

Velkommen til IDRÆTSFORENINGEN KÆMPERNE AF 1998 - en del af Idræt for Sindet



Se vores
ugeskema
lige her

PRIS FOR MEDLEMSKAB ER 375 KR. PR. SÆSON

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

Vi har 2 hovedsæsoner (hvh. 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.

- **Forårssæson** (1. feb. – 30. juni). Tilmelding og Betaling starter d. 1. februar
- **Gratis sommersæson** i juli og august
- **Efterårs/vintersæson** (1. sep. – 31. jan.) Tilmelding og Betaling starter d. 1. september

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 (Forår 2023)

Skemaet gælder fra 1. feb. – 30. jun. 2023 (Med forbehold for ændringer)

MANDAG	TIRSDAG
FITNESS i LA FIT Tid: 11.00-13.30 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)	FITNESS - HØRSHOLMSGADE Tid 10.00 – 13.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - Bagerst i gården til venstre. Instruktører Otto (10-11.30) og Erik (11.30-13.30)
BADMINTON - AMAGER Tid: 12.00 – 14.00 Sted: Sundby Idrætspark, hal 1, Englandsvej 61, Instruktører: Otto og Asger AFVENTER OM DER ER TRÆNING I UGE 7 D. 13/2	MOTIONSGYMNASTIK - HØRSHOLMSGADE Tid 12.00 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - Bagerst i gården til venstre Instruktør: Petra
MINDFUL BEVÆGELSE FOR KROP OG SIND Et mix af øvelser og samtale med inspiration fra bl.a. Pilates, Yoga, Tai Chi og Mindfulness. Tid: 14.00-15.30 Sted: Dansekapellet sal 2, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktører: Ulla & Brian AFLYST D. 13/2	TENNIS - indendørs (udendørs fra 1. maj) Tilmelding til Christine på sms til 30 69 25 94 senest søndagen før. Svar om plads gives mandag. Tid: 12.00 – 14.00 Sted: ATK Hallen, Borups Allé 273, 2400 Kbh. Nv Instruktør: Asger
SVØMNING - VESTERBRO Mødetid i forhal: 14.15 Tid i vandet: 14.30 – 15.30 Sted: Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4 Instruktør: Petra AFVENTER OM DER ER TRÆNING I UGE 7 D. 13/2	CYKELTUR - UTTERSLEV MOSE - ca. 12-14 km i roligt tempo m. pause halvvejs. Tid: 12.30-14.30 Mødested: Grøndal Multicenter, parkeringspladsen foran bowlingcenteret. Instruktør: Rune
MIX VOLLEY - ØSTERBRO AFLYST D. 13/2 Tid: 17.00 - 18.30 Sted: Øster Farimagsgade Skole, Multisalen. Frivillig tovholder: Elizabeth	BOWLING - NORDVEST 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. Frivillige tovholdere: Leo og Mathias
	VARMTVANDSGYM - AMAGER 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. Instruktør: Ulla
	BORDTENNIS - ØSTERBRO AFLYST D. 14/2 Tid: 14.00-15.30 Sted: Remisen, Blegdamsvej 132, 2100 Kbh. Ø Instruktør: Brian
	DANSE MIX - FREDERIKSBERG AFLYST D. 14/2 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

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 (Forår 2023)

Skemaet gælder fra 1. feb. – 30. jun. 2023 (Med forbehold for ændringer)

ONSDAG

FITNESS i LA FIT

Tid: 11.00-13.30 (kl. 11.15 – 12.30 guidet styrketræning med TRX-slynge)

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)

VOLLEY - NØRREBRO AFLYST D. 8/2

Tid: 12.00 - 13.30

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

Instruktør: Otto

FODBOLD (indendørs)- NØRREBRO

Tid: 13.30-15.00 AFLYST D. 8/2

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

Instruktør: Ingrid

SKAKKLUB - NØRREBRO

Tid: 14.00-16.00

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

Instruktør: Kim

BASKET / FLOORBALL - NØRREBRO

Tid: 14.30-16.00

Sted: Korsgadehallen, Korsgade 29, 2200 Kbh. N

Instruktører: Brian og Jesper

YOGA - FREDERIKSBERG

Tid: 14.30 - 16.00

Sted: Mariendalshallen, lokale på 1. sal. Mariendalsvej 21c, 2000 Frederiksberg

Instruktør: Ulla

TORS DAG

SVØMNING - HILLERØGADE AFLYST D. 16/2

Mødetid i forhal: 10.45

Tid i vandet: 11.00-12.00

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

Instruktører: Petra

SVØMNING - BELLAHØJ

Mødetid i forhal: 13.45

Tid i vandet: 14.00-15.00

Sted: Bellahøj Svømmehal, Bellahøjvej 1, Brønshøj

Instruktør: Erik

CIRKELTRÆNING - FREDERIKSBERG

Tid: 14.00 - 15.30 AFLYST D. 16/2

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

Instruktører: Peter og Anders

LØBGRUPPE - OGSÅ FOR BEGYNDERE

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

Tid: 14.30-15.30

Mødested: Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frb.

Instruktør: Brian

FITNESS - HØRSHOLMSGADE

Tid: 15.00 - 17.00

Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - Bagerst i gården til venstre

Instruktører: Otto



KÆMPERNES UGESKEMA (Forår 2023)

Skemaet gælder fra 1. feb. – 30. jun. 2023 (Med forbehold for ændringer)

FREDAG

BADMINTON - NØRREBRO **AFLYST D. 3/2 + 10/2**

Tid: 10.00 – 12.00

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

Instruktør: Brian

FITNESS - HØRSHOLMSGADE

Tid: 13.00 – 15.00

Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - Bagerst i
gården til venstre

Instruktør: Otto

MOTIONSGYMNASTIK - HØRSHOLMSGADE

Tid: 13.30-14.30

Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - Bagerst i
gården til venstre

Instruktør: Erik

BADMINTON - FREDERIKSBERG

Tid: 13.00 – 15.00

Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb.

Instruktør: Brian

Medhjælp: Henryk

FODBOLD (indendørs) - NØRREBRO

Tid: 13-15.00 **AFLYST D. 3/2 + 10/2**

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

Instruktør: Jens Bjørn

LØRDAG

FITNESS - HØRSHOLMSGADE

Tid: 11.00 – 13.00

Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - Bagerst i
gården til venstre

Instruktører: Otto & Brian (på skift)

SØNDAG

FITNESS - HØRSHOLMSGADE

Selvtræning - ingen instruktion el. programlægning

Tid: 13.00 – 15.00

Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - Bagerst i
gården til venstre

Sociale værter: 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