

Velkommen til IDRÆTSFORENINGEN KÆMPERNE AF 1998

- en del af Idræt for Sindet

PRIS FOR MEDLEMSKAB ER 375 KR. PR. SÆSON

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

Vi har 2 hovedsæsoner (hhv. forårs- og efterårssæson) på hver 5 måneder, som kræver medlemskab (375 kr.). I juli og august har vi et særligt sommerskema, hvor aktiviteterne er gratis og åben for alle.

- **Betaling d. 1. februar** for forårssæsonen d. 1. feb. – 30. juni
- **Gratis sommersæson** i juli og august
- **Betaling d. 1. september** for efterårssæsonen d. 1. sep. – 31. jan.

For nye indmeldelser halvvejs i en sæson (dvs. efter d. 15. april eller d. 15. november) halveres prisen til 187 kr. for den resterende del af sæsonen.

INDMELDELSE OG BETALING SKER VIA VORES HJEMMESIDE WWW.IFK98.DK

Opret en medlemsprofil. Herefter kan du enten betale online med VISA/Dankort, MasterCard eller MobilePay. Følg blot vejledningen.

Du har selvfølgelig også mulighed for at betale kontant. Kom forbi kontoret i vores træffetid (se bagsiden), eller spørg en af vores instruktører.

PRØVETIMER

Du er altid velkommen til at få et par gratis prøvetimer. Du skal kun tilmelde dig, hvis det står på skemaet – ellers kan du bare møde op. Vores instruktører skal nok tage godt imod dig



KÆMPERNES UGESKEMA (Efterår 2022)

Skemaet gælder fra 1. sep. – 31. dec. 2022 (Med forbehold for ændringer)

OBS! VIGTIG INFO

FITNESS OG HOLDTRÆNING PÅ HØRSHOLMSGADE HOLDER PAUSE I CA. 3 MÅNEDER PGA. RENOVERING. I PERIODEN ER TRÆNINGEN FLYTTET TIL ANDRE STEDER – SE SKEMA

MANDAG

BADMINTON - AMAGER

Tid: 12.00 – 14.00

Sted: Sundby Idrætspark, hal 1, Englandsvej 61,

Instruktører: Asger og Otto

SVØMNING - VESTERBRO

Mødetid i forhal: 14.15

Tid i vandet: 14.30 – 15.30

Sted: Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4

Instruktør: Petra

LØBEGRUPPE - OGSÅ BEGYNDERE

Tilmelding til Brian på sms til nr. 21 33 59 94 senest kl. 12.00 på dagen.

Tid: Kl. 14.00-15.00

Mødested April-september: Søndermarken, hjørnet ved Pile Allé.

Mødested Oktober-april: Frb Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frb

Instruktør: Brian

PILATES

Tid: 14.00-15.00

Sted: Dansekapellet sal 2, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV

Instruktør: Ulla

MOTIONSGYMNASTIK

Tid: 15.00-16.00

Sted: Dansekapellet sal 2, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV

Instruktør: Erik

FITNESS - THORUPGÅRDEN (midlertidigt)

Tid: 15.30 – 17.15

Sted: Thorupsgade 8, 2200 Kbh. N

OBS! Adgang: Ring på og sig, at du skal træne med Kæmperne. Fitness ligger til højre for indgangen.

Instruktører: Otto (evt. send sms 25 12 64 45)

VOLLEY - ØSTERBRO

Aflyst d. 28/11 og d. 12/12

Tid: 17.00 – 18.30

Sted: Øster Farimagsgade Skole, Multisalen.

Instruktør: Elizabeth

TIRSDAG

FITNESS I LA FIT (midlertidigt pga. renovering)

Tid: kl. 10.00 – 13.30

Sted: La Fit, Fitnesscenter i Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.

OBS! Adgang: Se beskrivelse for onsdag-torsdag
Instruktører: Otto og Erik

SOFT GYM - THORUPGÅRDEN (midlertidigt)

Tid: 12.00 – 13.00

Sted: Thorupsgade 8, 2200 Kbh. N

OBS! Adgang: Ring på og sig, at du skal træne med Kæmperne. Fitness ligger til højre for indgangen.

