

Velkommen til

IDRÆTSFORENINGEN KÆMPERNE

- en del af Idræt for Sindet



**Forår
2025**



HOLDOVERSIGT (Forår 2025)

Gælder fra d. 1/5 2025 til d. 29/6 2025 – Med forbehold for ændringer

MANDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
11.00-13.30	Styrketræning med frie vægte (Hold).	Vi træner de klassiske styrkeløft: Bænkpres, Squat og dødløft. Kom gerne til fælles opstart kl. 11 og træn med så længe du vil. Judolokalet på 1. sal, Grøndal Multicenter. Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.	Anders
12.00-14.00	Badminton	Sundby Idrætspark, hal 1. Englandsvej 61, 2300 Kbh. S.	Peter L.
13.00-14.30	Mindful bevægelse for krop og sind	Holdet er på pause forventeligt til midt/slut maj. En blanding mellem yoga, pilates og mindfulness Dansekapellet, sal 1. Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. Nv.	Ulla
15.00-16.30	Yoga	Holdet er på pause i øjeblikket, men genoptages i efteråret. Hos Hus Forbi, Jernbane Allé 68, 2720 Vanløse OBS! Medbring din egen måtte.	Ulla Louise (Hus Forbi)
16.45-18.15	Mix Volley	Multisalen, Øster Farimagsgade Skole, 2100 Kbh. Ø. Adgangskode til døren: 137893 For spørgsmål om holdet kontakt Elizabeth: 41428400	Elizabeth

TIRSDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
10.00-13.30	Fitness Nørrebro	Instruktør til stede fra kl. 10.00-12.00 Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Otto (kl. 10-11.30) Petra (kl. 11.30-13.30)
12.00-13.00	Motionsgymnastik	I øjeblikket kører holdet som selvtræning, uden instruktør. Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Selvtræning
11.30-13.30	Tennis Starter d. 6/5	ATK's baner (bane nr. 5 + 6) Genforeningspladsen 54, 2400 Kbh. Nv.	Anders
12.30-14.30	Cykeltur	Mødested: Grøndal Multicenter ved bagindgangen på parkeringspladsen foran bowling. Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.	Rune og Lennart
14.00-16.00	Bowling	Bowlernes hal, Grøndal Multicenter. Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv, OBS! Kræver betaling udover alm. medlemskab: 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. sæson + medlemskab (i alt 700 kr.)	Mathias B
14.00-15.00 Mødetid: 13.45	Svømning Flintholm	Flintholm Svømmehal, Bernhard Bangs Allé 41, 2000 Frb. OBS! Mødetid i forhal er kl. 13.45, hvor instruktøren uddeler et adgangsbånd. Returneres til instruktøren efter endt træning.	Petra
14.00-15.30	Bordtennis	Remisen, Blegdamsvej 132, 2100 Kbh. Ø	Brian

ONSDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
11.30-13.30	Cirkeltræning	Intervaltræning med styrke og puls. Judolokalet på 1. sal, Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.	Anders
12.00-13.30	Volley	Nørrebrohallen, Hal 1B, Bragesgade 5, 2200 Kbh. N.	Otto
13.30-15.00	Fodbold (indendørs)	Nørrebrohallen, Hal 1B, Bragesgade 5, 2200 Kbh. N.	Richard
14.00-16.00	Skakklub	Hos ASPA Kapelvej 55, 1. sal, 2200 Kbh. N.	Kim
14.30-16.00	Floorball	Korsgadehallen, Korsgade 29, 2000 Kbh. N.	Brian
14.30-15.55	Yoga	Mariendalshallen, Spejlsalen på 1. sal Mariendalsvej 21c, 2000 Frederiksberg	Ulla

HOLDOVERSIGT (Forår 2025)

Gælder fra d. 1/5 2025 til d. 29/6 2025 – Med forbehold for ændringer

TORSDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
11.00-14.00	Naturklub <i>Første torsdag i måneden</i>	Turene arrangeres af Naturpark Amager. Hver tur har et særligt tema. Se programmet på vores hjemmeside, Facebook eller hent en folder på kontoret. OBS! <u>Tilmelding senest dagen før</u> via SMS til Anne på 20 66 01 81.	Anders (Naturpark Amager) + Anne og Mathias B fra Kæmperne
11.00-12.00 <i>Mødetid: 10.45</i>	Svømning	Hillerødgade Bad og Hal, 2200 Kbh. N. OBS! Mødetid i forhal kl. 10.45	Peter L i lige uger Petra i ulige uger
11.30-13.30	Tennis <i>Starter d. 1/5</i>	ATK's baner (bane nr. 5 + 6) Genforeningspladsen 54, 2400 Kbh. Nv.	Anders
14.00-15.00 <i>Mødetid: 13.45</i>	Svømning	Bellahøj Svømmestadion, Bellahøjvej 1, 2700 Brønshøj OBS! Mødetid i forhal kl. 13.45	Peter L i lige uger Petra i ulige uger
14.30-15.30	Løbegruppe – også for begyndere	Til og med d. 10/4 mødes vi foran Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg. Fra d. 24/4 mødes vi i Søndermarken ved indgangen på hjørnet af Pile Allé / Roskildevej, 2000 Frederiksberg. OBS! <u>Tilmelding senest kl. 12. på dagen</u> via SMS til Brian på 21 33 59 94 – Brian kan også besvare evt. spørgsmål.	Brian og Søren
15.00-17.00	Fitness Nørrebro	Fri træning med instruktør tilstede. Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Otto
16.00-17.15	Danse Mix	Kedelhallen, Kassen (lokale på 1. sal). Nylandsvej 75A, 2000 Frb.	Christine

FREDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
10.00-12.00	Badminton	Nørrebrohallen, Hal 3A, Bragesgade 5, 2200 Kbh. N.	Brian
13.00-15.00	Fitness Nørrebro	Fri træning med instruktør tilstede Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Otto
13.00-15.00	Badminton	Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frederiksberg	Brian Medhjælp: Henryk
13.00-15.00	Fodbold (indendørs)	Nørrebrohallen, Hal 1B, Bragesgade 5, 2200 Kbh. N.	Richard

LØRDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
11.00-13.00	Fitness Nørrebro	OBS! Selvtræning – ingen instruktion af maskiner Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Frivillige på skift

SØNDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
13.00-15.00	Fitness Nørrebro	OBS! Selvtræning – ingen instruktion af maskiner Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Frivillige på skift
15.30 (mødetid kan variere lidt – hold øje på facebook / hjemmeside)	Biografklub <i>Første søndag i måneden</i>	Første søndag i måneden mødes vi ved Empire Bio kl. 15.30. Mødetid kan dog variere lidt – hold øje på facebook/hjemmeside. Guldbergsgade 29 F, 2200 Kbh. N. Filmen er valgt på forhånd og adgang til biografen sker for egen regning. Kontakt Anita eller Morten for mere info.	Anita, 22 79 22 97 Morten, 26 47 62 50

OBS! Der kan løbende forekomme aflysninger og ændringer i programmet – særligt på helligdage og i skoleferier. Vi sender altid info ud om planlagte aflysninger (fx ferier) via mail til alle medlemmer. Besked om akutte aflysninger på dagen sendes ud via sms.

Derudover kan du altid orientere dig på vores hjemmeside www.ifk98.dk eller **Facebook**.

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG UDE PÅ HOLDENE!

HVEM ER KÆMPERNE?

Vi er en idrætsforening for folk over 18 år med psykiske og/eller sociale udfordringer samt alle andre, der har brug for et trygt sted at dyrke idræt og møde nye mennesker.

Vi er fælles om at skabe en god atmosfære og vores forening er karakteriseret ved, at der er højt til loftet og plads til at være den man er. Alle er velkomne hos IF Kæmperne.

PRIS FOR MEDLEMSKAB ER 400 KR. PR. SÆSON

Et medlemskab hos Kæmperne giver adgang til alle foreningens hold og aktiviteter. Vi har 2 hovedsæsoner (hhv. forårs- og efterårssæson) på hver 5 måneder, som kræver medlemskab (400 kr.). I juli og august har vi et særligt sommerskema, hvor aktiviteterne som udgangspunkt er gratis og åben for alle.

- **Forårssæson** starter 1. februar og slutter d. 29. juni
- **Gratis sommersæson** starter d. 1. juli og slutter d. 31. august
- **Efterårs/vintersæson** starter d. 1. september og slutter d. 31. januar

For nye indmeldelser halvvejs i en sæson (dvs. efter d. 16. april eller d. 16. november) halveres prisen til 200 kr. for den resterende del af sæsonen.

INDMELDelse OG BETALING SKER PÅ VORES HJEMMESIDE WWW.IFK98.DK

Opret en medlemsprofil. Herefter kan du enten betale online med VISA/Dankort, MasterCard eller MobilePay. Følg blot vejledningen.

Det er også muligt at betale kontant. Kom forbi kontoret i vores træffetid (se nedenfor), eller spørg en af vores instruktører til råds, hvis du er i tvivl.

PRØVETIMER

Du er altid velkommen til at få et par gratis prøvetimer. Du skal kun tilmelde dig, hvis det står på holdoversigten – ellers kan du bare møde op. Vores instruktører og medlemmer skal nok tage godt imod dig.

Du er velkommen til at tage en pårørende, kontaktperson eller lign. med de første par gange. De er også velkomne til at melde sig ind, hvis der er behov for fast følgeskab.

INTROMØDE FØRSTE TORSDAG I MÅNEDEN KL. 13.30

Mødet foregår på foreningens kontor og er et tilbud til alle, der gerne vil høre lidt om foreningen og vores hold, inden man starter. Tilmelding er ikke nødvendigt.

KONTAKT

Kontor:

Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 København Nv.

Vi har direkte indgang fra parkeringspladsen til højre for hovedindgangen overfor træningspladsen. Kontoret ligger på 1. sal. Spørg evt. i informationen.

Træffetid på kontoret:

Tirsdage og torsdage kl. 13.30-15.30

Mobil: 30 69 25 94

Telefonen er åben i træffetiden tirsdag og torsdag kl. 13.30-15.30 – der kan være undtagelser ved arrangementer, sygdom eller ferie. (Der svares også på sms)

Mail: info@ifk98.dk

Der kan gå en uges tid, før vi svarer