

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 I. 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 (åben 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 | SKAKKLUB Tid: 13.00-15.00 Sted: Det Gule Hus, 1. sal. Kapelvej 55, 2200 Kbh. N. Tovholder: Kim | 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 | 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 | BOKSE FITNESS Tid: 13.30-15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Malthe | |
| 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 | DANSEMOTION starter 7/3 Tid: 14.30-15.30 Sted: Kompasset, Sundbygårdsvej 1, 2300 København S. Instruktør: Mette | BADMINTON Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktør: Brian | 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 |
| 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 | FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1). Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Sebastian S. | |
| 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 | | |
| LØBE & GÅ GRUPPE (åben for ikke-medlemmer) Tid: 16.30-17.30 Mødested: Frb. Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frb. Instruktører: Brian og Katerina | | DANS & KROPSBEVIDSTHED Tid: 18.00-19.30 Sted: Frb. Sundhedscenter, Multisalen. Stockflethsvej 4, 2000 Frb. Instruktører: Rasmus, Louise og Gustav. |  | ANDRE FASTE AKTIVITETER | |
| | 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 | | FISKEKLUB Der arrangeres gerne en tur om måneden. Turene annonceres på Facebook og hjemmesiden. Deltagerbetaling kan forekomme, og fisketegn kan være påkrævet på nogle af turene. Tovholdere: Brian Lund & Jesper Edelskov For spørgsmål: Kontakt Brian på tlf. 21335994 | |