

Bliv medlem for 300 kr. pr. halvår  
Alle over 18 år er velkomne

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.

### INDMELDELSE & KONTINGENT

Du kan selv oprette din egen profil på vores medlemside: [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 22852 – 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.

### 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.

Find os på facebook  
Idrætsforeningen Kæmperne



# Aktivitetsoversigt

## I. halvår 2018

Gældende fra 2. jan - 30. jun. - Med forbehold for ændringer



Idrætsforeningen Kæmperne af 1998  
Idræt for Sindet


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



# Aktivitetsoversigt I. halvår 2018

Gældende fra 2. jan. - 30. jun. - 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</b> <b>Tid:</b> 12.00 – 13.00 <b>Sted:</b> Østerbro Sundhedshus, Lokale 411 på 4. sal. Randersgade 60, 2100 København 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> Malthe & 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. <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), Engelsdalsvej 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> Malthe	<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>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>FODBOLD FOR ALLE (åbent for ikke-medlemmer)</b> <b>Tid:</b> 14.00 – 15.00 <b>Sted:</b> Sundby Idrætspark (hal 1), Engelsdalsvej 61, 2300 Kbh. S <b>Varetages af frivillige tovholdere</b>	<b>CYKELTURE 10-15 km</b> <b>Tid:</b> 14.00 <b>Startsted:</b> ved Nimbusparken 24, 2000 Frederiksberg <b>Instruktør:</b> Rune Andersen Starter ?	<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>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>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:</b> 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. halvår	<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> Otto & Carina	<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> Malthe	
<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>MINDFULNESS</b> <b>Tid:</b> 15.00-16.30 <b>Sted:</b> Det Gule Hus, 1. sal, Kapelvej 55, 2200 København N. <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> Carina	<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>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>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> Turene annonceres på hjemmesiden og facebook. <b>Tovholdere:</b> Brian Lund & Jesper Edelskov For spørgsmål kontakt Brian på tlf. 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 Facebook eller <a href="http://www.ifk98.dk">www.ifk98.dk</a></b></p>			