

Idrætshallen

Træning 2025/2026

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 14.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
14.00 - 14.30	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Diako.2
14.30 - 15.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Diako.2
15.00 - 15.30	DHK u 5	Diako.1	DHK u7	Diako.1	Diako
15.30 - 16.00	DHK u 5	Diako.1	DHK u7	Diako.1	Kita
16.00 - 16.30	DHK u 14	DGF	DHK u7		DHK
16.30 - 17.00	DHK u 14	Tennis	DHK u 14		Ungdom
17.00 - 17.30	DHK u 14	Ungdom	DHK u 14		DHK
17.30 - 18.00	1.Herrer	1.Herrer	DHK u 14	1.Damer	1.Damer
18.00 - 18.30	DGF Håndbold	IFS Håndbold	1.Herrer	IFS Håndbold	DGF Håndbold
18.30 - 19.00	DGF Håndbold	IFS Håndbold	DHK Håndbold	IFS Håndbold	DGF Håndbold
19.00 - 19.30	1.Herrer	1.Damer	DHK Håndbold	1.Damer	DGF Håndbold
19.30 - 20.00	DHK Håndbold	IFS Håndbold	DHK Håndbold	DHK Håndbold	Kampe
20.00 - 20.30	DHK Håndbold	IFS Håndbold	2.Herrer	DHK Håndbold	Kampe
20.30 - 21.00	2.Herrer	2.Damer	DHK Håndbold	1.Herrer	Kampe
21.00 - 21.30	DHK Håndbold	IFS Håndbold	DHK Håndbold	IFS Håndbold	Kampe
21.30 - 22.00	DHK Håndbold	IFS Håndbold	DHK Håndbold	IFS Håndbold	Kampe

Idrætshallen - Salen

Træning 2025/2026

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 14.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
14.00 - 14.30				Diako.2	
14.30 - 15.00				Diako.2	
15.00 - 15.30	Diako.1	Diako.2			Diako
15.30 - 16.00	Diako.1	Diako.2			Kita
16.00 - 16.30					
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30	Ergo	KFUM-Bordtennis		KFUM- Bordtennis	
17.30 - 18.00	Nach-	KFUM-Bordtennis		KFUM- Bordtennis	
18.00 - 18.30	sorge	KFUM-Bordtennis	DAN Zumba	KFUM- Bordtennis	
18.30 - 19.00		KFUM-Bordtennis	Gold	KFUM- Bordtennis	
19.00 - 19.30		KFUM-Bordtennis	DAN	KFUM- Bordtennis	
19.30 - 20.00		KFUM-Bordtennis	Yoga	KFUM- Bordtennis	
20.00 - 20.30		KFUM-Bordtennis		KFUM- Bordtennis	
20.30 - 21.00		KFUM-Bordtennis		KFUM- Bordtennis	
21.00 - 21.30					
21.30 - 22.00					

Idrætshallen - Judorum

Træning 2025/2026

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 14.00	Skolerne	DAN yoga 13.30	Skolerne	DAN 10-11	Skolerne
14.00 - 14.30		DAN yoga			
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30		DAN-Ballet	DAN - Ballet	Lyksborg	DAN - Ballet
15.30 - 16.00		DAN-Ballet	DAN - Ballet	gade	DAN - Ballet
16.00 - 16.30		DAN-Ballet	DAN - Ballet	BogU	DAN - Ballet
16.30 - 17.00	Dan	DAN-Ballet	DAN - Ballet	hus	DAN - Ballet
17.00 - 17.30	Pilates	DAN-Ballet	DAN - Ballet	DAN	DAN - Ballet
17.30 - 18.00		DAN-Ballet	DAN - Ballet	Showdannce	DAN - Ballet
18.00 - 18.30	KFUM-Jiu-Jitsu		KFUM-Jiu-Jitsu	DAN	
18.30 - 19.00	KFUM-Jiu-Jitsu		KFUM-Jiu-Jitsu	Showdannce	
19.00 - 19.30	KFUM-Jiu-Jitsu		KFUM-Jiu-Jitsu		
19.30 - 20.00	KFUM-Jiu-Jitsu		KFUM-Jiu-Jitsu		
20.00 - 20.30	KFUM-Jiu-Jitsu		KFUM-Jiu-Jitsu		
20.30 - 21.00	KFUM-Jiu-Jitsu		KFUM-Jiu-Jitsu		
21.00 - 21.30	KFUM-Jiu-Jitsu		KFUM-Jiu-Jitsu		
21.30 - 22.00					

Idrætshallen - Kældergang

Træning 2025/2026

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 14.00	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne	Skolerne
14.00 - 14.30					
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30					
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30					
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30		DAN Børne			
17.30 - 18.00		og teen fitness			
18.00 - 18.30		DAN		DGF - Boksning	DGF - Boksning
18.30 - 19.00	DGF - Boksning	Cross Gym	DGF - Boksning	DGF - Boksning	DGF - Boksning
19.00 - 19.30	DGF - Boksning		DGF - Boksning	DGF - Boksning	DGF - Boksning
19.30 - 20.00	DGF - Boksning		DGF - Boksning	DGF - Boksning	DGF - Boksning
20.00 - 20.30	DGF - Boksning		DGF - Boksning		
20.30 - 21.00					
21.00 - 21.30					
21.30 - 22.00					

