

*Velkommen til*

# **IDRÆTSFORENINGEN KÆMPERNE**

- en del af Idræt for Sindet



**Forår 2026**

**Gælder fra 1. februar - 28. juni  
(opdateret 20. 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 Multicenter. 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 Majken

### 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

### Tennis

Starter op 5. maj. Vi har bane 5 og 6 til rådighed.

**Tid:** 11.30 - 13.30

**Sted:** ATK's baner  
Genforeningspladsen 54,  
2400 Kbh. Nv.

**Instruktør:** Anders C

### 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 (Peter L)

### 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 Multicenter. Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.

**Instruktører:** Majken og Mathias B

### 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:** Ulla

### Floorball

**Tid:** 14.30 - 16.00

**Sted:** Korsgadehallen

**Instruktør:** Brian

### Brædspilshygge

**Datoer:** 28/4 + 13/5 + 26/5 + 10/6 + 23/6

**Tid:** 16.00-18.00

**Sted:** Kæmpernes lokaler, Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64 2400 Kbh. NV.

**Social vært:** Monica

# 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: Peter L. og Thorhild

### 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 fra 21/5: Søndermarken ved ind gangen på hjørnet af Pile Allé / Roskildevej, 2000 Frederiksberg.

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

### Spinning

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

Tid: 14.30 - 15.45

Sted: Sundhedshuset, Hans Kirks vej 8, 2200 Kbh. N

Instruktører: Anders C

### 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

## 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.

### Social badstue

#### Mandag i lige uger

Et gratis sauna, karbad og bad tilbud. Der er mulighed for en kop kaffe eller te, og en snack. Husk badetøj

Tid: 10.00 - 12.00

Sted: Sjællandsgade bad, Sjællandsgade 12 a, 2200 Kbh, N.

Social vært: Nima

### Intro møder

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.

Dato: 30. april, 4. juni, 2. juli og 6. august

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). Pris 75 kr. pr. måned
- **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](http://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](http://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](mailto:info@ifk98.dk) (vi bestræber os på at svare inden for en uges tid).