – balkon	Sept-maj	Instruktion kl. 10.30	
Badminton	9.00-12.30	Jagtvej 7	Aug-juni		
Morgengymnastik (indendørs)	9.30-10.30	DGI-huset	Okt-april	Husk liggeunderlag	
Cirkeltræning	10.45-11.30	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Husk liggeunderlag	
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)	8.30-09.30	DGI-huset	Aug-juni	Husk liggeunderlag	
Poweryoga for mænd	8.30-10.00	DGI-huset, hal 2C	Sept-april	Husk liggeunderlag	
Badminton	9.00-12.00	Jagtvej 7	Aug-juni		
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni		
Badminton, rygtræning m.m. for Jobcenter Vejle	9.00-10.15	Grejsdalshallen	Aug-juni		
Tennis (udendørs)	9.00-11.00	v/Vejle gl. stadion	Aug/sept/maj /juni		
Soft hockey	9.30-10.30	DGI-huset, hal 1	Aug-juni		
Pilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Husk liggeunderlag	
Linedans	10.00-11.30	DGI-huset	Sept-maj		
Træning for KOL-borgere	11.00-12.00	DGI-huset	Aug-juni		
Pilates/effekt for kvinder (hold 1)	12.30-13.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Husk liggeunderlag	
Pilates/effekt for kvinder (hold 2)	13.30-14.30	DGI-huset, hal 2C	Sept-juni	Husk liggeunderlag	
Hensyn. vandgymnastik 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	
Morgengymnastik (udendørs)	8.30-09.15	Albuen Vejle	Juli/aug/sept/ maj/juni	GRATIS	
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug/juni		
Zumba	9.00-10.00	Jagtvej 7	Aug-juni		
Pilates for mænd	9.00-10.15	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Husk liggeunderlag	
Morgengymnastik (indendørs)	9.30-10.30	DGI-huset	Okt-april		
Badminton	10.00-13.00	Jagtvej 7	Aug-juni		
Rygtræning på stor bold	10.30-11.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Husk liggeunderlag	
Yoga (hold 1)	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Husk liggeunderlag	
Yoga (hold 2)	13.00-14.30	DGI-huset, hal 2C	Sept-juni	Husk liggeunderlag	
Fodbold (indendørs)	10.30-11.30	DGI-huset, hal 3	Aug-juni		
Svømning	12.00-13.00	Petersmindeskolen	Sept-maj		
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 2021/22 – opdateret 2. juli 2021

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



TORS DAG				
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Træningscenter	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1 - balkon	Aug-juni	Instruktion kl. 9.30
Hensyntagende vandgymnastik	8.00-08.45	Mølholmbadet	Aug-Juni	
Morgengymnastik (indendørs)	8.30-09.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Husk liggeunderlag
Badminton	9.00-12.30	Jagtvej 7	Aug-juni	
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni	
Tennis (indendørs)	9.00-11.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Tillæg 2 x 300 kr.
Tennis (udendørs)	9.00-11.00	v/Vejle gl. stadion	Aug/sept/ maj/juni	
Træning for senhjerneskedede/demente	10.00-11.30	DGI-huset, hal 2B	Aug-juni	
Pilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Husk liggeunderlag
Motion for kræftramte	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Husk liggeunderlag
Svømning med sauna	12.00-13.00	DGI-huset	Aug-juni	Adgang kl. 11.40-12.10
Gåtur	12.00-13.30	Se liste nedenfor	Aug-juni	Husk godt fodtøj
FREDAG				
Tennis (indendørs)	10.00-12.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Tillæg 2 x 300 kr.
Trim din golfform	11.00-12.30	Vindinghallen, Nygårdsvej 10	Okt-marts	Husk liggeunderlag

Gåture

Gåturene er åbne og gratis for ALLE borgere i Vejle Kommune
Alle ture starter kl. 12.00

Dato	Mødested	Guide
5/8	Indgangen ved Vejle Center Hotel	Robin
12/8	Hovedindgangen, Psykiatrisk Sygehus	Bente
19/8	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus
26/8	Krydset, Ny Hornstrupvej/A C Møllersvej	Sofie
2/9	DGI-husets indgang Nord	Thomas
9/9	Busstop, Valløesgade	Robin
16/9	Hovedindgangen, Psykiatrisk Sygehus	Bente
23/9	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus
30/9	Krydset, Ny Hornstrupvej/A C Møllersvej	Sofie