Instruktør: Petra

TENNIS - indendørs

Tilmelding til Asger på sms til 42 70 07 88 senest fredag ugen før.

Tid: Kl. 12.00 – 14.00

Sted: ATK Hallen, Borups Allé 273, 2400 Kbh. Nv

Instruktør: Asger

CYKELTUR

- ca. 12-14 km i roligt tempo m. pause halvvejs.

Tid: Kl. 12.30-14.30

Mødested: Grøndal Multicenter, parkeringspladsen foran bowlingcenteret.

Instruktør: Rune

BOWLING

Pris udover alm. medlemskab:

30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. sæson (i alt 675 kr.)

Tid: 14.00 – 16.00

Sted: Bowlernes Hal. Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.

Tovholder: Leo og Mathias

VARMTVANDSGYM

Tilmelding til Ulla på sms til 24 24 58 98

Mødetid: 13.45

Tid i vandet: 14.05 – 14:45

Sted: Terapi bassinet på Fussingsvej 15, 2300 Kbh.

Instruktører: Ulla

BORDTENNIS

Tid: 14.00-15.30

Sted: Remisen, Blegdamsvej 132, 2100 Kbh. Ø

Instruktører: Brian

DANSE MIX

Aflyst d. 29/11

Tid: 16.30 – 18.00 (i lige uger kun til kl. 17.30)

Sted: Skolen på La Cours Vej, Drengegymsal (stuen) indgang fra Emil Chr. Hansens Vej, 2000 Frb.

Instruktør: Christine

KÆMPERNES UGESKEMA (Efterår 2022)

Skemaet gælder fra 1. sep. – 31. dec. 2022 (Med forbehold for ændringer)

ONSDAG

FITNESS & STYRKETRÆNING i LA FIT (ONSDAG OG TORSDAG)

Tid: kl. 11.00-13.00

Sted: La Fit, Fitnesscenter i Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.

OBS! For at få adgang til La Fit skal du henvende dig i informationen. Her får du udleveret en nøglebrik, som gælder til fitness og omklædning (afleveres igen bagefter).

Instruktør: Anders (Ved spørgsmål, kan Anders kontaktes mobil 40 45 25 49)

MINDFULNESS

Aflyst d. 30/11

Tid: 11.00 – 12.30

Sted: Kæmpernes kontor. Grøndal Multicenter, 1. sal over bowling. Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv.

Instruktør: Ulla

VOLLEY - NØRREBRO

Tid: 12.00 - 13.30

Sted: Nørrebrohallen, Hal 1A, Bragesgade 5, 2200 Kbh. N.

Instruktør: Otto

FODBOLD (indendørs)

Tid: 13.30-15.00

Sted: Nørrebrohallen, Hal 1A, Bragesgade 5, 2200 Kbh. N.

Instruktør: Gustav

SKAKKLUB

Tid: 14.00-16.00

Sted: Det Gule Hus, 1. sal. Kapelvej 55, 2200 Kbh. N

Instruktør: Kim

GÅ GRUPPE

Tilmelding til Katerina på sms 20 77 38 90 senest kl. 13.30 på dagen

Tid: 14.00 – 15.00

Mødested: Frb. Sundhedscenter, Stockflethsvej 4

Instruktør: Katerina

BASKET / FLOORBALL

Tid: 14.30-16.00

Sted: Korsgadehallen, Korsgade 29, 2200 Kbh. N

Instruktører: Brian

YOGA - FREDERIKSBERG (midlertidigt)

Tid: 14.30 – 16.00

Sted: Mariendalshallen, 1. sal. Mariendalsvej 21c 2000 Frb.

Instruktør: Ulla

Holdet kører som udgangspunkt frem til d. 31/12 2022 pga. fondsmidler. Vi ser på mulige løsninger fremadrettet.

TORSDAG

SVØMNING I HILLERØGADE

Mødetid i forhal: 10.45

Tid i vandet: 11.00-12.00

Sted: Hillerødgade Bad og Hal, 2200 Kbh. N.

