

# Bliv medlem for 300 kr. pr. halvår

# Idrætsforeningen Kæmperne af 1998

Et medlemskab hos Kæmperne giver adgang til alle hold, og der er ofte tilskud til diverse ture og sociale arrangementer. Der betales kontingent hver d. 1. januar og 1. august. Ved indmeldelse efter d. 2. april eller d. 1. november reguleres prisen til 150 kr. for resten af sæsonen.

## Aktivitetsoversigt

**2. halvår 2017** Gældende fra 1. aug. - 22. dec.  
- Med forbehold for ændringer

### KONTAKT OS

**Mobil: 30 69 25 94**

Telefonen er altid åben i den faste træffetid tirsdag-onsdag kl. 13-15. (Der svares også på sms).

**Mail: [ifk98@ifk98.dk](mailto:ifk98@ifk98.dk)**

(Der kan gå en uges tid inden du får svar).

**Fast træffetid for personlig henvendelse:**

Tirsdage og onsdage kl. 13.00-15.00

Det Gule Hus,  
Kapelvej 55, 1. sal,  
2200 København N.

### INDMELDELSE & KONTINGENT

Du kan selv oprette din egen profil på vores medlemsside: [www.ifk98.klub-modul.dk](http://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 3069 2594 – tilføj beskeden "Indmeldelse" (OBS! Du skal have oprettet en medlemsprofil først, ellers kan vi ikke registrere din betaling).

Vi benytter ikke bankoverførsel og sender ikke girokort ud.

### HØR MERE INDEN DU STARTER

Du kan komme forbi og høre mere om foreningen og få hjælp til indmeldelse i vores faste træffetid hver tirsdag og onsdag kl. 13-15 i Det Gule Hus på Kapelvej 55.

Men det er ikke et krav – du kan også bare møde op ude på holdene. Instruktørerne skal nok tage godt imod dig.



**Idræt & Sammenhold  
for psykisk sårbare**


Hold øje med nyheder, ændringer og aflysninger på vores hjemmeside:  
[www.ifk98.dk](http://www.ifk98.dk)

