



Aktivitetsprogram for 2023/24 – opdateret 15. september 2023

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



MANDAG				
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Gymbold	8.30-09.30	DGI-huset, hal 2C	Sep-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-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	Lån af cykel samt hjelm instruktion kl. 9.00
FC Demens	10.00-11.30	Vestre stadion	Aug-juni	Rykker indenfor til oktober
Morgengymnastik (indendørs)	10.00-11.00	DGI-huset	Okt-april	
Cirkeltræning	10.45-11.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Fra oktober 11.15-12.00
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	9.00-12.00	Jagtvej 7	Aug-juni	
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni	
Badminton, rygt træning m.m. for Jobcenter	9.00-10.15	Grejsdalshallen	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-sept/ maj-juni	
Træning i skoven	13.00-14.15	Helligkildevej "højen" ved dyrehavens indgang	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 (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	
Bordtennis for Parkinsonramte	9.00-12.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni	Instruktion kl. 9.00-12.00
Morgengymnastik (indendørs)	9.30-10.30	DGI-huset, hal 1	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-april	
Fra vandskræk til vandglad - for kvinder	10.10-10.55	Mølholmbadet	Aug-juni	
Hensyntagende vandgymnastik – for kvinder	11.00-11.45	Mølholmbadet	Aug-juni	
Rygt træning på stor bold	10.30-11.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	
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	
Padel tennis	13.00-15.00	Bauhaus Park, Nørremarksvej 157	Maj-Sep	
Brætspilscafé	13.00-15.00	Sundhedshuset, Lokale 0.008	Aug-juni	Første onsdag i hver måned
Gåture	12.00-13.30	Se oversigt på næste side	Aug-juni	Husk godt fodtøj

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



Aktivitetsprogram for 2023/24 – opdateret 15. september 2023

Se aktuel oversigt og evt. aflysninger på www.iidvejle.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	
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 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
FREDAG				
Trim din golfform	10.00-11.30	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	Tirsdag	11.45-13.45	Grejsdalshallen	Sept-maj
Lokalidræt (inkl. træningscenter)	Onsdag	12.45-14.30	Petersmindehallen	Sept-maj
Lokalidræt (og stolemotion)	Torsdag	10.00-11.45	Nørremarkshallen	Sept-maj

Gåture 2. halvdel af 2023

Turene er åbne for alle borgere i Vejle Kommune

Alle ture starter Onsdag kl. 12.00

Dato	Mødested	Guide
2. august	Gl. Hornstrupvej v. baneoverskæringen overfor Gl. Hornstrupvej 9	Sofie
9. august	Indgangen til Søndermarkshallen	Rasmus
16. august	Den røde port ved dyrehavens vestlige indgang	Robin
23. august	DGI-huset, Indgang nord	Thomas
30. august	Gl. Hornstrupvej v. baneoverskæringen overfor Gl. Hornstrupvej 9	Sofie
6. september	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
13. september	Indgangen til Søndermarkshallen	Rasmus
20. september	Den røde port ved dyrehavens vestlige indgang	Robin
27. september	DGI-huset, Indgang nord	Thomas
4. oktober	Gl. Hornstrupvej v. baneoverskæringen overfor Gl. Hornstrupvej 9	Sofie
11. oktober	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
18. oktober	Indgangen til Søndermarkshallen	Rasmus
25. oktober	DGI-huset, Indgang nord	Thomas
1. november	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
8. november	Gl. Hornstrupvej v. baneoverskæringen overfor Gl. Hornstrupvej 9	Sofie
15. november	Den røde port ved dyrehavens vestlige indgang	Robin
22. november	Indgangen til Søndermarkshallen	Rasmus
29. november	DGI-huset, Indgang nord	Thomas
6. december	Gl. Hornstrupvej v. baneoverskæringen overfor Gl. Hornstrupvej 9	Sofie
13. december	Nørre Bygade v. Klippehjørnet, Grejs	Bente
20. december	Den røde port ved dyrehavens vestlige indgang	Robin