

# Aktivitetsprogram for IFS 2025

Aflysninger kan forekomme. Tjek nyheder, arrangementer og aflysninger på [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

Du kan tilmelde dig SMS-service og nyhedsmail, så du altid er opdateret på evt. ændringer

Opdateret 28. august 2025

| Mandag        |                             |           |               |                           |
|---------------|-----------------------------|-----------|---------------|---------------------------|
| Aktivitet     | Sted                        | Sæson     | Tidspunkt     | Bemærkning                |
| Fitnesscenter | DGI-huset, hal 1 - Balkonen | Hele året | 12.30 – 14.00 |                           |
| Cirkeltræning | DGI-huset, hal 2B           | Hele året | 12.30-13.15   |                           |
| Badminton     | Badmintonhallen, Jagtvej    | Hele året | 14.30-16.30   | Sammen med Recovery Bulls |

| Tirsdag                   |                         |               |               |                                                         |
|---------------------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| Aktivitet                 | Sted                    | Sæson         | Tidspunkt     | Bemærkning                                              |
| Svømning og vandgymnastik | DGI-huset, Svømmehallen | August – juni | 11.30 – 12.30 | Indgang fra kl. 11.10 – 11.40<br>Husk 20 kr. til skabet |

| Onsdag                            |                                     |                  |               |                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------|---------------|-------------------|
| Aktivitet                         | Sted                                | Sæson            | Tidspunkt     | Bemærkning        |
| Indendørs fodbold                 | DGI-huset                           | August – juni    | 10.00 – 11.30 | Sammen med Ombold |
| Volleyball                        | DGI-huset                           | September - juni | 10.00 – 11.30 | Sammen med IFA    |
| Fitnesscenter                     | DGI-huset, hal 1 - Balkonen         | Hele året        | 11.00 – 12.30 |                   |
| Hensyntagende yoga og mindfulness | Spejlsalen, DGI-huset               | August - juni    | 10.30-12.00   |                   |
| Brætspilscafé                     | Kantinen v/kontoret i Sundhedshuset | August - juni    | 13.00 – 15.00 | Kun i lige uger   |

| Torsdag         |                                       |               |               |                           |
|-----------------|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------------------|
| Aktivitet       | Sted                                  | Sæson         | Tidspunkt     | Bemærkning                |
| Fitnessboksning | Bokseklubben Wedala, Spinderihallerne | August – juni | 13.00 – 14.00 |                           |
| Badminton       | Badmintonhallen, Jagtvej              | Hele året     | 14.30-16.30   | Sammen med Recovery Bulls |

| Fredag                     |                             |           |               |                                                                                            |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktivitet                  | Sted                        | Sæson     | Tidspunkt     | Bemærkning                                                                                 |
| Fitnesscenter              | DGI-huset, hal 1 - Balkonen | Hele året | 11.00 – 12.30 |                                                                                            |
| Badning ved Tirsbæk strand | Tirsbæk strand              | Hele året | 12.00-13.00   | Sauna oktober-april.<br>Husk håndklæde til sauna.<br>Vi har badetøj på i vandet og saunaen |



## Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511 – Mobil 2045 0511

Kontortid: 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – Email: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk) – [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

<https://www.facebook.com/vejleifs>