

Gratis aktiviteter  
i uge 27-35, 2025

# Sommer med Kæmperne



Små skridt tæller. Du skal  
ikke præstere - bare deltage,  
hvis du har lyst.



# Gratis sommerprogram i juli – august 2025

Du kan bare møde op. Tilmelding er kun nødvendigt, hvis det er angivet ved aktiviteten.  
Læg desuden mærke til aflysninger – følg med i “Kæmpernes Gruppe” på Facebook!

## MANDAG

Gælder fra d. 30/6

### Udendørs Træning

**Tid:** 11.00–13.00 (i august til kl. 13.30)

**Sted:** Træningspladsen foran Grøndal Multienter. Hvidkildevej 64, Kbh. Nv.

Styrke og konditionstræning. Der er instruktør tilstede, som står for træningen, men du kan også træne på egen hånd. Hvis det regner, går vi indenfor i judolokalet på 1. sal.

**Aflyst uge 31**

### Udstræk og Mindful Bevægelse

**Tid:** 13.30–15.00

**Sted:** Træningspladsen foran Grøndal Multicenter. Hvidkildevej 64, 2400 København Nv.

Medbring egen måtte eller lån en af os. Hvis det regner, går vi indendørs i lokaler ved foreningens kontor.

**Aflyst uge 27–28**

### Cykelture om Utterslev Mose

**Tid:** 12.30–14.30

**Mødested:** Grøndal Multicenter foran hovedindgangen.

Vi cykler i et roligt tempo med en pause halvvejs. Alle kan være med. Aflyses i tilfælde af regn / dårligt vejr

## TIRSDAG

### Fitness (og motionsgymnastik)

**Tid:** 10.00–13.30

**Sted:** Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.

Fri træning med instruktør tilstede, der kan hjælpe med maskiner og program

**Motionsgymnastik:** 12.00–13.00

Træning i salen, hvor deltagerne selv står for øvelser og musik.

### Tennis

**Tid:** 11.30–13.30

**Sted:** ATK's Baner (nr. 5 + 6) på Genforeningspladsen

Vi har 2 baner til rådighed, og vi kan tage en 3. bane i brug, hvis der er ledigt

Aflyses i tilfælde af regn/dårligt vejr.

### Svømning i Havnebad

**Tid:** 15.00 – 16.00

**Sted:** Havnebadet v. Fisketorvet

OBS! Der er ikke omklædningsfaciliteter. Aflyses i tilfælde af regn / dårligt vejr.

**Aflyst uge 31**

## ONSDAG

### Udendørs Cirkeltræning

**Tid:** 11.30–13.30

**Sted:** Træningspladsen foran Grøndal Multienter. Hvidkildevej 64, Kbh. Nv.

Intervaltræning (styrke og kondition) med instruktør til stede. Hvis det regner, går vi indenfor i judolokalet på 1. sal.

**Aflyst uge 31**

### Yoga

**Tid:** 13.30–15.00

**Sted:** Træningspladsen foran Grøndal Multienter. Hvidkildevej 64, Kbh. Nv.

Medbring egen måtte eller lån en af os. Hvis det regner, går vi indenfor i et lokale ved foreningens kontor.

**Aflyst i uge 27**

### Skakklub

**Tid:** 14.00–16.00

**Sted:** ASPA Kapelvej 55.

Hvis vejret er godt, cykler vi til Axel Møllers Have og spiller udendørs.

**Aflyst uge 33–34–35**

### Beach Volley & Strandhygge

**Tid:** 16.00–18.00

**Sted:** Beachvolley banerne v. Amager Strandvej 182. (bane nr. 1)

Aflyses i tilfælde af regn / dårligt vejr.

**Aflyst uge 27 + 31–32**

## Enkeltstående onsdagsaktiviteter

### D. 16/7: Gåtur og aktiviteter i Dyrehaven

**Tid:** 12.00 – 16.00

**Mødested:** Klampenborg St. kl. 12.00

Medbring selv mad og drikke.

**Tilmelding** senest d. 15/7 til Anita på sms 22 79 22 97.

Aflyses i tilfælde af regn / dårligt vejr

### D. 6/8: Cykeltur til Dyrehaven + gåtur

Du kan cykle med fra Hørsholmsgade 20, kl. 11.00 (ca. 12 km.), eller du kan mødes med os på Klampenborg st. kl. 12.00.

