Velkommen til

IDRÆTSFORENINGEN KÆMPERNE

– en del af Idræt for Sindet

Forår 2026

Gælder fra 1. februar – 28. juni
(opdateres medio april)

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

Holdoversigt - forår 2026

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 kl. 11 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

Ca. 14 km. i 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.
Instruktør: Ulla

NEW

Løbehold: Basic Run

Løbelege, intervaller og løbetur i Fælledparken for nybegyndere og andre interesserede. Læs mere på ifk98.dk

Tid: 15.30-16.30
Mødested: Sundhedshuset, Hans Kirks Vej 8, 2200 Nørrebro.
Instruktører: Paulina og Carina

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)

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: Mathias E.

Motionsgymnastik

Tid: 11.55-12.55
Sted: Salen, 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 adgangsarmbånd, som returneres efter træning)
Sted: Flintholms Svømmehal. Bernhard Bangs Allé 41, 2000 Frb.
Instruktør: Signe (Jeanette i februar)

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: Anders S og Olivia (Carina)

Skakklub

Tid: 14.00-16.00
Sted: ASPA, Kapelvej 55. 2200 Kbh. N.
Instruktør: Kim

Yoga

Blid yoga, hvor alle kan være med. Medbring egen måtte eller lån en af os.

Tid: 14.30-15.55
Sted: Mariendalshallen, Spejlsalen. Mariendalsvej 21c, 2000 Frb.
Instruktør: Christine og Peter

Floorball

Tid: 14.30 - 16.00
Sted: Korsgadehallen
Instruktør: Brian

Udendørs tennis (maj-sep)

Vi plejer at rykke udendørs og spille tennis på ATK's baner på Genforeningspladsen.
Info om dag og tid afventer

Holdoversigt - forår 2026

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: Jeanette og Peter L.

Løbehold for alle niveauer

Vi løber mellem 1,8 og 5 km. Distance og tempo kan tilpasses efter behov.

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

Tid: 14.30 - 15.30
Mødested: Frederiksberg Sundheds-center, Stockflethsvej 4, 2000 Frb.
Instruktør: Brian

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. Nyelandsvej 75A, 2000 Frb.
Instruktør: Christine og Anders

Spinning

Alle kan være med. Du kan både bruge almindelige sko eller spinningsko.

Tid: 14.30 - 15.45
Sted: Sundhedshuset, Hans Kirks vej 8, 2200 Kbh. N
Instruktører: Rune & Anders skiftes

Danse Mix

Tid: 16.00 - 17.15
Sted: Kedelhallen, Kassen på 1. sal. Nyelandsvej 75A, 2000 Frb.
Instruktør: Christine

NEW

Fitness

Drop-in træning med instruktør tilstede. Bemærk - vi kører forsøg med aftenåben.

Tid: 15.30-19.00
Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.
Instruktør: Otto
Medhjælp: Mathias

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: Salen, 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: Anders S og Olivia (Carina)

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.

Intro møder
Første torsdag i hver måned

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

Tid: 13.30 - 14.30
Sted: Foreningens kontor i Grøndal Multicenter. Hvidkildevej 64, Kbh, Nv.

Vi har rekvisitter, som du kan låne – men du kan også medbringe dit eget udstyr

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 1/2 og slutter 30/6. Tilmelding og betaling kan ske fra d. 1/1.
- **Sommersæson** starter d. 1/7 og slutter d. 31/8 (særligt program, 2 måneder).
- **Efterår/vintersæson** starter d. 1/9 og slutter d. 31/1. Tilmelding og betaling kan ske fra d. 1/8.

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, på kontor og telefon
Hver tirsdag kl. 13.00 - 16.00
Uden for træffetiden, tager vi telefonen, når vi kan, og vi svarer også gerne på SMS.

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).