Alle over 18 år er velkomne hos Kæmperne

# Aktivitetsoversigt 2. halvår 2017

Gældende fra 1. aug. - 22. dec. - Med forbehold for ændringer

**DROP-IN HOLD!** Kom og få et par prøvetimer inden du melder dig ind. Du kan bare dukke op uden tilmelding.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
<b>SPINNING STARTER D. 18/9</b> <b>Tid:</b> 12.00 – 13.00 <b>Sted:</b> Østerbro Sundhedshus, Randersgade 60, 2100 Kbh. Ø. <b>Instruktør:</b> Rune Andersen	<b>FITNESS</b> <b>Tid:</b> 09.30 – 13.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Otto & Grzegorz	<b>FITNESS</b> <b>Tid:</b> 09.30 – 13.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktører:</b> Andreas & Grzegorz	<b>TAI CHI</b> <b>Tid:</b> Intro kl. 11.30-12.00 alm. kl. 12.00-13.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Underviser:</b> Tonny Biilgren	<b>BADMINTON</b> <b>Tid:</b> 10.00 – 12.00 <b>Sted:</b> Nørrebrohallen (hal 3A), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Brian Lund	<b>FITNESS</b> <b>Tid:</b> 11.00 – 13.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Brian & Otto
<b>BADMINTON</b> <b>Tid:</b> 12.00 – 14.00 <b>Sted:</b> Sundby Idrætspark (hal 1), Engelsvej 61, 2300 Kbh. S <b>Instruktør:</b> Otto	<b>SOFT GYM</b> Blid gymnastik og afspænding <b>Tid:</b> 11.30-12.30 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Birgit & Grzegorz	<b>CIRKELTRÆNING</b> <b>Tid:</b> 10.00 - 11.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Andreas	<b>BOKSE FITNESS</b> <b>Tid:</b> 13.00-15.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Grzegorz Medhjælpere: Bo & Hamid	<b>FITNESS</b> <b>Ny Tid:</b> 13.00 – 15.30 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Otto	<b>SØNDAG</b> <b>FITNESS – SELVTRÆNING</b> <b>Ingen instruktion af maskiner</b> <b>Tid:</b> 13.00 – 15.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Varetages af frivillige tovholdere</b>
<b>BEVÆGELSE &amp; AFSPÆNDING</b> <b>Tid:</b> 12.30 – 13.45 <b>Sted:</b> Boldsalen i EnergiCenter Voldparken, Kobbelvænget 65, 2700 Brønshøj <b>Instruktør:</b> Boliana	<b>CYKELTURE 10-15 km</b> <b>Tid:</b> 14.00 <b>Startsted:</b> ved Nimbusparken 24, 2000 Frederiksberg <b>Instruktør:</b> Rune Andersen	<b>SOFT GYM.</b> Blid gymnastik og afspænding <b>Tid:</b> 11.30-12.30 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Birgit & Grzegorz	<b>SVØMNING</b> <b>Tid:</b> 14.00-15.00 <b>Vi mødes i forhallen kl.13.45</b> <b>Sted:</b> Bellahøj Svømmehal, Bellahøjvej 1-3, 2700 Brønshøj <b>Instruktør:</b> Petra	<b>BADMINTON</b> <b>Tid:</b> 13.00 – 15.00 <b>Sted:</b> Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. <b>Instruktør:</b> Brian	
<b>FODBOLD FOR ALLE</b> <b>Tid:</b> 14.00 – 15.00 <b>Sted:</b> Sundby Idrætspark (hal 1), Engelsvej 61, 2300 Kbh. S <b>Varetages af frivillige tovholdere</b>	<b>BOWLING</b> 14.00 – 16.00 <b>Sted:</b> Bowlernes Hal Grøndal (3 baner) Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. NV. <b>Tovholder:</b> Finn Hinrup <b>Pris udover det alm. kontingent: 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. halvår</b>	<b>VOLLEYBALL</b> 12.00 – 12.30: teknik/begynder 12.30 – 13.30: Spil <b>Sted:</b> Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Jens Bjørn	<b>FITNESS</b> <b>Tid:</b> 15.00 – 17.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Otto	<b>FODBOLD FOR ALLE</b> <b>Tid:</b> 13.00 – 15.00 <b>Sted:</b> Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Andreas	
<b>SVØMNING</b> <b>Tid:</b> 14.30 – 15.30 <b>Vi mødes i forhallen kl.14.15</b> <b>Sted:</b> Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4, 1765 Kbh. V <b>Instruktør:</b> Petra	<b>MINDFULNESS</b> <b>Tid:</b> 15.00-16.30 <b>Sted:</b> Fountain House, Teglværksgade 22, 2100 København Ø. <b>Instruktør:</b> Ulla Matzen	<b>FODBOLD FOR ALLE</b> <b>Tid:</b> 13.30 – 15.00 <b>Sted:</b> Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Jens Bjørn	<b>SPINNING</b> <b>Tid:</b> 16.00 – 17.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 København N. <b>Instruktør:</b> Rune Andersen		
<b>FITNESS</b> <b>Tid:</b> 15.00 – 17.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktører:</b> Flemming, Jan & Mette-Lise (Hjemmevejledere)	<b>BORDTENNIS</b> <b>Tid:</b> 15.00 – 17.00 <b>Sted:</b> Mariendalshallen (kælder), Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. <b>Instruktør:</b> Thomas Meyer	<b>YOGA</b> <b>Tid:</b> 15.00 – 16.30 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Instruktør:</b> Ulla Matzen	<b>FASTE MÅNEDLIGE AKTIVITETER</b>		
<b>FLOORBALL</b> <b>Tid:</b> 18.30-20.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. <b>Varetages af frivillige tovholdere</b>	<b>MOTIONSGYMNASTIK</b> <b>Tid:</b> 15.00-16.00 <b>Sted:</b> Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV <b>Instruktør:</b> Mette Schierling			<b>FISKEKLUB</b> Som udgangspunkt 1. onsdag i måneden. Der kan dog være ture på andre dage. Turene annonceres på hjemmesiden og facebook. <b>Tovholder:</b> Brian Lund (21335994)	<b>BIO-KLUB 1. søndag i måneden</b> <b>Mødested:</b> Dagmar Biografen. <b>Tid:</b> 13.30 <b>Pris:</b> 80 kr. Billet købes af tovholder - adgang til alle Nordisk Films biografer. <b>Tovholder:</b> Thomas Meyer (26368391)
	<b>DANSE FITNESS</b> <b>Tid:</b> 16.00 – 17.00 <b>Sted:</b> Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV <b>Instruktør:</b> Christine Topp	<p style="text-align: center;"><b>Du er selv ansvarlig for at holde øje med aflysninger eller ændringer på</b>  <b>Facebook eller <a href="http://www.ifk98.dk">www.ifk98.dk</a></b></p>			