Instruktører: Petra

TAI CHI - INDENDØRS THORUPGÅRDEN

Tilmelding til Brian på sms 21335994

Tid: 11.30 – 13.00. Den første halve time er intro for begyndere. Alm. træning fra kl. 12.00-13.00

Sted: Thorupsgade 8, 2200 Kbh. N.

OBS! Adgang: Ring på og sig, at du skal træne med Kæmperne.

Underviser: Brian

SVØMNING I BELLAHØJ

Mødetid i forhal: 13.45

Tid i vandet: 14.00-15.00

Sted: Bellahøj Svømmehal, Bellahøjvej 1, 2700 Brønshøj

Instruktør: Erik

CIRKELTRÆNING FREDERIKSBERG (midlertidigt)

Tid: 14.00 – 15.30

Aflys d. 15/12

Sted: Tre Falke Skolen, træningsrum i kælderen, Sønderjyllands Allé 4, 2000 Frederiksberg

Instruktører: Peter og Anders

Holdet kører som udgangspunkt frem til d. 31/12 2022 pga. fondsmidler. Vi ser på mulige løsninger fremadrettet.

OBS!

Der kan ske aflysninger og ændringer i skemaet – særligt på helligdage og i skoleferier.

Du kan altid holde dig orienteret på vores hjemmeside

www.ifk98.dk eller på **Facebook**

KÆMPERNES UGESKEMA (Efterår 2022)

FREDAG

BADMINTON - NØRREBRO

Tid: 10.00 - 12.00

Sted: Nørrebrohallen (hal 3A),
Bragesgade 5, 2200 Kbh. N

Instruktør: Brian

STYRKETRÆNING MED EGEN KROPSVÆGT

-også mulighed for træning i fitnessmaskiner

Tid: 10.30-12.00

Sted: Vanløse Sundhedshus, Indertoften 10, 2720
Vanløse

Instruktør: Anders

FITNESS - THORUPGÅRDEN (midlertidigt)

Tid: 13.00 - 15.00

Sted: Thorupsgade 8, 2200 Kbh. N

OBS! Adgang: Ring på og sig, at du skal træne med
Kæmperne. Fitness ligger til højre for indgangen.

Instruktører: Otto (evt. send sms 25 12 64 45)

BADMINTON - FREDERIKSBERG

Tid: 13.00 - 15.00

Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb.

Instruktør: Brian

Medhjælp: Henryk

FODBOLD (indendørs) - NØRREBRO

Tid: 13-15.00

Sted: Nørrebrohallen (Hal 1A),
Bragesgade 5, 2200 Kbh. N.

Instruktør: Jens Bjørn

LØRDAG

FITNESS PÅ KOMPASSET (midlertidigt)

Tid: 10.00 - 12.00

Sted: Sundbygårdsvej 1, 2300 København S.

Instruktører: Otto & Brian (på skift)

OBS! Adgang: Kom kl. 10 og gå med ind, eller gå om
på parkeringspladsen og vink ind ad vinduet. Send
evt. en sms til Otto (25 12 64 45) eller Brian (21 33
59 94) på forhånd, så holder de øje.

SØNDAG

FITNESS - THORUPGÅRDEN (midlertidigt)

Tid: 13.00 - 15.00

Sted: Thorupsgade 8, 2200 Kbh. N

OBS! Adgang: Ring på og sig, at du skal træne med
Kæmperne. Fitness ligger til højre for indgangen.

Instruktører: Frivillige på skift



KONTAKT OS

Træffetid, personlig henvendelse:

Tirsdage og torsdage kl. 13.30-15.30

På foreningens kontor i Grøndal Multicenter, 1. sal
over Bowling. Hvidkildevvej 64, 2400 København Nv.

Fast intromøde første torsdag i måneden.

Kl. 13.30 på foreningens kontor. Mødet er for alle, der
vil høre lidt om foreningen og vores hold, inden man
starter.

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, før vi svarer