

Velkommen til

IDRÆTSFORENINGEN
KÆMPEPERNE

- en del af Idræt for Sindet



EFTERÅR / VINTER 2026

Gælder fra d. 31. august 2026 - 31. januar 2027



Fællesskab



Motion



Udeliv



Trivsel

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

HOLDOVERSIGT EFTERÅR/VINTER 2026

Gælder fra d. 31/8 2026 til d. 31/1 2027 - med forbehold for ændringer

MANDAG

Styrketræning m. frie vægte

Tid: 11.00-13.30
Sted: Judoloaleet på 1. sal. i Grøndal Multienter. Hvidkildevej 64, Kbh. Nv.
Instruktør: Anders C.
Medhjælp: Karo

Badminton

Tid: 12.00-14.00
Sted: Hal 3 i Sundby Idrætspark. Englandsvej 61, 2300 Kbh. S.
Instruktør: Peter L.
Medhjælp: Paulina

Mindful Bevægelse

Tid: 12.30-14.00
Sted: Sal 1 i Dansekapellet. Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. Nv.
Instruktør: Ulla

Cykelture om Ueterslev Mose

Roligt tempo med pause halvvejs

Tid: 12.30-14.30
Mødested: Grøndal Multicenter foran hovedindgangen.
Instruktører: Rune og Lennart

Aflyses ved regn / dårligt vejr.

Østerbro Mix Volley

Tid: 16.45-18.15
Sted: Multisalen, Øster Farimagsgade skole.
Adgangskode: 137893
Instruktør: Elizabeth (kan kontaktes på tlf. 41 42 84 00)

TIRSDAG

Fitness

Tid: 10.00-13.30
Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.
Instruktører: Otto, Ulla m.fl.

Motionsgymnastik

Tid: 11.55-12.55
Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.
Instruktør: Karo
D. 1/9 er selvtræning uden instruktør

Guidet Fri Dans

Holdet er åbent for alle

Tid: 13.00 - 14.00
Sted: Kulturstationen Vanløse, Frode Jakobsens plads 4, 1. sal, 2720 Vanløse
Instruktør: Noamytte

Svømning i Flintholm

Tid: 14.00 - 15.00 (vi mødes 13.45)
Sted: Flintholms Svømmehal. Bernhard Bangs Allé 41, 2000 Frb.
Instruktør: Afventer ny fast instruktør. Peter er vikar.

Bowling

OBS! Kræver ekstra betaling - se info på næste side

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

Skumtennis / Pickleball

starter d. 6/10 samme tid og sted med Anders S. som instruktør.

ONSDAG

Cirkeltræning

Tid: 11.30-13.30
Sted: Judoloaleet på 1. sal n Grøndal Multienter. Hvidkildevej 64, Kbh. NV.
Instruktør: Anders C.

Volley

Tid: 12-13.30
Sted: Nørrebrohallen, Hal 1B, Bragesgade 2, 2200 Kbh. N.
Instruktør: Otto/Anders S.

Fodbold indendørs

Tid: 13.30-15.00
Sted: Nørrebrohallen, Hal 1B, Bragesgade 2, 2200 Kbh. N.
Instruktører: Anders S. og Olivia

Skakklub

Tid: 14.00-16.00
Sted: ASPA Kapelvej 55.
Instruktør: Kim

Yoga

OBS! Nyt sted 

Tid: 14.30-16.00
Sted: Hermeshallen, spejlsalen. Steenwinkelsvej 19, 1966 Frb.
Instruktør: Ulla

Floorball

OBS! Ny tid 

Tid: 15.00-16.00 (Vi mødes kl. 14.45)
Sted: Korsgadehallen
Instruktør: Brian
Medhjælp: Nima

TORSDAG

Svømning (2 hold)

Hillerødgade Bad & Hal på Nørrebro
Tid: 11.00-12.00 (vi mødes kl. 10.45)
Instruktør: Peter
Medhjælp: Nima

Bellahej Svømmestadion i Brønshøj
Tid: 14.00-15.00 (Vi mødes kl. 13.45)
Instruktør: Afventer ny fast instruktør. Nikolaj

Løbehold for alle

OBS! Ny tid 

Vi løber ca. 2-5 km. Distance og tempo kan tilpasses efter behov.

