



Holdplan 1. 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	12:00 - 14:00	SOSU-H	Clara Theilgaard Hansen	17:00 - 18:30	OCR / start april 2026	Sune Pedersen
18:00 - 19:00	TRX-træning	Christina Lyng	17:15 - 18:30	Trail	Per Knudsen og Lena Thoft	17:15 - 18:30	Multi Motion	Clara Theilgaard Hansen
18:00 - 19:15	Rigtige Mænd	Anne Liberg	17:30 - 18:30	Indendørs Cykling 3	Per Brøndum	18:30 - 19:45	Rigtige Mænd	Clara Theilgaard Hansen
18:00 - 19:15	Outdoor Fitness	Lene Thoft-Pedersen	18:30 - 21:30	Dart	Bjarne Madsen	20:00 - 21:00	Dans Dans Dans	Natascha Habib
19:30 - 20:30	Aftenpilates	Ulla Hobert	19:00 - 20:00	Nordic Barre	Ditte Wendt			
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 forår 2026								
Mandag Voksenhold			Mandag Børnehold			Torsdag Voksenhold		
18.00 - 18.45	Deep Water Puls	Ulla Hobert	18.00 - 18.25	Guldfiskene	Liva Poulsen & hjælper	08.45 - 09.30	Aquaftness/aquajogging	Ulla Hobert
19.00 - 19.30	Crawl let øvede	Laila Fonager	18.30 - 18.55	Søhestene	Liva Poulsen & hjælper	10.00 - 10.45	Vandgymnastik 1	Ulla Hobert
19.30 - 20.00	Crawl begynder	Laila Fonager	19.00 - 19.25	Vandhundene	Liva Poulsen & hjælper	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/Andrea Jørgensen			
20.00 - 20.30	Voksen begynder/vandskræk	Liva Poulsen						
20.00 - 20.45	Crawl øvede	Laila Fonager						