



Aktivitetsprogram for 2022/23 – opdateret 1. februar 2023

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	Aug-juni	
Hensyntagende vandgymnastik	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-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	
Mountainbike for alle	9.30-12.00	Sjællandsgade 48 v/ Dartklubben Royal	Aug-okt/ april-juni	Lån af cykel samt instruktion kl. 9.00
Cirkestræning	10.45-11.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	
Svømning	12.00-13.00	DGI-huset	Aug-juni	Adgang kl. 11.40-12.10
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	
Poweryoga for mænd	8.30-10.00	DGI-huset, hal 2C	Sept-april	
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	9.00-10.15	Grejsdalshallen	Aug-juni	
Soft hockey	9.30-10.30	DGI-huset, hal 1	Aug-juni	
Livsstilshold	9.45-11.15	DGI-huset, hal 3	Okt-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-sep/ maj-juni	
Linedance	10.00-11.30	DGI-huset	Sept-april	
Træning for KOL-borgere	10.45-11.45	DGI-huset, hal 1	Aug-juni	
Vandgymnastik og svømning	10.45-11.45	Petersmindeskolen	Sept-maj	
Pilates/effekt for kvinder (hold 1)	12.30-13.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	
Pilates/effekt for kvinder (hold 2)	13.30-14.30	DGI-huset, hal 2C	Sept-maj	
Hensyntagende vandgymnastik for kvinder	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 Vejle	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	
Morgengymnastik (indendørs)	9.30-10.30	DGI-huset	Okt-april	
Badminton	10.00-13.00	Jagtvej 7	Aug-juni	
Fodbold (indendørs)	10.00-11.30	DGI-huset	Aug-juni	
Volleyball	10.00-11.30	DGI-huset, hal 3	Okt-juni	
Fra vandskræk til vandglad - for kvinder	10.15-11.15	Mølholmbadet	Aug- juni	
Rygtræning på stor bold	10.30-11.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	
Bordtennis for Parkinsonramte	9.00-12.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni	Instruktion kl. 10.00-12.00
Yoga (hold 1) - OVERTEGNET	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	
Yoga (hold 2)	13.00-14.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	
Træningscenter for Jobcenter Vejle	12.40-14.00	DGI-huset, hal 1 - balkon	Hele året	
Brætspilscafé	13.00-15.00	Sundhedshuset, Lokale 0.008	Aug-juni	Kun første onsdag i mdr.

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



Aktivitetsprogram for 2022/23 – opdateret 1. februar 2023

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	8.00-08.45	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	
Motion for kræftramte	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	
Svømning	12.00-13.00	DGI-huset	Aug-juni	Adgang kl. 11.40-12.10
Gåture	12.00-13.30	Se oversigt nedenfor	Aug-juni	Husk godt fodtøj
FREDAG				
Trim din golfform	9.30-11.00	Nørremarkshallen	Okt-marts	

Aktivitet	Dag	Tid	Sted	Sæson
Lokalidræt (Stolemotion)	Mandag	9.30-11.00	Festsalen Helgesvej	Sept-juni
Lokalidræt	Tirsdag	10.15-12.15	Grejsdalshallen	Sept-maj
Lokalidræt (inkl. træningscenter)	Tirsdag	10.45-12.30	Petersmindehallen/Multihal	Sept-maj
Vandgymnastik og svømning	Tirsdag	10.45-11.45	Petersmindeskolen	Sept-maj
Lokalidræt (og stolemotion)	Torsdag	10.00-11.45	Nørremarkshallen	Sept-maj
Lokalidræt (og stolemotion)	Torsdag	12.30-14.30	Søndermarkshallen	Sept-maj

Gåture 1. kvartal 2023

Turene er åbne for alle borgere i Vejle Kommune

Alle ture starter kl. 12.00

Dato	Mødested	Guide
5/1	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
12/1	DGI-huset, Indgang Nord	Robin
19/1	Gl. Hornstrupvej v. baneoverskæringen overfor Gl. Hornstrupvej 9	Sofie
26/1	Indgangen til Søndermarkshallen	Rasmus
2/2	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
9/2	Den røde port ved dyrehavens vestlige indgang	Robin
16/2	Gl. Hornstrupvej v. baneoverskæringen overfor Gl. Hornstrupvej 9	Sofie
23/2	Indgangen til badmintonhallen, Jagtvej 7	Rasmus
2/3	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
9/3	DGI-huset, Indgang Nord	Robin
16/3	Gl. Hornstrupvej v. baneoverskæringen overfor Gl. Hornstrupvej 9	Sofie
23/3	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus
30/3	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente