

Velkommen til

IDRÆTSFORENINGEN KÆMPERNE

- en del af Idræt for Sindet



**Efterår/vinter
2025**

Opdateret i
oktober 2025



Holdoversigt - efterår/vinter 2025

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

MANDAG

Styrketræning med frie vægte

Bænkpres, squat og dødløft. Kom fra start og træn med så længe du vil.

Tid: 11.00-13.30

Sted: Judolokalet på 1. sal. i Grøndal Multienter. Hvidkildevej 64, Kbh. Nv.

Instruktør: Anders

Medhjælp: Karo

Badminton

Tid: 12.00-14.00

Mødested: Hal 1. i Sundby Idrætspark. Englandsvej 61, 2300 Kbh. S.

Instruktør: Peter L.

Medhjælp: Paulina

Cykelture om Utterslev Mose

Vi cykler ca. 14 km. i et roligt tempo med pause halvvejs. Alle kan være med. Aflyses i tilfælde af regn / dårligt vejr.

Tid: 12.30-14.30

Mødested: Grøndal Multicenter foran hovedindgangen.

Instruktører: Rune og Lennart

Mindful Bevægelse

En blanding af mindfulness og yoga. Medbring egen måtte eller lån en af os.

Tid: 12.30-14.00

Sted: Sal 1 i Dansekapellet. Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. Nv.

Østerbro Mix Volley

Tid: 16.45-18.15

Mødested: Multisalen, Øster Farimagsgade skole.

Adgangskode: 137893

Instruktør: Elizabeth (kan kontaktes på tlf. 41 42 84 00)

Træffetid på kontor og telefon hver tirsdag kl. 13-16

Få hjælp til betaling af kontingent eller tilmelding til ture og arrangementer.

Uden for træffetiden, tager vi telefonen, når vi kan, og vi svarer også gerne på SMS - se kontaktinfo på bagsiden

TIRSDAG

Fitness

Drop-in træning med instruktør tilstede.

Tid: 10.00-13.30

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

Instruktører: Otto (kl. 10-11.30) og Petra (kl. 11.30-13.30).

Motionsgymnastik

Tid: 12.00-13.00

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

Instruktør: Karo

Varmtvandsgymnastik

Tilmelding er nødvendigt hver gang. SMS til Ulla på 24 24 58 98

Tid: 13.30-14.15 (vi mødes kl. 13.10)

Sted: Terapibassinet, Fussingsvej 15. Kbh S

Instruktør: Ulla

Svømning i Flintholm

Tid: 14.00 - 15.00 (vi mødes 13.45, hvor instruktøren uddeler adgangs-armbånd, som returneres efter træning)

Sted: Flintholms Svømmehal. Bernhard Bangs Allé 41, 2000 Frb.

Instruktør: Petra

Bowling

OBS! Kræver betaling udover alm. medlemskab. 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. sæson + medlemskab (i alt 700 kr.)

Tid: 14.00 - 16.00

Sted: Bowlernes Hal, Grøndal Multi-center. Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.

Instruktører: Majken og Mathias B

Skumtennis & Pickleball

Der er mulighed for begge dele. Vi ser hvad der er stemning for på dagen

Tid: 14.00 - 15.30

Sted: Remisen, Blegdamsvej 132

Instruktør: Anders

Bordtennis

Tid: 14.00 - 15.30

Sted: Remisen, Blegdamsvej 132

Instruktør: Brian

ONSDAG

Cirkeltræning

Intervaltræning med udstyr fx. vægtstænger, kettlebell. Høj intensitet.

Tid: 11.30-13.30

Sted: Judolokalet på 1. sal i Grøndal Multicenter. Hvidkildevej 64, Kbh. Nv.

Instruktør: Anders

Medhjælp: Karo

Volley

Tid: 12.00 - 13.30

Sted: Nørrebrohallen, Hal 1B. Bragesgade 2, 2200 Kbh. N

Instruktør: Otto

Fodbold indendørs

Vi mødes til kort opvarmning og spiller efterfølgende små kampe.

Tid: 13.30 - 15.00

Sted: Nørrebrohallen, Hal 1B. Bragesgade 2, 2200 Kbh. N

Instruktører: Carina (midlertidigt)

Skakklub

Tid: 14.00-16.00

Sted: ASPA, Kapelvej 55. 2200 Kbh. N.

Instruktør: Kim

Yoga

Tid: 14.30-15.55

Sted: Mariendalshallen, Spejlsalen. Mariendalsvej 21c, 2000 Frb.

Instruktør: Ulla

Medbring egen måtte eller lån en af os.

Floorball

Tid: 14.30 - 16.00

Sted: Korsgadehallen

Instruktør: Brian

Holdoversigt - efterår/vinter 2025

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

TORSDAG

Svømning (2 hold)

Hillerødgade Bad og hal på Nørrebro

Tid: 11.00-12.00 (vi mødes 10.45)

Bellahøj Svømmestadion i Brønshøj

Tid: 14.00-15.00 (vi mødes 13.45)

Instruktører: Peter L. (lige uger)
og Petra (ulige uger)

Løbegruppe

Tid: 14.30 - 15.30

Mødested: Søndermarken - indgangen
på hjørnet Pile allé / roskildevej

Tilmelding skal ske senest kl. 12 på
dagen via SMS Brian på 21 33 59 94

Nyt hold starter d. 9/10 Ungeholdet (18-35 år)

Funktionel bevægelse m. puls, styrke og
mobilitet hver 2. uge i ulige uger.

Tid: 14.30 - 15.45 (kun i ulige uger)

Sted: Kedelhallen, Kassen på 1. sal.
Nylandsvej 75A, 2000 Frb.

Instruktør: Christine og Anders

Danse Mix

Tid: 16.00 - 17.15

Sted: Kedelhallen, Kassen på 1. sal.
Nylandsvej 75A, 2000 Frb.

Instruktør: Christine

Fitness

Drop-in træning med instruktør tilstede.

Tid: 15.30-17.30

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

Instruktør: Otto

Medhjælp: Mathias

Intro møder

Første torsdag i hver måned

Tid: 13.30 -14.30

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

Hør lidt om foreningen og holdene, inden
du starter. Mødet er frivilligt og kræver
ikke tilmelding.

FREDAG

Badminton

Tid: 10.00 -12.00

Sted: Nørrebrohallen, Hal 3A,
Bragesgade 5, 2200 Kbh. N.

Instruktør: Brian

Fitness

Drop-in træning med instruktør til stede.

Tid: 13.00-15.00

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

Instruktør: Otto

Intervaltræning

Træning, hvor vi skiftevis laver øvelser og
holder pause i faste intervaller. Alle kan
være med.

Tid: 13.30 -14.30

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

Instruktør: Karo

Fodbold indendørs

Vi mødes til kort opvarmning og spiller
efterfølgende små kampe.

Tid: 13.00 -15.00

Sted: Nørrebrohallen, Hal 1B.
Bragesgade 2, 2200 Kbh. N

Instruktører: Carina (midlertidigt)

Badminton

Tid: 13.00 -15.00

Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej
21c, 2000 Frb.

Instruktør: Brian

Medhjælp: Henryk

LØRDAG

Fitness (selvtræning)

Selvtræning uden instruktør til stede.
Frivillige sociale værter sørger for at
åbne og lukke.

Tid: 11.00-13.00

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

SØNDAG

Fitness (Selvtræning)

Selvtræning uden instruktør til stede.
Frivillige sociale værter sørger for at
åbne og lukke.

Tid: 13.00-15.00

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

Biografklub

Første søndag i måneden

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

Følg med i “Kæmpernes Gruppe” på
facebook, hvor de frivillige tovholdere
annoncerer, hvor og hvornår vi mødes, og
hvilken film vi skal se.

Billetten er for egen regning.

For mere info kontakt Anita: 22 79 22 97

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.

Et medlemskab giver adgang til alle foreningens hold og koster kun 400 kr. pr. sæson (5 mrd.)

- **Forårssæson** starter 1. februar og slutter 29. juni. Tilmelding og betaling kan ske fra d. 1. januar.
- **Sommersæson** starter d. 1. juli og slutter d. 31. august (særligt program, 2 måneder gratis).
- **Efterår/vintersæson** starter d. 1. september og slutter d. 31. januar. Tilmelding og betaling kan ske fra d. 1. august.

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

Indmeldelse og betaling sker på foreningens hjemmeside: www.ifk98.dk.

Opret en medlemsprofil. Herefter kan du betale online med enten Visa/Dankort, MasterCard eller Mobilepay. Det er også muligt at betale kontant på kontoret i træffetiden

Vi benytter ikke bankoverførsel eller girokort.

Prøvetimer

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.

Du er også velkommen til at tage en pårørende, kontaktperson eller lign. med de første gange.

Vær opmærksom på aflysninger!

Der kan løbende ske aflysninger eller ændringer i programmet - særligt på helligdage og i skoleferier. Vi sender altid info ud om planlagte aflysninger via mail til alle medlemmer. Besked om akutte aflysninger på dagen sendes via sms.

Akutte aflysninger/ændringer skrives altid på foreningens hjemmeside www.ifk98.dk og på Facebook.

“Kæmpernes Gruppe” på Facebook

Kontoret og instruktørerne giver besked om nyheder, aflysninger og ændringer 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.

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 kl. 13.00 - 16.00

Carina, Administrativ medarbejder.

Mobil: 30 52 17 76

Christine, Foreningskoordinator.

Mobil: 30 69 25 94

Mail: info@ifk98.dk (vi bestræber os på at svare inden for en uges tid).

*Vi svarer også
gerne på SMS*

