

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

(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
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

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 |
|---|---|--|---|---|--|
| SPINNING Tid: 12.00 – 13.00 Sted: Østerbro Sundhedshus, Lokale 411 på 4. sal. Randersgade 60, 2100 København Ø. Instruktør: Rune Andersen | FITNESS Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto & Grzegorz | FITNESS Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktører: Andreas & Grzegorz | TAI CHI Tid: Intro kl. 11.30-12.00 alm. kl. 12.00-13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Underviser: Tonny Biilgren | BADMINTON Tid: 10.00 – 12.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 3A), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Brian Lund | FITNESS Tid: 11.00 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Brian & Otto |
| BADMINTON Tid: 12.00 – 14.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Instruktør: Otto | SOFT GYM Blid gymnastik og afspænding Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Birgit & Grzegorz | CIRKELTRÆNING Tid: 10.00 - 11.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Andreas | BOKSE FITNESS Tid: 13.00-15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Grzegorz Medhjælpere: Bo & Hamid | FITNESS Ny Tid: 13.00 – 15.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto | SØNDAG FITNESS – SELVTRÆNING Ingen instruktion af maskiner Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Varetages af frivillige tovholdere |
| BEVÆGELSE & AFSPÆNDING Tid: 12.30 – 13.45 Sted: Boldsalen i EnergiCenter Voldparken, Kobbelvænget 65, 2700 Brønshøj Instruktør: Boliana | CYKELTURE 10-15 km Tid: 14.00 Startsted: ved Nimbusparken 24, 2000 Frederiksberg Instruktør: Rune Andersen | SOFT GYM. Blid gymnastik og afspænding Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Birgit & Grzegorz | 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. Instruktør: Brian | |
| FODBOLD FOR ALLE Tid: 14.00 – 15.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Varetages af frivillige tovholdere | BOWLING 14.00 – 16.00 Sted: Bowlernes Hal Grøndal (3 baner) Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. NV. Tovholder: Finn Hinrup Pris udover det alm. kontingent: 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. halvår | VOLLEYBALL 12.00 – 12.30: teknik/begynder 12.30 – 13.30: Spil Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Jens Bjørn | FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto | FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Andreas |  |
| SVØMNING Tid: 14.30 – 15.30 Vi mødes i forhallen kl.14.15 Sted: Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4, 1765 Kbh. V Instruktør: Petra | MINDFULNESS Tid: 15.00-16.30 Sted: Det Gule Hus, 1. sal. Kapelvej 55, 2200 København N. Instruktør: Ulla Matzen | FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.30 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Jens Bjørn | SPINNING Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 København N. Instruktør: Rune Andersen | FASTE MÅNEDLIGE AKTIVITETER FISKEKLUB Som udgangspunkt 1. onsdag i måneden. Der kan dog være ture på andre dage. Turene annonceres på hjemmesiden og facebook. Tovholder: Brian Lund (21335994) | |
| FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktører: Flemming, Jan & Mette-Lise (Hjemmevejledere) | BORDTENNIS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Mariendalshallen (kælder), Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktør: Thomas Meyer | YOGA Tid: 15.00 – 16.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Ulla Matzen | BIO-KLUB 1. søndag i måneden Mødested: Dagmar Biografen. Tid: 13.30 Pris: 80 kr. Billet købes af tovholder - adgang til alle Nordisk Films biografer. Tovholder: Thomas Meyer (26368391) | | |
| FLOORBALL Tid: 18.30-20.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Varetages af frivillige tovholdere | MOTIONSGYMNASTIK Tid: 15.00-16.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Mette Schierling | Du er selv ansvarlig for at holde øje med aflysninger eller ændringer på Facebook eller www.ifk98.dk | | | |
| | DANSE FITNESS Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Christine Topp | | | | |