

Holdplan 2. halvår 2026								
Mandag			Tirsdag				Onsdag	
09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 1	Helge Andersen	06:00 - 07:00	Indendørs Cykling 2	Morten Frederiksen	06:30 - 07:30	Morgenyoga	Lotte Reffs
13:00 - 17:00	Hygge-Petanque	Hans Blensø	09:00 - 10:00	Senior Pilates	Merete Hytting	09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 4	Helge Andersen
16.30 - 17.30	Ryghold	Ulla Hobert	10:00 - 11:00	Styrke	Merete Hytting	10.40 - 11.40	Senior Ballroom fitness	Natascha Habib
17:00 - 18:00	TRX-træning	Christina Lyng	11:00 - 14:00	SOSU-H	Clara Theilgaard Hansen	13:00 –15.15	Salen udlejet til FGU	
18:00 - 19:00	TRX-træning	Christina Lyng	17:30 - 18:30	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum	17:00 –18.30	OCR	Sune Pedersen
18:00 - 19:15	Rigtige Mænd	Clara Theilgaard	18.30 – 21.30	Dart	Bjarne Madsen	17.15 –18.30	Multi Motion	Clara Theilgaard Hansen
18:00 - 19.15	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen	19.00 - 20.00	Nordic Barre	Ditte Wendt	18:30 - 19:45	Rigtige Mænd	Clara Theilgaard Hansen
19:30 - 20:30	Aftenpilates	Ulla Hobert				20:00 -21:00	Dans Dans Dans	Natascha Habib
20:30 - 22:00	Høvdingebold	Cecilie Christensen						
Torsdag				Fredag		Lørdag		
06:00 - 07:00	Indendørs Cykling 5	Heini Petersen	08.20 - 09.05	Ryghold	Ulla Hobert	08:00 - 09:00	Indendørs Cykling 8	Cykelteamet
09:00 - 10:00	Mix Motion 1	Merete Hytting	09:30 - 10:30	Indendørs Cykling 7	Helge Andersen			
10:00 - 11:00	Mix Motion 2	Merete Hytting	11.00 - 11.45	Ryghold	Ulla Hobert			
11:15 - 12:30	Yoga In Motion	Merete Hytting	10.30 - 11.45	Blid motion	Gudrun Bach			
16:30 - 17:45	Yoga for Alle	Lene Svendsen	13.00 - 15.00	SOSU GF2	Clara Theilgaard			
17.30 - 18.45	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen	13:00 - 17:00	Rødvins-Petanque	Marius Jensen			
17.30 - 21.00	Dart	Bjarne Madsen	16.30 - 17:30	Fredagsdans	Natascha Habib	Søndag		
18.00 - 19.00	Indendørs Cykling 6	Henrik Petersen	18:00 - 19:30	Floorball	Per Hansen	10.00 -11.00	Dans Dans Dans	Natascha Habib
19.30 - 20.30	Aftenpilates	Lotte Reffs				11.15-12.30	Familie høvdingebold	Cecilie Christensen
								
Holdplan svømning start september 2026								
Mandag Voksenhold			Mandag Børnehold			Torsdag Voksenhold		
18.00 - 18.45	Deep Water Puls	Ulla Hobert	18.00 - 18.25	Guldfiskene	Jasmin Smits	08.45 - 09.30	Aquafitness/aquajogging	Ulla Hobert
19.00 - 19.30	Crawl let øvede		18.30 - 18.55	Søhestene	Jasmin Smits	10.00 - 10.45	Vandgymnastik 1	Ulla Hobert
19.30 - 20.00	Crawl begynder		19.00 - 19.25	Vandhundene	Jasmin Smits	11.00 -11.45	Vandgymnastik 2	Ulla Hobert
19.30 - 20.00	Voksen let øvede/øvede	Liva Poulsen	19.30 - 20.00	Hajerne	Jasmin Smits			
20.00 - 20-30	Voksen begynder/vandskræk	Liva Poulsen						
20.00 - 20.45	Crawl øvede							

