

Kæmpernes ugeskema 2. SÆSON 2020

Gælder fra d. 1. september til d. 31. januar 2021

Vær opmærksom på, at fitness og enkelte andre hold kræver tilmelding.

Man kan tidligst tilmelde sig 6 dage i forvejen.

Nogle omklædningsrum er fortsat lukket – klæd gerne om hjemmefra!

MANDAG

BADMINTON Tid: 12.00 – 14.00 Sted: Sundby Idrætspark, hal 1 Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Instruktører: Asger og Otto	FODBOLD (gratis - åben for alle - ikke kæmpernes hold). Tid: 14.00 – 15.00 Sted: Sundby Idrætspark, hal 1 Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Instruktør: Ingen - Frit spil. Spillerne står selv for det.	PILATES & YOGA STARTER D. 7. SEPTEMBER Tid: 14.00-15.00 Sted: Dansekapellet sal 2, Bispebjerg Torv 1 2400 Kbh. NV Instruktør: Ulla	MOTIONSGYMNASTIK STARTER D. 7. SEPTEMBER Tid: 15.00-16.00 Sted: Dansekapellet sal 2, Bispebjerg Torv 1 2400 Kbh. NV Instruktør: Erik
SVØMNING START 7/9 BOOK TID TIL TRÆNING HOS CHRISTINE - SMS 30 69 25 94 Tid: 14.30 – 15.30 Vi mødes i forhallen kl.14.15 Sted: Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4, 1765 Kbh. V Instruktør: Petra	FITNESS BOOK TID TIL TRÆNING HOS CHRISTINE - SMS 30 69 25 94 Tid: 15.15 – 16.45 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktører: Flemming og Remi	LØBE & GÅ GRUPPE Tid: 16.30-17.30 Mødested: Frb. Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frb. Instruktører: Brian (løb) og Katharina (gang)	

TIRSDAG

FITNESS BOOK TID TIL TRÆNING HOS OTTO PÅ SMS 25 12 64 45 Tid 1: kl. 9.30 – 11.15 Tid 2: kl. 11.15 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktører: Otto, Erik & Anders	SOFT GYM Tid: 11.30 – 12.30 Sted: Salen, Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktør: Petra OBS! MEDBRING EGEN MÅTTE /HÅNDKLÆDE TIL AT LIGGE PÅ	CYKELTURE Ca. 10-14 km. m. pause Tid: 12.30-14.30 Startsted: Foran K.U.B.E, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frb. Instruktør: Rune	BOWLING PRIS: 30 KR. PR. GANG ELLER 300 KR. PR. HALVÅR + ALM. KONTINGENT. Tid: 14.00 – 16.00 Sted: Bowlernes Hal Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. NV. Tovholder: Chang / Finn
VARMTVANDSGYM * NYT HOLD * BOOK TID TIL TRÆNING HOS ULLA PÅ SMS 24 24 58 98 I UGE 35-36-37 BOOKES HOS CHRISTINE PÅ 30 69 25 94 Tid: 14.05 – 14.45 Vi mødes kl. 13.50, og der er tid til kaffehygge bagefter. Sted: Terapi bassinet på Fussingsvej 19, 2300 Kbh. S Instruktører: Ulla & Mette		BORDTENNIS AFVENTER PGA. VANDSKADE Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Mariendalshallen (kælder), Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktører: Brian	DANSE MIX BOOK TID TIL TRÆNING HOS CHRISTINE - SMS 30 69 25 94 Tid: 17.30-19.00 Sted: Frb. sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frb. Instruktør: Christine

ONSDAG

FITNESS BOOK TID TIL TRÆNING HOS MALTHE PÅ SMS 31 76 51 76 Tid 1: kl. 9.30 – 11.15 Tid 2: kl. 11.15 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktører: Malthe & Erik	CIRKELTRÆNING Tid: 10.00 - 11.00 Sted: Salen, Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Instruktør: Malthe OBS! MEDBRING EGEN MÅTTE /HÅNDKLÆDE TIL AT LIGGE PÅ	SOFT GYM. Tid: 11.30-12.30 Sted: Salen, Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktør: Ulla OBS! MEDBRING EGEN MÅTTE /HÅNDKLÆDE TIL AT LIGGE PÅ	VOLLEY Tid: 12.00 – 13.30 Sted: Nørrebrohallen (Hal 1A), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto
FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.30-15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Instruktør: Oliver	YOGA Tid: 15.00 – 16.30 Sted: Salen, Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Instruktør: Ulla	BLANDET BOLD OG MOTION - kom godt i gang STARTER D. 2. SEPTEMBER Tid: 15.00-16.00 Sted: Korsgadehallen Instruktører: Otto og Brian	

Kæmpernes ugeskema 2. sæson 2020

Gælder fra d. 1. september til d. 31. januar 2021

Vær opmærksom på, at fitness og enkelte andre hold kræver tilmelding.


Man kan tidligst tilmelde sig 6 dage i forvejen.

