

Vil du høre mere inden du starter?

Vi har Intro l. tirsdag i hver måned kl. 14.

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

2. halvår 2018

Gældende fra 1. aug. – 21. dec. - 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. 13.00-15.00 i
Det Gule Hus, Kapelvej
55, 1. sal, 2200 Kbh. N.
Fast intro for nye l.
tirsdag i måneden kl. 14.

Mobil: 30 69 25 94

Telefonen er så vidt muligt
åben i den faste træffetid
tirsdag-onsdag kl. 13-15.
(Der svares også på sms).

Mail: ifk98@ifk98.dk

(Der kan gå en uges tid
inden du får svar).

Find os på facebook
Idrætsforeningen Kæmperne



Idrætsforeningen Kæmperne af 1998
Idræt for Sindet

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



Aktivitetsoversigt 2. halvår 2018

Gældende fra 1. aug. - 21. dec. - 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 Fjelding Carlsen	FITNESS Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktører: 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. 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 Rask Jepsen	FITNESS – kører nu Tid: 13.00 – 15.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto og Erik	SØNDAG
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 Frederiksberg 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 København N. Tovholder: Kim Secher Helms	DANSEMOTION Tid: 13.30– 15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Mette Schierling	
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: 12.00 – 12.30: teknik/begynder Vi mødes i forhallen kl. 13.45 Sted: Bellahøj Svømmehal, Bellahøjvej 1-3, 2700 Brønshøj Instruktør: Petra og Erik	BADMINTON Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktør: Brian	
MOTIONSGYMNASTIK Tid: 15.00-16.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Erik og Judith	INTRO 1. Tirsdag i måneden kl. 14.00 Sted: Det Gule Hus, Kapelvej 55, 2200 København N. Tovholdere: Otto og Robert	FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.30 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Sebastian Christensen	FITNESS – kører nu 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 Sejr	
FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktører: Hjemmevejledere	MINDFULNESS Tid: 15.15-16.45 Sted: Det Gule Hus, 1. sal. Kapelvej 55, 2200 København N. Instruktør: Ulla	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 København N. Instruktør: Rune	ANDRE FASTE AKTIVITETER	
	BORDTENNIS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Mariendalshallen (kælder), Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktører: Bo og Brian	DANS & KROPSBEVIDSTHED Tid: 18.00-19.30 Sted: Frederiksberg Sundhedscenter, Multisalen. Stockflethsvej 2, 2000 Frederiksberg. Instruktører: Rasmus, Louise og Gustav.		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	

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

