

Vil du høre mere inden du starter?

Intro sidste onsdag i hver måned kl. 14.00

i Det Gule Hus på Kapelvej 55, 2200 Kbh. N.

Det er ikke et krav – du kan også bare møde op ude på holdene og få en prøvetime. Instruktørerne skal nok tage godt imod dig.

Aktivitetsoversigt

I. halvår 2019

Gældende fra 2. jan-30. juni. Med forbehold for ændringer

INDMELDELSE & KONTINGENT

Du kan selv oprette din egen profil på vores hjemmeside www.ifk98.dk

Her har du mulighed for at betale med VISA/Dankort. Følg blot vejledningen.

Du kan også betale med **MobilePay** til nr. **22852** – tilføj beskeden "Indmeldelse" (OBS! Du skal have oprettet en medlemsprofil først, ellers kan vi ikke registrere din betaling).

Vi benytter ikke bankoverførsel og sender ikke girokort ud.

PRISEN ER 300 KR. PR. SÆSON
Sæsonstart d. 1. januar og 1. august.
Mulighed for løbende indmeldelse.
Efter d. 1/4 eller d. 1/11 reguleres prisen til 150 kr. for resten af sæsonen.

Et medlemskab hos Kæmperne giver adgang til alle hold, og der er ofte tilskud til diverse ture og sociale arrangementer.

KONTAKT OS

Træffetid:

Tirsdage og onsdage
kl. 13.30-15.30 i
Det Gule Hus, Kapelvej
55, 1. sal, 2200 Kbh. N.
Fast intro for nye sidste
onsdag i måneden kl. 14.

Mobil: 30 69 25 94

Vi forsøger at holde
telefonen åben i
træffetiden tirsdag-onsdag
kl. 13.30-15.30 (Der
svares også på sms).

Mail: info@ifk98.dk
(Der kan gå en uges tid
inden du får svar).



Idrætsforeningen Kæmperne af 1998
Idræt for Sindet

Find os på facebook
Idrætsforeningen Kæmperne



Hold øje med nyheder og aflysninger
på vores hjemmeside: www.ifk98.dk




Aktivitetsoversigt 1. halvår 2019

Gældende fra 2. jan – 30. juni. Med forbehold for ændringer

DROP-IN HOLD!

Kom og få et par prøvetimer inden du melder dig ind.
Du kan bare dukke op uden tilmelding.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
BADMINTON Tid: 12.00 – 14.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Instruktør: Otto	FITNESS Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto Medhjælp: Mathis	FITNESS Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Malthe	TAI CHI Tid: Intro kl. 11.30-12.00 alm. kl. 12.00-13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Underviser: Tonny	BADMINTON Tid: 10.00 – 12.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 3A), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Brian	FITNESS Tid: 11.00 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Brian & Otto
FODBOLD FOR ALLE (åbent for ikke-medlemmer) Tid: 14.00 – 15.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Varetages af frivillige tovholdere	SOFT GYM Blid gymnastik og afspænding Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Petra	CIRKELTRÆNING Tid: 10.00 - 11.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Malthe	BOKSE FITNESS Tid: 13.00-14.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Malthe	FITNESS Tid: 13.00 – 15.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto og Erik	SØNDAG FITNESS – SELVTRÆNING Ingen instruktion af maskiner Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Varetages af frivillige tovholdere
SVØMNING Tid: 14.30 – 15.30 Vi mødes i forhallen kl.14.15 Sted: Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4, 1765 Kbh. V Instruktør: Petra	CYKELTURE 10-15 km Tid: 14.00 Startsted: ved Nimbusparken 24, 2000 Frb. Instruktør: Rune	SOFT GYM. Blid gymnastik og afspænding Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Ulla	SKAKKLUB Tid: 13.00-15.00 Sted: Det Gule Hus, 1. sal, Kapelvej 55, 2200 Kbh. N. Tovholder: Kim	BADMINTON Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktør: Brian	
PILATES & YOGA Tid: 14.00-15.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Ulla Matzen	BOWLING Tid: 14.00 – 16.00 Sted: Bowlernes Hal Grøndal (3 baner) Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. NV. Tovholder: Finn Pris 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. halvår + alm. kontingent.	VOLLEYBALL 12.00 – 12.30: teknik/begynder 12.30 – 13.30: Spil Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto	SVØMNING Tid: 14.00-15.00 Vi mødes i forhallen kl.13.45 Sted: Bellahøj Svømmehal, Bellahøjvej 1-3, 2700 Brønshøj Instruktør: Petra og Erik	FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1). Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Sebastian S.	
MOTIONSGYMNASTIK Tid: 15.00-16.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Erik og Judith	MINDFULNESS Tid: 15.15-16.45 Sted: Det Gule Hus, 1. sal, Kapelvej 55, 2200 Kbh. N. Instruktør: Ulla	FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.30 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Sebastian C.	FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto	OBS!! Der kan ske aflysninger eller ændringer - særligt i skoleferier og på helligdage. Du er selv ansvarlig for at holde øje! Følg med på Facebook eller www.ifk98.dk	
FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktører: Hjemmevejledere	BORDTENNIS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Mariendalshallen (kælder), Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktører: Brian	YOGA Tid: 15.00 – 16.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Ulla	SPINNING Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20. Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Rune		
		DANS & KROPSBEVIDSTHED Tid: 18.00-19.30 Sted: Frb. Sundhedscenter, Multisalen. Stockflethsvej 4, 2000 Frb. Instruktører: Rasmus, Louise og Gustav.		ANDRE FASTE AKTIVITETER FISKEKLUB Der arrangeres gerne en tur om måneden. Turene annonceres på Facebook og hjemmesiden. Deltagerbetaling kan forekomme, og fisketekn kan være påkrævet på nogle af turene. Tovholdere: Brian Lund & Jesper Edelskov For spørgsmål: Kontakt Brian på tlf. 21335994	
	TRÆFFETID kl. 13.30-15.30 Det Gule Hus, Kapelvej 55, 2200 Kbh. N.	TRÆFFETID kl. 13.30-15.30 Det Gule Hus, Kapelvej 55, 2200 Kbh. N. INTRO for nye, sidste onsdag i måneden kl. 14.00			