Nogle omklædningsrum er fortsat lukket – klæd gerne om hjemmefra!

TORSDAG

TAI CHI Tid: Intro kl. 11.30-12.00 & fortsætter med alm. kl. 12.00-13.00 Sted: Salen, Hørsholmsgade 20 2200 Kbh. N. Underviser: Tonny	TENNIS BOOK TID TIL TRÆNING HOS OTTO PÅ SMS 25 12 64 45 Både for begynder og øvede Tid: Kl. 10.30-12.30 Sted: ATK. Genforeningspladsen 54, 2400 Kbh. NV Instruktører: Otto og Asger SIDSTE GANG D. 24/9	SVØMNING START 3/9 BOOK TID TIL TRÆNING HOS ERIK PÅ SMS 60 83 53 73 Tid: 11.00-12.00 Vi mødes i forhallen kl.10.45 Sted: Hillerødgade Bad og Hal, 2200 Kbh. N. Instruktører: Petra og Erik	SKAKKLUB Tid: 13.00-15.00 Sted: Det Gule Hus, 1. sal. Kapelvej 55, 2200 Kbh. N Instruktør: Kim
FITNESS BOOK TID TIL TRÆNING HOS OTTO PÅ SMS 25 12 64 45 Tid 1: 15.00 – 16.15 Tid 2: 16.15 – 17.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktør: Otto & Anders	SPINNING Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Salen, Hørsholmsgade 20. 2200 Kbh. N. Instruktør: Rune		

FREDAG

BADMINTON Tid: 10.00 – 12.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 3A), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N Instruktør: Brian Medhjælp: Anders	FITNESS BOOK TID TIL TRÆNING HOS OTTO PÅ SMS 25 12 64 45 Tidsperiode 1: kl. 13.00 – 14.15 Tidsperiode 2: kl. 14.15 – 15.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktør: Otto & Anders	PULS & STYRKE I stedet for boksefitness Tid: 13.30-15.00 Sted: Salen Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Instruktør: Malthe	
BADMINTON - Frederiksberg Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb.C Instruktør: Brian Medhjælp: Henryk	FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N Instruktør: Oliver		

LØRDAG

FITNESS BOOK TID TIL TRÆNING HOS OTTO PÅ SMS 25 12 64 45 Tid: 11.15 – 12.45 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Brian & Otto
--

SØNDAG

FITNESS - SELVTRÆNING - Ingen instruktion af maskiner BOOK TID TIL TRÆNING HOS ANITA PÅ SMS 22 79 22 97 Tid: 13.15 – 14.45 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Frivillig tovholder: Anita
--

Følg os på Facebook:

- Officiel side: Idrætsforeningen Kæmperne
- Bliv medlem af "Kæmpernes Gruppe"

OBS! Der kan ske ændringer/aflysninger – særligt i skoleferier og på helligdage. Du er selv ansvarlig for at holde øje på vores hjemmeside www.ifk98.dk eller Facebook.

Idrætsforeningen Kæmperne af 1998

- en del af Idræt for Sindet



Medlemskab & Kontingent

Et medlemskab hos Kæmperne giver adgang til fitness & fri holdtræning, og der er ofte tilskud til diverse ture og sociale arrangementer.

Prisen er 300 kr. for en sæson, som gælder frem til 31. januar 2021.

1. februar stiger kontingentet til 375 kr. pr. sæson (5 måneder).

Året er inddelt på følgende måde:

- **Sæson 1** fra d. 1. feb. - 30. juni
- **Sommersæson** i juli og august
- **Sæson 2** fra d. 1. sep. - 31. jan.

Man betaler ved indmeldelse og efterfølgende hver d. 1. februar og d. 1. september.

Prøvetimer

Du er velkommen til at møde op ude på holdene og få et par prøvetimer først. Du skal tilmelde dig, hvis det står på skemaet - ellers kan du bare møde op. Vores instruktører skal nok tage godt imod.

Indmeldelse

Opret en medlemsprofil på vores hjemmeside www.ifk98.dk

Herefter kan du enten betale med VISA/Dankort. Følg blot vejledningen.

Eller du kan betale med **MobilePay** til nr. **22852** - tilføj beskeden "Indmeldelse"

OBS! Du skal have oprettet en medlemsprofil først, inden du overfører penge via mobilepay, ellers kan vi ikke registrere din betaling.

Vi benytter ikke bankoverførsel og sender ikke girokort ud.

KONTAKT OS

Træffetid:

Tirsdage og torsdage kl. 13.30-15.30
Grøndal Multicenter på 1. sal over
Bowlingcenteret, Hvidkildevej 64, 2400
København Nv.

Mobil: 30 69 25 94

Telefonen er åben i træffetiden tirsdag og torsdag kl. 13.30-15.30 - der kan være undtagelser ved arrangementer, sygdom eller ferie. (Der svares også på sms).

Mail: info@ifk98.dk

Der kan gå en uges tid inden du får svar.