



Aktivitetsprogram for 2025/2026 – 29. april 2026

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



LOKALIDRÆT

| Aktivitet | Dag | Tid | Sted | Sæson |
|----------------------------------|---------|-------------|---------------------|----------------|
| Lokalidræt (Stolemotion) | Mandag | 9.30-11.00 | Festsalen Helgesvej | September-juni |
| Lokalidræt (og stolemotion) | Tirsdag | 10.30-12.30 | Søndermarkshallen | September-maj |
| Lokalidræt (inkl. fitnesscenter) | Onsdag | 12.45-14.30 | Petersmindehallen | September-maj |
| Lokalidræt (og stolemotion) | Torsdag | 10.00-11.45 | Nørremarkshallen | September-maj |
| Lokalidræt | Fredag | 9.30-11.30 | Grejsdalshallen | September-maj |

MANDAG

| Aktivitet | Tid | Sted | Sæson | Bemærkninger |
|---|----------------------------|--|------------------------|--|
| Hensyntagende vandgymnastik - OVERTEGNET | 8.45-09.30 | Mølholmbadet, Badevænget 12 | Aug-juni | Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start |
| Morgengymnastik (udendørs) | 9.00-09.45 | Vestre Stadion, Vestbanevej 1A | Aug-sept/ maj-juni | GRATIS |
| Billard | 9.00-11.00 | Festsalen Helgesvej, kld. | Aug-april | |
| Fitnesscenter | 9.00-12.00 | DGI-huset, hal 1 – balkon | Sept-maj | |
| Badminton | 9.00-12.30 | Badmintonhallen, 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 | Maj-sept Okt-april | |
| Cirkeltræning | 10.45-11.45 11.15-12.15 | DGI-huset, hal 2C | Maj-sept Okt-april | |
| Træning og trivsel hold 1- OVERTEGNET | 11.00-12.30 | DGI-huset, hal 1 – balkon | Aug-juni | Venteliste – kontakt kontoret |
| Svømning | 11.30-12.30 | DGI-huset | Aug-juni | Adgang kl. 11.10-11.40 |

TIRSDAG

| Aktivitet | Tid | Sted | Sæson | Bemærkninger |
|--|-------------|-----------------------------------|----------------------|--|
| Fitnesscenter | 8.00-11.00 | DGI-huset, hal 1 - balkon | Aug-juni | |
| Morgengymnastik (indendørs) | 8.30-09.30 | DGI-huset | Aug-juni | |
| Poweryoga for mænd | 8.30-10.00 | DGI-huset, hal 2C | Okt-april | |
| Bordtennis | 8.30-12.00 | 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 | 10.30-11.45 | DGI-huset, hal 2C | Aug/sept maj-juni | |
| Træning i skoven | 10.00-11.30 | Granhytten i Søndermarksskoven | Aug/sept maj-juni | Medbring havehandsker |
| Badminton | 10.15-12.30 | Badmintonhallen, Jagtvej 7 | Aug-juni | |
| Linedance for begyndere | 9.00-10.00 | DGI-huset | Aug-juni | |
| Linedance | 10.00-11.30 | DGI-huset | Sept-maj | |
| KOL-holdet | 10.45-11.45 | DGI-huset | Aug-juni | |
| Træning og trivsel hold 2 - OVERTEGNET | 12.30-14.00 | DGI-huset, hal 1 - balkon | Aug-juni | Venteliste – kontakt kontoret |
| 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, Badevænget 12 | Aug-juni | Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start |
| Hensyntagende vandgymnastik | 14.45-15.30 | Mølholmbadet, Badevænget 12 | Aug-juni | Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start |



