

Idrætsforeningen Kæmperne af 1998

Aktivitetsoversigt

I. halvår 2017



*Idræt & Sammenhold
for psykisk sårbare*

Hold øje med nyheder, ændringer
og aflysninger på vores hjemmeside:
www.ifk98.dk

Aktivitetsoversigt gældende fra 1. januar – 30. juni

Der kommer ny oversigt til sæsonstart i august 2017

Idrætsforeningen Kæmperne af 1998

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
BADMINTON Tid: 12.00 – 14.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Instruktør: Otto & Grzegorz	FITNESS Ny Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N- bagerst i gården Instruktør: Otto & Grzegorz	FITNESS Ny Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N- bagerst i gården Instruktør: Grzegorz & Jonas
BEVÆGELSE & AFSPÆNDING Tid: 12.30 – 13.45 Sted: Boldsalen i EnergiCenter Voldparken, Kobbelvænget 65, 2700 Brønshøj Instruktør: Boliana	SOFT GYM. Blid gymnastik og afspænding Ny Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N – i salen bagerst i gården Instruktør: Birgit & Grzegorz	CIRKELTRÆNING Tid: 10.00 - 11.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N – i salen bagerst i gården Instruktør: Jonas Mortensen
FODBOLD FOR ALLE Tid: 14.00 – 15.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Varetages af frivillig tovholder	FØLGEORDNING efter fitness kl. 13. til værestedet Det Gule Hus, Kapelvej 55. - Her er der mulighed for at spise frokost, og IFK har fast træffetid kl. 13-15.	SOFT GYM. Blid gymnastik og afspænding Ny Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - i salen bagerst i gården Instruktør: Birgit & Grzegorz
SVØMNING Tid: 14.30 – 15.30 Vi mødes i forhallen kl.14.15 Sted: Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4, 1765 Kbh. V Instruktør: Petra	CYKELTURE 10-15 km Starttid: kl. 12.45 fra Hørsholmsgade 20, 2200. Kbh. N. Opsamling: kl. 13.00 ved Nørrebro Torv 2 Frederiksberg Instruktør: Rune Andersen	FØLGEORDNING efter fitness kl. 13. til værestedet Det Gule Hus, Kapelvej 55. - Her er der mulighed for at spise frokost, og IFK har fast træffetid kl. 13-15.
MINDFULNESS Tid: 15.30-16.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - bagerst i gården på 1. sal Instruktør: Ulla Matzen	BOWLING Tid: 14.00 – 16.00 Sted: Bowlnernes Hal Grøndal Hvidkildevvej 64, 2400 Kbh. NV. Tovholder: Finn Hinrup 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. halvår (+ alm. kontingent).	VOLLEYBALL Tid: 13.00 – 14.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N Instruktør: Jens Bjørn
FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N- bagerst i gården Instruktører: Flemming, Jan & Mette-Lise (Hjemmevejledere)	BORDTENNIS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Mariendalshallen (kælder), Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktør: Thomas Meyer	FODBOLD FOR ALLE Tid: 14.00 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N Instruktør: Jens Bjørn
FLOORBALL selvtræning Kun opvarmning og spil Tid: 18.30-20.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N – i salen bagerst i gården. Varetages af frivillige tovholdere.	MOTIONSGYMNASTIK Tid: 15.00-16.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Mette Schierling	YOGA Tid: 15.00 – 16.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N – i salen bagerst i gården Instruktør: Ulla Matzen
	DANSE FITNESS Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Christine Topp	

Pause
Opstart d. 18. april

DROP-IN HOLD
Kom når du kan!

Kom og få et par prøvetimer inden du melder dig ind. Det kræver ikke tilmelding på forhånd.