Duborg Skolen

Træning 2025/2026

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 14.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
14.00 - 14.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
14.30 - 15.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.00 - 15.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.30 - 16.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
16.00 - 16.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
16.30 - 17.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
17.00 - 17.30	DGF-fodbold	1.Damer	DGF-fodbold	DGF	DGF-fodbold
17.30 - 18.00	DGF-fodbold	DGF Håndbold	DGF -fodbold	Pickelball	DGF-fodbold
18.00 - 18.30	3.Herrer	DGF Håndbold	DGF - Badminton	Pickelball	DGF-fodbold
18.30 - 19.00	DHK Håndbold	1.Damer	DGF - Badminton	Pickelball	DGF-fodbold
19.00 - 19.30	DHK Håndbold	DGF Håndbold	DGF - Badminton	3.Damer	DGF-fodbold
19.30 - 20.00	DHK Håndbold	DGF Håndbold	DGF - Badminton	DHK Håndbold	DGF-fodbold
20.00 - 20.30	2.Damer	DGF - Tennis	DGF - fodbold	DHK Håndbold	DGF-fodbold
20.30 - 21.00	DHK Håndbold	DGF - Tennis	DGF-fodbold	DHK Håndbold	DGF-fodbold
21.00 - 21.30	DHK Håndbold	DGF - Tennis	DGF-fodbold		DGF-fodbold
21.30 - 22.00	DHK Håndbold	DGF - Tennis	DGF-fodbold		DGF-fodbold

Gustav Johannsen Skolen

Træning 2025/2026

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 14.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
14.00 - 14.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
14.30 - 15.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.00 - 15.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.30 - 16.00			DGF-fodbold	DAN	DGF-fodbold
16.00 - 16.30	DGF-Baseball	DAN	DGF-fodbold	Minimix	DGF-fodbold
16.30 - 17.00	Ungdom	Forældre	Sporskifte-badm.	DAN	DGF-fodbold
17.00 - 17.30	DGF-Baseball	Børn	Sporskifte-badm.	DAN	DGF-fodbold
17.30 - 18.00	Ungdom	IFS Oldboys	Sporskifte-badm.	DAN	DGF-fodbold
18.00 - 18.30	DGF-Baseball	Håndbold	Sporskifte-badm.	ABC - Fight	DGF-fodbold
18.30 - 19.00	DGF-Baseball	Håndbold	DGF-fodbold	ABC - Fight	DGF-fodbold
19.00 - 19.30	DGF-Baseball	ABC - Fight	DGF-fodbold	ABC - Fight	DGF-fodbold
19.30 - 20.00	DGF-Baseball	ABC - Fight	DGF-fodbold	ABC - Fight	DGF-fodbold
20.00 - 20.30	DGF-Baseball	ABC - Fight	Ungdomskollegiet	DGF-fodbold	DGF-fodbold
20.30 - 21.00	DGF-Baseball	ABC - Fight	Ungdomskollegiet	DGF-fodbold	DGF-fodbold
21.00 - 21.30	DGF-Baseball		Ungdomskollegiet	DGF-fodbold	DGF-fodbold
21.30 - 22.00					

Cornelius Hansen Skole Hallen

Træning

2025/2026

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 14.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
14.00 - 14.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
14.30 - 15.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.00 - 15.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.30 - 16.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
16.00 - 16.30	DGF -fodbold	DGF-fodbold	Sortevejs BogU	Sortevejs BogU	DGF -fodbold
16.30 - 17.00	DGF -fodbold	DGF-fodbold	Sortevejs BogU	Sortevejs BogU	DGF -fodbold
17.00 - 17.30	DGF -fodbold	DGF-fodbold	DGF-fodbold	DAN	DGF -fodbold
17.30 - 18.00	DGF -fodbold	DGF-fodbold	DGF-fodbold	DAN	DGF -fodbold
18.00 - 18.30	DAN	DGF-fodbold	DGF-fodbold	DAN	Sporskifte-badm.
18.30 - 19.00	Puls	DGF Badminton	DAN		Sporskifte-badm.
19.00 - 19.30	og styrke	DGF Badminton	Pickelball	Sporskifte-badm.	Sporskifte-badm.
19.30 - 20.00	DAN	DGF Badminton	Pickelball	Sporskifte-badm.	Sporskifte-badm.
20.00 - 20.30	Skolen	DGF Badminton	DAN Vollybold	Sporskifte-badm.	DGF -fodbold
20.30 - 21.00	foreningen	DGF Badminton	DAN Vollybold	Sporskifte-badm.	DGF -fodbold
21.00 - 21.30	Volley	DGF Badminton	DAN Vollybold	Sporskifte-badm.	DGF -fodbold
21.30 - 22.00	bold				DGF -fodbold

Cornelius Hansen Skolen Gymnsatiksals Træning 2025/2026

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 14.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
14.00 - 14.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
14.30 - 15.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.00 - 15.30	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
15.30 - 16.00	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
16.00 - 16.30					
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30					
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30				DAN	
18.30 - 19.00				Ryggymnastik	
19.00 - 19.30				DAN Sport	
19.30 - 20.00				med Søren	
20.00 - 20.30					
20.30 - 21.00					
21.00 - 21.30					
21.30 - 22.00					