



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	Anne Liberg	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 - 17:00	Rødvins-Petanque	Marius Jensen					
17:00 - 18:15	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen	16:30 - 17:30	Fredagsdans	Natascha Habib	Søndag				
18:15 - 19:30	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen	18:00 - 19:30	Floorball	Per Hansen	10:00 - 11:00	Dans Dans Dans	Natascha Habib		
17:30 - 21:00	Dart	Bjarne Madsen				11:15 - 12:30	Familie høvdingebold	Cecilie Christensen		
18:00 - 19:00	Indendørs Cykling 6	Henrik Petersen								
19:30 - 20:30	Aftenpilates	Lotte Reffs								
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	Aquaftness/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									