

Velkommen til

IDRÆTSFORENINGEN KÆMPERNE

- en del af Idræt for Sindet



**Efterår/vinter
2024**



HOLDOVERSIGT (efterår/vinter 2024)

Gælder fra d. 1/9 2024 til d. 31/1 2025 – Med forbehold for ændringer

MANDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
11.00-13.30	Fitness i La Fit Fri træning med instruktør tilstede	La Fit, Grøndal Multicenter. Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv. OBS! For at få adgang til La Fit skal du henvende dig i informationen. Her får du udleveret en nøglebrik og vist vej	Anders
12.00-14.00	Badminton	Sundby Idrætspark, hal 1. Englandsvej 61, 2300 Kbh. S.	Otto og Peter L.
12.30-14.00	Mindful bevægelse for krop og sind Starter d. 9/9	En blanding mellem yoga, pilates og mindfulness Dansekapellet, sal 1. Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. Nv.	Ulla
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 Fri træning med instruktør tilstede	Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Otto
12.00-13.00	Motionsgymnastik Aflyst d. 10/9	Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Petra
11.30-13.30	Tennis udendørs D. 3/9 er selvtræning uden instruktør. Sidste gang er d. 24/9	ATK's baner (bane nr. 5-6-7) Genforeningspladsen 54, 2400 Kbh. Nv Vi har ikke længere mulighed for at tilbyde indendørs tennis, og arbejder på et alternativ med pickleball.	Anders
12.30-14.30	Cykeltur Roligt tempo + pause	Mødested: Grøndal Multicenter ved bagindgangen på parkeringspladsen foran bowling. Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.	Rune
14.00-16.00	Bowling Starter d. 10/9	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
13.45-14.45	Varmtvands-gymnastik Starter d. 10/9	Terapibassinet på Fussingsvej 15, 2300 Kbh. S. Tilmelding fra gang til gang skal ske til Ulla på SMS til 24 24 58 98 OBS! Deltagelse koster 40 kr. pr. gang (udover alm. medlemskab): Der betales ved fremmøde enten via MobilePay eller kontant.	Ulla
14.00-15.30	Bordtennis Starter d. 10/9	Remisen, Blegdamsvej 132, 2100 Kbh. Ø	Brian

ONSDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
11.30-13.30	Cirkeltræning Intervaltræning med styrke og puls	Grøndal Multicenter, Judolokalet på 1. sal 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.	Oliver Medhjælp: Rasmus
14.00-16.00	Skakklub	Det Gule Hus, 1. sal Kapelvej 55, 2200 Kbh. N.	Kim
14.30-16.00	Floorball	Korsgadehallen, Korsgade 29, 2000 Kbh. N.	Brian
14.30-16.00	Yoga	Mariendalshallen, Spejlsalen på 1. sal Mariendalsvej 21c, 2000 Frederiksberg	Ulla

HOLDOVERSIGT (efterår/vinter 2024)

Gælder fra d. 1/9 2024 til d. 31/1 2025 – Med forbehold for ændringer

TORS DAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
11.00-14.00 <i>første torsdag i måneden</i>	Naturklub i samarbejde med Naturpark Amager	Vi mødes første torsdag i måneden kl. 11.00 ved DR-Byen Metro og går samlet til Amager Fælled. Hver tur har et særligt tema. Se programmet på vores hjemmeside, facebook eller på kontoret. Hver tur kræver tilmelding via SMS til Christine på 30 69 25 94	Anders (Naturpark Amager) + Anne og Mathias B fra Kæmperne
11.00-12.00	Svømning OBS! d. 19/9 aflyst	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 udendørs Sidste gang d. 26/9	ATK's baner (bane nr. 5-6-7) Genforeningspladsen 54, 2400 Kbh. Nv Vi har ikke længere mulighed for at tilbyde indendørs tennis, og arbejder på et alternativ med pickleball.	Anders
14.00-15.00	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	Mødested: Søndermarken – ved indgangen på hjørnet af Pile Allé / Roskildevej, 2000 Frederiksberg OBS! Tilmelding på SMS til 21 33 59 94 senest kl. 12.00 på dagen	Brian
15.00-17.00	Fitness 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 Frederiksberg	Christine

FREDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
10.00-12.00	Badminton	Nørrebrohallen, Hal 3A Bragesgade 5, 2200 Kbh. N.	Brian
13.00-15.00	Fitness 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.	Jens Medhjælp: Veysel

LØRDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
11.00-13.00	Fitness Fri træning med instruktør tilstede	Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Otto og Brian skiftes

SØNDAG	HOLD	STED	INSTRUKTØR
13.00-15.00	Fitness Selvtræning – ingen instruktion af maskiner	Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Bagerst i gården til venstre.	Frivillige på skift
16.00 <i>Første søndag i måneden</i>	Biografklub	Første søndag i måneden mødes vi ved Empire Bio kl. 16.00 Guldbergsgade 29 F, 2200 Kbh. N. Filmen er valgt på forhånd og adgang til biografen sker for egen regning. Kontakt Morten eller Anita 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**.

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 socialt og 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 er gratis og åben for alle.

- **Forårssæson** (1. feb. – 30. juni). Tilmelding og betaling starter d. 1. februar
- **Gratis sommersæson** i juli og august
- **Efterårs/vintersæson** (1. sep. – 31. jan.) Tilmelding og betaling starter d. 1. september

For nye indmeldelser halvvejs i en sæson (dvs. efter d. 15. april eller d. 15. 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.

Du har selvfølgelig også mulighed for 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 også 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.

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG UDE PÅ HOLDENE!

KONTAKT

Træffetid, personlig henvendelse:

Tirsdage og torsdage kl. 13.30-15.30
På foreningens kontor i Grøndal Multicenter,
1. sal over Bowling. Adresse: Hvidkildevej 64,
2400 København Nv.

Fast intromøde første torsdag i måneden.

Kl. 13.30 på foreningens kontor. Mødet er for alle, der vil høre lidt om foreningen og vores hold, inden man starter.

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