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

Tid: 14.00 - 15.00
Mødested (sep.): Søndermarken ved indgangen Pile Allé / Roskildevej
Mødested (okt-marts): Frb. Sundhedscenter. Stockflethssvej 4, 2000 Frb.
Instruktør: Brian

Spinning

Tid: 14.30 - 15.40
Mødested: Sundhedshuset Hans Kirks Vej 8, 2200 Kbh. N.
Instruktør: Anders C
Medhjælp: Karo

Danse Mix

Tid: 16.00 - 17.15
Sted: Kedelhallen, Kassen på 1. sal. Nylandsvej 75A, 2000 Frb.
Instruktør: Christine
Medhjælp: Maiken M.

Fitness

med mulighed for bordtennis

Tid: 15.30-19.00
Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.
Instruktører: Majken, Karo m.fl.

FREDAG

Badminton

Tid: 10.00 - 12.00
Sted: Nørrebrohallen, Hal 3A, Bragesgade 2, 2200 Kbh. N.
Instruktør: Brian .

Fitness

Tid: 13.00-15.00
Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.
Instruktør: Otto

Intervaltræning

Tid: 13.30-14.30
Sted: Hørsholmsgade 20 - bagerst i gården til vestre. 2200 Kbh. N.
Instruktør: Karo

Fodbold indendørs

Tid: 13.00 - 15.00
Sted: Nørrebrohallen, Hal 1A, Bragesgade 2, 2200 Kbh. N.
Instruktører: Anders S. og Carina/Veyssel

Badminton

Tid: 13.00 - 15.00
Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb.
Instruktør: Brian
Medhjælpere: Peter N. og Maiken M.

LØRDAG

Fitness

Selvtræning uden instruktør

Tid: 11.00-13.00
Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. Kbh. N.

Obs! Hvis du er ny hos Kæmperne, anbefaler vi at starte med fitness en hverdag, hvor der er instruktør tilstede.

SØNDAG

Fitness

Selvtræning uden instruktør

Tid: 13.00-15.00
Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. Kbh. N.

Obs! Hvis du er ny hos Kæmperne, anbefaler vi at starte med fitness en hverdag, hvor der er instruktør tilstede.

Aflysninger & ændringer
Følg med på www.ifk98.dk
og i Kæmpernes Gruppe
på Facebook

SÆRLIGE INFORMATIONER OM HOLD OG ANDRE SOCIALE AKTIVITETER

Social Badstue

Hver 2. mandag i lige uger

Tid: 10.00 - 12.00

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

Social vært: Nima

Sauna, karbad og hyggesnak over en kop kaffe. Husk badetøj

Brætspilscafé

Hver 2. mandag i ulige uger

Tid: 13.00-15.00

Sted: Kæmpernes Kontor i Grøndal Multicenter, Hvidkildevvej 64, 2400 Kbh. NV.

Social vært: Monica

Fiskeklub

Brian og Jesper arrangerer jævnligt fisketure - både Put' n Take, kystfiskeri og kutterture.

Turene annonceres altid på hjemmesiden og i Kæmpernes Gruppe på Facebook samt via nyhedsmail til medlemmer.

Bowling kontingent

Det koster lidt ekstra at spille bowling hos os. Du kan enten vælge at betale **30 kr. pr. gang** (også for prøvetime) eller **300 kr. pr. sæson** + alm. medlemskab (i alt 700 kr.)

Vi laver mange andre spændende ting i løbet af sæsonen. Det kan f.eks. være stævner, klubhygge eller andre aktiviteter.

Via nyhedsmail og Facebook udsender vi hver måned en oversigt over kommende begivenheder.