Aktivitetsoversigt gældende fra 1. januar – 30. juni

Der kommer ny oversigt til sæsonstart i august 2017

TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
NYT HOLD STARTER 2/2 PILATES & GOTVED GYMNASTIK Tid: 11.30 – 13.00 Sted. KU.BE lokale Zen I, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frb. C. Instruktører: Ulla & Mette	FITNESS Ny Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktør: Otto & Grzegorz	FITNESS Tid: 11.00 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktører: Otto & Brian
TAI CHI Tid: Intro fra 11.30 – 12.00 Alm. fra 12.00 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N – i salen bagerst i gården Underviser: Tonny Biilgren	FØLGEORDNING efter fitness kl. 13. til værestedet Det Gule Hus, Kapelvej 55. - Her er der mulighed for at spise frokost.	SØNDAG
BOKSE FITNESS Tid: 13.00 – 14.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N – i salen bagerst i gården Instruktør: Grzegorz	BADMINTON Tid: 10.00 – 12.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 3A), Bragesgade 5, 2200 Kbh. Instruktør: Brian Lund	FITNESS – SELVTRÆNING Ingen instruktion af maskiner Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Varetages af frivillige tovholdere
SVØMNING Tid: 14.00 – 15.00 Vi mødes i forhallen kl. 13.45 Sted: Bellahøj Svømmehal, Bellahøjvej 1-3, 2700 Brønshøj Instruktør: Petra	BADMINTON Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktører: Brian	Du er selv ansvarlig for at holde øje med ÆNDRINGER OG AFLYSNINGER via FACEBOOK eller hjemmesiden WWW.IFK98.DK
FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktører: Grzegorz & Otto	FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1). Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Jonas Mortensen	
SPINNING Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N – i salen bagerst i gården Instruktør: Rune Andersen		

FASTE MÅNEDLIGE AKTIVITETER

FISKEKLUB I. onsdag i måneden
 Turene annonceres på hjemmesiden og facebook.
Tovholder: Brian Lund (21335994)

BIO-KLUB I. søndag i måneden
Mødested: Dagmar Biografen.
Tid: 13.30 Pris: 80 kr.
Tovholder: Thomas Meyer (26368391)

**Vi har alle rekvisitter: ketsjere, bolde, måtter mv.
 Tag tøj på du kan bevæge dig i, og husk rene indendørssko i hallerne.**

Idrætsforeningen Kæmperne af 1998



Vil du høre mere inden du starter?

Vi har fast træffetid hver tirsdag og onsdag kl. 13-15 i Det Gule Hus på Kapelvej 55, 2200 København N.

Her kan du få en lille introduktion til foreningen og få svar på dine spørgsmål – men det er ikke et krav, du kan også bare møde op ude på holdene. Instruktørerne skal nok tage godt imod dig.

BLIV MEDLEM FOR 300 KR. PR. HALVÅR

Et medlemskab hos Kæmperne giver adgang til alle hold, og der er ofte tilskud til diverse ture, stævner og sociale arrangementer. Der betales ved indmeldelse og igen hver d. 1. januar og 1. august.

**FÅ MERE INFO PÅ
VORES HJEMMESIDE:**

www.ifk98.dk

INDMELDELSE & KONTINGENT

Du kan selv oprette din egen profil på vores medlemside: www.ifk98.klub-modul.dk

Her har du mulighed for at betale med VISA/Dankort. Følg blot vejledningen.

Du kan også betale med MobilePay til 30692594 – tilføj beskeden "Indmeldelse" (OBS! Du skal have oprettet en medlemsprofil først, ellers kan vi ikke registrere din betaling).

Du kan også henvende dig personligt i træffetiden. Her opretter vi profilen for dig, og du har mulighed for at betale kontant.

Vi benytter ikke bankoverførsel og sender ikke girokort ud.

Kontakt os:

Mobil: 30 69 25 94
(gerne sms) – Telefonen er altid åben i den faste træffetid tirsdag-onsdag kl. 13-15.

Mail: ifk98@ifk98.dk
(Der kan gå en uges tid inden du får svar).

Personlig henvendelse:
Træffetid tirsdage og onsdage kl. 13.00-15.00
Det Gule Hus Kapelvej 55,
2200 København N.

Find os på Facebook:

"Synes godt om" vores side **Idrætsforeningen Kæmperne**
Bliv medlem af vores private gruppe **Kæmperne - IFK 98**

