

# 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 (hvv. 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](http://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
<b>FITNESS i LA FIT</b> <b>Tid:</b> 11.00-13.30 <b>Sted:</b> La Fit, Fitnesscenter i Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv. <b>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).</b> <b>Instruktør:</b> Anders (Ved spørgsmål, kan Anders kontaktes mobil 40 45 25 49)	<b>FITNESS - HØRSHOLMSGADE</b> <b>Tid</b> 10.00 – 13.30 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - Bagerst i gården til venstre. <b>Instruktører</b> Otto (10-11.30) og Erik (11.30-13.30)
<b>BADMINTON - AMAGER</b> <b>Tid:</b> 12.00 – 14.00 <b>Sted:</b> Sundby Idrætspark, hal 1, Englandsvej 61, <b>Instruktører:</b> Otto og Asger	<b>MOTIONSGYMNASTIK - HØRSHOLMSGADE</b> <b>Tid</b> 12.00 – 13.00 <b>Sted:</b> Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N - Bagerst i gården til venstre <b>Instruktør:</b> Petra
<b>MINDFUL BEVÆGELSE FOR KROP OG SIND</b> Et mix af øvelser og samtale med inspiration fra bl.a. Pilates, Yoga, Tai Chi og Mindfulness. <b>Tid:</b> 14.00-15.30 <b>Sted:</b> Dansekapellet sal 2, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV <b>Instruktører:</b> Ulla & Brian <b>AFLYST D. 13/2</b>	<b>TENNIS - indendørs (udendørs fra 1. maj)</b> <b>Tilmelding</b> til Christine på sms til 30 69 25 94 senest søndagen før. Svar om plads gives mandag. <b>Tid:</b> 12.00 – 14.00 <b>Sted:</b> ATK Hallen, Borups Allé 273, 2400 Kbh. Nv <b>Instruktør:</b> Asger
<b>SVØMNING - VESTERBRO</b> <b>Mødetid i forhal:</b> 14.15 <b>Tid i vandet:</b> 14.30 – 15.30 <b>Sted:</b> Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4 <b>Instruktør:</b> Petra <b>AFVENTER OM DER ER TRÆNING I UGE 7 D. 13/2</b>	<b>CYKELTUR - UTTERSLEV MOSE</b> - ca. 12-14 km i roligt tempo m. pause halvvejs. <b>Tid:</b> 12.30-14.30 <b>Mødested:</b> Grøndal Multicenter, parkeringspladsen foran bowlingcenteret. <b>Instruktør:</b> Rune
<b>MIX VOLLEY - ØSTERBRO</b> <b>AFLYST D. 13/2</b> <b>Tid:</b> 17.00 - 18.30 <b>Sted:</b> Øster Farimagsgade Skole, Multisalen. <b>Frivillig tovholder:</b> Elizabeth	<b>BOWLING - NORDVEST</b> <b>Pris udover alm. medlemskab:</b> <b>30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. sæson (i alt 675 kr.)</b> <b>Tid:</b> 14.00 – 16.00 <b>Sted:</b> Bowlernes Hal. Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv. <b>Frivillige tovholdere:</b> Leo og Mathias
	<b>VARMTVANDSGYM - AMAGER</b> <b>Tilmelding</b> til Ulla på sms til 24 24 58 98 <b>Mødetid:</b> 13.45 <b>Tid i vandet:</b> 14.05 – 14:45 <b>Sted:</b> Terapi bassinet på Fussingsvej 15, 2300 Kbh. <b>Instruktør:</b> Ulla
	<b>BORDTENNIS - ØSTERBRO</b> <b>AFLYST D. 14/2</b> <b>Tid:</b> 14.00-15.30 <b>Sted:</b> Remisen, Blegdamsvej 132, 2100 Kbh. Ø <b>Instruktør:</b> Brian
	<b>DANSE MIX - FREDERIKSBERG</b> <b>AFLYST D. 14/2</b> <b>Tid:</b> 16.30 – 18.00 (i lige uger kun til kl. 17.30) <b>Sted:</b> Skolen på La Cours Vej, Drengegymsal (stuen) indgang fra Emil Chr. Hansens Vej, 2000 Frb. <b>Instruktør:</b> 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 **AFLYST D. 15/2**

**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

### LØBEGRUPPE - 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](mailto:info@ifk98.dk)

Der kan gå en uges tid, før vi svarer