Naturklub

3. torsdag i måneden

Datoer: 17/9 + 15/10 + 19/11 + 17/12 + 21/1

Turene drives af frivillige fra Kæmperne i samarbejde med Anders fra Naturpark Amager og finder sted på Amager Fælled i tidsrummet 11.00-14.00.

Tilmelding og info til Anne på sms 20 66 01 81

Info om de enkelte ture kan ses på hjemmesiden, og annonceres løbende via nyhedsmails samt i Kæmpernes Gruppe på Facebook.

Tennis udendørs

Tilbydes i perioden maj til september.

Tirsdag og torsdag

Tid: 11.30-13.30

Sted: ATK's Baner (nr. 5 + 6) på Genforeningspladsen

Aflyses ved regn / vand på banerne

Skumtennis & Pickleball

Tilbydes i perioden oktober til april.

Tirsdag

Tid: 14.00-15.30

Sted: Remisen, Blegdamsvej 132
Instruktør: Anders S.



Intromøder

Første torsdag i hver måned

Tid: 13.30 - 14.30

Sted: Foreningens kontor i Grøndal Multicenter. Hvidkildevvej 64, Kbh. NV.

Mødet er et tilbud til dig, der gerne vil høre lidt mere om foreningen og hvordan det hele foregår. Kræver ikke tilmelding.

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.

Holdbeskrivelser

Du finder beskrivelser af vores hold i kalenderen på vores hjemmeside. Du er også velkommen til kontakte os, hvis der er noget særligt, du gerne vil vide. Kontaktinformationer og træffetid findes på bagsiden.

**Læs mere om medlemskab og tilmelding på bagsiden
eller på www.ifk98.dk**

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.

Medlemskab & Kontingent

Et medlemskab hos Kæmperne giver adgang til alle foreningens hold og aktiviteter.

Sæsoner og betaling forløber således:

Forårssæson 400 kr.

Starter d. 1. februar og slutter d. 30. juni.

Tilmelding og betaling kan ske fra d. 1. januar

Sommersæson i juli og august 75 kr. pr. måned

Sommerpas købes via hjemmesiden.

Efterårs/vintersæson 400 kr.

Starter d. 1. september og slutter d. 31. januar.

Tilmelding og betaling kan ske fra d. 15. august

Første betaling sker ved indmeldelse. For nye indmeldelser halvejs i en sæson (dvs. efter d. 16. april eller d. 16. november) halveres prisen til 200 kr. for den resterende del af sæsonen. Herefter skal medlemskabet fornyes hver d. 1. februar og 1. september.



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 samt facebook og hjemmesiden. Kun akutte aflysninger på dagen sendes via sms til medlemmer.

Akutte aflysninger/ændringer vil også fremgå af foreningens hjemmeside www.ifk98.dk



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



Scan evt. QR-koden med din mobil

På hjemmesiden logger du ind på din medlemsprofil med dit brugernavn og adgangskode. Har du glemt din adgangskode, kan du anmode om at få tilsendt en ny.

Er du ny deltager, skal du først oprette en profil.



“Kæmpernes Gruppe” på Facebook

Her deler vi nyheder, praktiske informationer og evt. aflysninger eller ændringer. Det er også her medlemmer kan kommunikere med hinanden, stille spørgsmål eller gøre opmærksom på andre spontane aktiviteter, som ikke er med i programmet. Søg efter “Kæmpernes Gruppe” på Facebook og anmod om medlemskab.



Følg os på Instagram: @ifk_98

Her deler vi glimt fra hverdagen i foreningen, billeder fra vores aktiviteter og historier om fællesskabet.



Kontakt:

Træffetid, telefonisk og personlig henvendelse:
Tirsdays kl. 13.00 - 16.00

Carina Adm. medarbejder. **Mobil:** 30 52 17 76
Christine, Foreningskoordinator. **Mobil:** 30 69 25 94

Mail: info@ifk98.dk (vi svarer så hurtigt vi kan)

Foreningens Kontor:

Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64,
2400 København Nv.

Indgangen til kontoret ligger 2. dør til højre for hovedindgangen overfor træningspladsen.