Medbring selv mad og drikke.

**Tilmelding** til Rune på sms 26 36 74 54

Aflyses i tilfælde af regn / dårligt vejr

### D. 13/8: Cykeltur om Gentofte Sø

Vi cykler ca. 20 km. i et roligt tempo med pauser undervejs.

**Tid:** 12.00

**Mødested:** Grøndal Multicenter foran hovedindgangen

Medbring selv mad og drikke.

**Tilmelding** senest d. 12/7 til Rune på sms 26 36 74 54

Aflyses i tilfælde af regn / dårligt vejr

### D. 20/8: Otto og Ulla inviterer til fællessang og klubhygge

**Tid:** 15.00 – 17.00

**Sted:** Foreningens Kontor i Grøndal Multicenter. Indgangen ligger til højre for hovedindgangen over for træningspladsen.

Ingen tilmelding – bare mød op

# Gratis sommerprogram i juli – august 2025

Du kan bare møde op. Tilmelding er kun nødvendigt, hvis det er angivet ved aktiviteten.  
Læg desuden mærke til aflysninger – følg med i “Kæmpernes Gruppe” på Facebook!

## TORSDAG

### Tennis

**Tid:** 11.30–13.30

**Sted:** ATK's Baner (nr. 5 + 6) på  
Genforeningspladsen

Vi har 2 baner til rådighed, og vi kan tage  
en 3. bane i brug, hvis der er ledigt.  
Aflyses i tilfælde af regn/dårligt vejr.

### Svømning i Bellahøj

**Tid:** Vi mødes i forhallen kl. 13.45

**Tid i bassinet:** 14.00–15.00

**Sted:** Bellahøj Svømmestadion,  
Bellahøjvej 1, 2700 Brønshøj

**Aflyst i uge 30 + 31 + 32**

### Løbegruppe (starter d. 7/8)

**Tid:** 14.30 – 15.30

**Mødested:** Søndermarken – indgangen  
på hjørnet Pile allé / roskildevej

**Tilmelding** skal ske via sms til enten  
Sylvia 28 98 54 71 eller Søren 20 62 62 16

**Ikke i juli – starter d. 7/8**

### Fitness

**Tid:** 15.00–17.00

**Sted:** Hørsholmsgade 20 – bagerst i  
gården til venstre. 2200 Kbh. N.

Fri træning med instruktør til stede.

### Intro møder torsdag d. 3/7 + 7/8

**Tid:** 13.30 – 14.30

**Sted:** Foreningens kontor i Grøndal  
Multicenter. Hvidkildevej 64, Kbh. Nv.

Mødet er for alle, der vil høre lidt mere  
om foreningen og hvordan det hele  
foregår. Det kræver ikke tilmelding.

## FREDAG

### Fitness

**Tid:** 13.00–15.00

**Sted:** Hørsholmsgade 20 – bagerst i  
gården til venstre. 2200 Kbh. N.

Fri træning med instruktør til stede.

### Fodbold udendørs

**Tid:** 13.00 – 15.00

**Sted:** Bagerste fodboldbane på  
Genforeningspladsen. Kbh. Nv.  
Aflyses i tilfælde af regn / dårligt vejr

### Udendørs spil og fredagshygge

**Tid:** 13.00 – 15.00

**Sted:** Græsarealet bag ved  
Genforeningspladsen. Kbh. Nv.

Vi spiller fx. speedminton, kongespil,  
kaster med frisbee mm.  
Alle er velkomne – også hvis du bare vil  
hyggesnakke eller kigge på.

## LØRDAG

### Fitness

**Tid:** 11.00–13.00

**Sted:** Hørsholmsgade 20 – bagerst i  
gården til venstre. Kbh. N.

Selvtræning uden instruktør til stede

## SØNDAG

### Fitness

**Tid:** 13.00–15.00

**Sted:** Hørsholmsgade 20 – bagerst i  
gården til venstre. Kbh. N.

Selvtræning uden instruktør til stede

### Enkeltstående søndagsaktiviteter

#### D. 6/7: Biografklub

Kæmperne har en biografklub, som mødes  
første søndag i måneden ved Empire Bio.

