

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

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

(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



Aktivitetsoversigt 1. 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
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: Malthe & 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. 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), Engelsdalsvej 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: Malthe	BOKSE FITNESS Tid: 13.00-15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Grzegorz Medhjælpere: Bo & Hamid	FITNESS 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
FODBOLD FOR ALLE (åbent for ikke-medlemmer) Tid: 14.00 – 15.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Engelsdalsvej 61, 2300 Kbh. S Varetages af frivillige tovholdere	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	
SVØMNING Tid: 14.30 – 15.30 Vi mødes i forhallen kl.14.15 Sted: Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4, 1765 Kbh. V Instruktør: Petra	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: Otto & Carina	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: Malthe	
FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktører: Flemming, Jan & Mette-Lise (Hjemmevejledere)	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: Carina	SPINNING Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 København N. Instruktør: Rune Andersen		
	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		FASTE MÅNEDLIGE AKTIVITETER	
	MOTIONSGYMNASTIK Tid: 15.00-16.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Mette Schierling			FISKEKLUB Turene annonceres på hjemmesiden og facebook. Tovholdere: Brian Lund & Jesper Edelskov For spørgsmål kontakt Brian på tlf. 21335994	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)
	DANSE FITNESS Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Christine Topp	<p style="text-align: center;">Du er selv ansvarlig for at holde øje med aflysninger eller ændringer på Facebook eller www.ifk98.dk</p>			