Aktivitetsprogram for 2025/2026 – 29. april 2026

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



ONSDAG

| Aktivitet | Tid | Sted | Sæson | Bemærkninger |
|---|-------------|---|-----------------------|--|
| Fitnesscenter | 8.00-11.00 | DGI-huset, hal 1 – balkon | Sept-maj | |
| Morgengymnastik (udendørs) | 9.00-09.45 | Albuen Strand | Aug-sept/ maj-juni | GRATIS |
| Puls og styrke | 9.00-09.45 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Dansefitness | 9.00-10.00 | DGI-huset | Aug-juni | |
| Pilates for mænd | 9.00-10.15 | DGI-huset, hal 2C | Okt-april | |
| Bordtennis for borgere med Parkinson | 9.00-12.00 | DGI-huset, hal 2A | Aug-juni | |
| Bordtennis | 9.00-13.00 | DGI-huset, hal 2A | Aug-juni | |
| Badminton | 9.00-12.30 | Badmintonhallen, Jagtvej 7 | Aug-juni | |
| Morgengymnastik (indendørs) | 10.00-11.00 | DGI-huset | Okt-april | |
| Volleyball | 10.00-11.30 | DGI-huset | Sept-juni | |
| Hensyntagende vandgymnastik for kvinder - OVERTEGNET | 10.15-11.00 | Mølholmbadet, Badevænget 12 | Aug- juni | Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start |
| Hensyntagende vandgymnastik for kvinder | 11.00-11.45 | Mølholmbadet, Badevænget 12 | 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 | |
| Pickleball | 11.30-13.00 | DGI-huset | Okt-april | |
| Yoga - OVERTEGNET | 11.30-13.00 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Yoga | 13.00-14.30 | DGI-huset, hal 2C | Aug-juni | |
| Padeltennis | 13.00-15.00 | Bredballe Idrætscenter, Nørremarksvej 159 | Aug- sep/ maj-juni | |
| Brætspilscafé | 13.00-15.00 | Kantinen v/ kontoret i Sundhedshus Vejle | Aug-juni | Onsdage i lige uger |

TORSDAG

| Aktivitet | Tid | Sted | Sæson | Bemærkninger |
|---|-------------|-------------------------------------|-----------|---|
| Fitnesscenter | 8.00-11.00 | DGI-huset, hal 1 - balkon | Aug-juni | |
| Hensyntagende vandgymnastik | 8.30-09.15 | Mølholmbadet, Badevænget 12 | Aug-Juni | Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start |
| Morgengymnastik (indendørs) | 8.30-09.30 | DGI-huset, hal 2B | Aug-juni | |
| Bordtennis | 8.30-12.00 | DGI-huset, hal 2A | Aug-juni | |
| Badminton | 9.00-12.30 | Badmintonhallen, Jagtvej 7 | Aug-juni | |
| Neuroholdet - DGI - OVERTEGNET | 9.30-11.30 | DGI-huset, hal 1 – balkon og hal 2C | Aug-juni | Fitnesscenter: 9.30-10.00 Holdtræning: 10.00-11.30 |
| Pilates for mænd | 9.45-11.00 | DGI-huset, hal 2B | Okt-april | |
| Neuroholdet - Gulkrog | 10.00-11.30 | Seniorcenter Gulkrog, Gulkrog 9 | Aug-juni | Parkering – spørg på kontoret |
| Rolig træning | 10.00-11.30 | DGI-huset, hal 6 | Aug-juni | |
| Floorball | 10.00-11.00 | DGI-huset | Aug-juni | |
| Kræftholdet | 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 |
| Træning og trivsel hold 2 - OVERTEGNET | 11.30-13.00 | DGI-huset, hal 1 - balkon | Aug-juni | Venteliste – kontakt kontoret |
| Træning og trivsel hold 1 - OVERTEGNET | 13.00-14.30 | DGI-huset, hal 1 - balkon | Aug-juni | Venteliste – kontakt kontoret |

FREDAG

| Aktivitet | Tid | Sted | Sæson | Bemærkninger |
|-----------------------------|------------|-----------------------------|-----------|--|
| Hensyntagende vandgymnastik | 8.15-09.00 | Mølholmbadet, Badevænget 12 | Aug-Juni | Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start |
| Trim din golfform | 8.30-10.00 | Vinding Idrætscenter | Okt-marts | |