Følg med i “Kæmpernes Gruppe”, hvor de  
frivillige tovholdere annoncerer, hvad tid  
vi mødes, og hvilken film vi skal se.  
Billetten er for egen regning.

*Det er endnu uvist om vi også mødes i  
august – dette meldes ud på Facebook.*

#### D. 20/7 og d. 17/8: Gåtur fra Østerport St. til Amalienborg

**Tid:** 11.00

**Mødested:** Østerport St. v. SuperBrugsen.  
Efter vagtskifte på Amalienborg finder vi  
et sted og spiser frokost sammen. Du kan  
selv medbringe madpakke eller købe ude i  
byen.

**Tovholdere:** Mathias og Martin

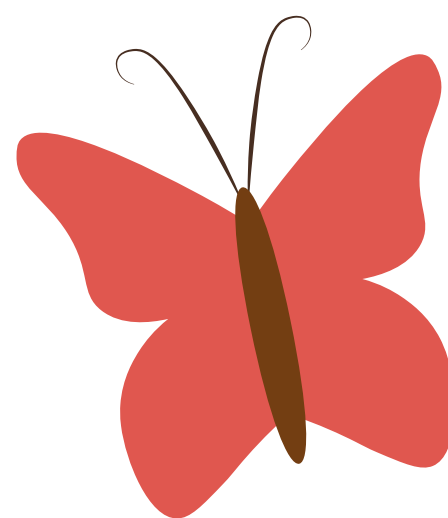
**Tilmelding:** Sms til Martin på 62 67 29 04

#### D. 27/7: Workshop med Boliana

Fællesdans, energi øvelser og afspænding

**Tid:** 13.15 – 14.30

**Sted:** I salen på Hørsholmsgade 20 –  
bagerst i gården til venstre. Kbh. N.



Se flere informationer  
på bagsiden →

# Praktiske informationer

## Hvem er IF Kæmperne?

Vi er en idrætsforening for folk over 18 år med psykiske og/eller sociale udfordringer. Hos os er der højt til loftet og plads til at være den man er, og vi er fælles om at skabe en god atmosfære. Alle, der har brug for et socialt og trygt sted at dyrke idræt og møde nye mennesker, er velkomne hos IF Kæmperne.

## Sommersæsonen i juli-august er gratis og åben for alle over 18 år.

Kom og vær med og se om vores idrætsfællesskab er noget for dig. Du kan bare møde op. Tilmelding er kun nødvendigt, hvis det er angivet ved aktiviteten.

## Vær opmærksom på aflysninger!

Det er ikke alle aktiviteter i programmet, der kører hver uge – det fremgår af programmet, om der er aflysninger i nogle af ugerne, eller om det er en enkeltstående aktivitet. I tilfælde af regn eller dårlige vejrforhold, aflyses eller flyttes de udendørs aktiviteter.

## “Kæmpernes Gruppe” på Facebook

Instruktørerne giver besked om evt. aflysninger via foreningens gruppe på Facebook. Det er også her medlemmerne kan kommunikere med hinanden, stille spørgsmål eller gøre opmærksom på andre spontane aktiviteter, som ikke er med i programmet her. Søg efter “Kæmpernes Gruppe” på Facebook og anmod om medlemskab.

**Akutte aflysninger/ændringer vil også fremgå af foreningens hjemmeside [www.ifk98.dk](http://www.ifk98.dk)**

## Kontakt:

Foreningens Kontor ligger i Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 København Nv. Indgangen til kontoret ligger 2. dør til højre for hovedindgangen overfor træningspladsen.

**Træffetid, telefonisk og personlig henvendelse:** Tirsdage og torsdage kl. 13.30 – 15.30

**Uge 27–31:** Mathias, Adm. medarbejder. **Mobil:** 30 52 17 76

**Uge 32–35:** Christine, Foreningskoordinator. **Mobil:** 30 69 25 94

**Mail:** [info@ifk98.dk](mailto:info@ifk98.dk) (vi bestræber os på at svare inden for en uge)

## Efterårs/vintersæsonen starter d. 1. september 2025

Et medlemskab giver adgang til alle hold og prisen er 400 kr. pr sæson.

Tilmelding og betaling åbner d. 4. august 2025.

Holdoversigten for næste sæson forventes klar i uge 34.

*Send os gerne en sms, så svarer vi hurtigst muligt*

