Aktivitetsprogram for 2026/2027 – 30. oktober 2026

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

LOKALIDRÆT				
Aktivitet	**Dag**	**Tid**	**Sted**	**Sæson**
Lokalidræt (Stolemotion)	Mandag	9.30-11.00	Festsalen Helgesvej	September-juni
Lokalidræt (og stolemotion)	Tirsdag	10.00-12.00	Søndermarkshallen	September-maj
Lokalidræt (inkl. fitnesscenter)	Onsdag	11.30-13.00	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**
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
Puls og styrke	9.00-09.45	DGI-huset, hal 2 B/C	Okt-juni	
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 2 B/C	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. Ingen adgang til boblebad og sauna i svømmehallen.

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 2 C	Okt-april	
Bordtennis	8.30-12.00	DGI-huset, hal 2 A	Aug-juni	
Linedance for begyndere	9.00-10.00	DGI-huset	Aug-juni	
Soft polo	9.30-10.30	DGI-huset	Aug-juni	
Pilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, hal 2 C	Okt-april	
Træning i skoven	10.00-11.30	Granhytten i Søndermarksskoven	Aug/sept maj-juni	Medbring havehandsker
Linedance	10.00-11.30	DGI-huset	Sept-maj	
Badminton	10.15-12.30	Badmintonhallen, Jagtvej 7	Aug-juni	
Sommerpilates for mænd	10.30-11.45	DGI-huset, hal 2 C	Aug/sept maj-juni	
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 2 B/C	Aug-juni	
Pilates/effekt for kvinder	13.30-14.30	DGI-huset, hal 2 B/C	Aug-juni	
Vandgymnastik for kvinder	14.00-14.45	Mølholmbadet, Badevænget 12	Aug-juni	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start
Vandgymnastik	14.45-15.30	Mølholmbadet, Badevænget 12	Aug-juni	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start

Aktivitetsprogram for 2026/2027 – 30. oktober 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
Dansefitness	9.00-10.00	DGI-huset	Aug-juni	
Pilates for mænd	9.00-10.15	DGI-huset, hal 2 C	Okt-april	
Bordtennis for borgere med Parkinson	9.00-12.00	DGI-huset, hal 2 A	Aug-juni	
Badminton	9.00-12.30	Badmintonhallen, Jagtvej 7	Aug-juni	
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2 A	Aug-juni	
Morgengymnastik (indendørs)	10.00-11.00	DGI-huset	Okt-april	
Volleyball	10.00-11.30	DGI-huset	Sept-juni	
Vandgymnastik for kvinder - OVERTEGNET	10.15-11.00	Mølholmbadet, Badevænget 12	Aug- juni	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start
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 2 C	Aug-juni	
Pickleball	11.30-13.00	DGI-huset	Okt-april	
Yoga - OVERTEGNET	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2 B/C	Aug-juni	
Yoga	13.00-14.30	DGI-huset, hal 2 B/C	Aug-juni	
Padeltennis	13.00-15.00	Bredballe Idrætscenter, Nørremarksvej 159	Aug- sept/ maj-juni	

TORSDAG

Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkninger
Fitnesscenter	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1 - balkon	Aug-juni	
Vandgymnastik - OVERTEGNET	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 2 B	Aug-juni	
Trim din golfform	8.30-10.00	Vinding Idrætscenter	Okt-marts	
Bordtennis	8.30-12.00	DGI-huset, hal 2 A	Aug-juni	
Neuroholdet - DGI - OVERTEGNET	9.30-11.30	DGI-huset, hal 1 – balkon og hal 2 C	Aug-juni	Fitnesscenter: 9.30-10.00 Holdtræning: 10.00-11.30
Pilates for mænd	9.45-11.00	DGI-huset, hal 2 B	Okt-april	
Neuroholdet - Gulkrog	10.00-11.30	Seniorcenter Gulkrog,Gulkrog 9	Aug-juni	Parkering – spørg på kontoret
Floorball	10.00-11.00	DGI-huset	Aug-juni	
Badminton	10.00-12.30	Badmintonhallen, Jagtvej 7	Aug-juni	
Brætspilscafé	10.00-13.00	Badmintonhallen, Jagtvej 7	Aug-juni	Torsdage i lige uger
Svømning	11.30-12.30	DGI-huset	Aug-juni	Adgang kl. 11.10-11.40. Ingen adgang til boblebad og sauna i svømmehallen.
Kræftholdet	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2 C	Aug-juni	
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
Vandgymnastik	8.15-09.00	Mølholmbadet, Badevænget 12	Aug-Juni	Du må først gå ind i svømmehallen 5 min. før start