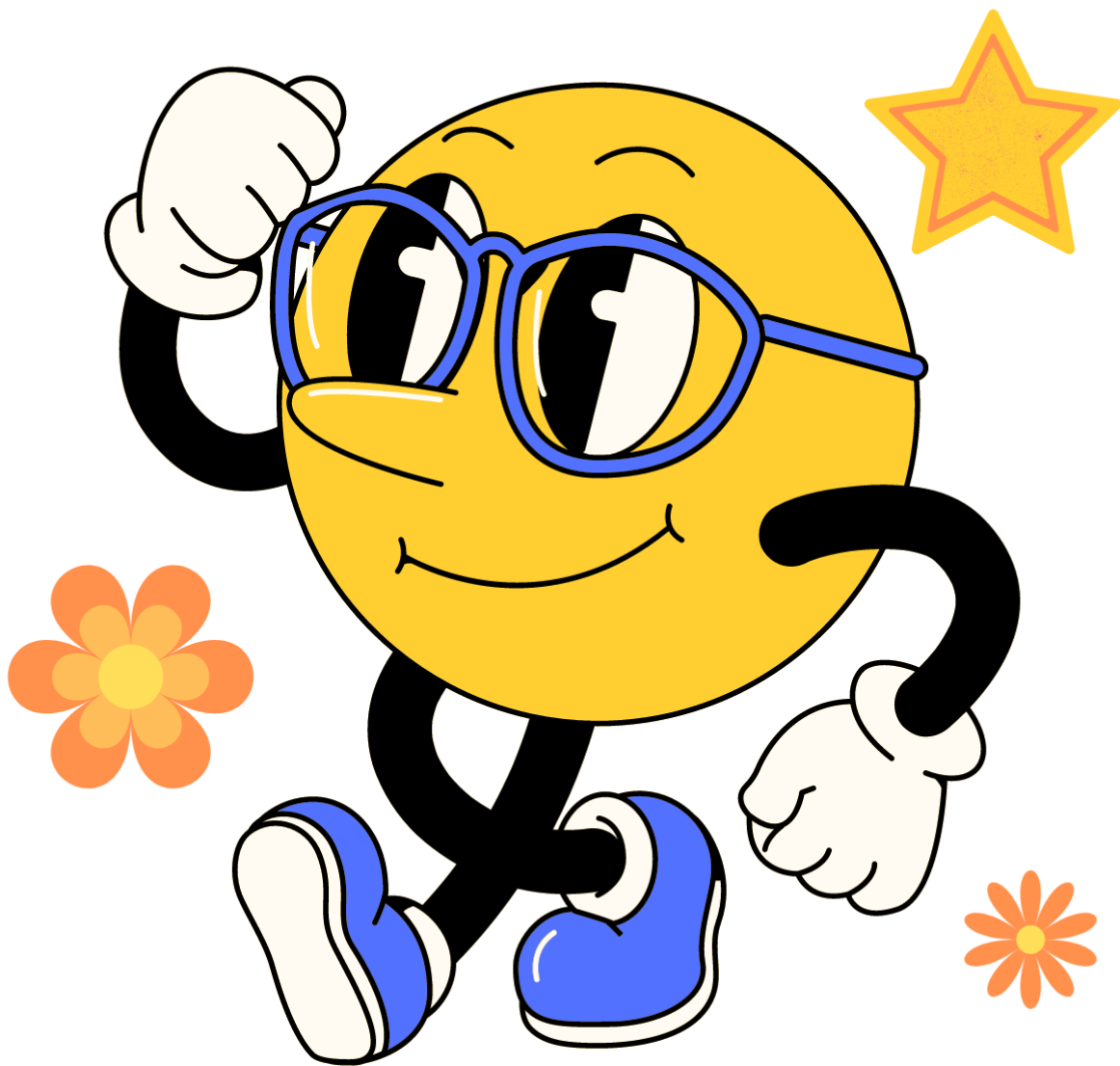










Kæmpernes
**GRATIS
SOMMERSÆSON**




JULI OG AUGUST 2024

Kæmpernes Sommerprogram juli & august 2024

MANDAG	TIRSDAG
<p>CIRKELTRÆNING - udendørs Tid: 11.30 - 13.00. Sted: Udendørs træningsplads ved Grøndal Multicenter. Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. Nv. Instruktør: Anders. Aflyst i uge 30-31-32</p>	<p>FITNESS - Nørrebro Tid: 10.00 - 13.30. Sted: Hørsholmsgade 20. Instruktører: Skiftende instruktører.</p>
<p>YOGA - udendørs Medbring egen måtte! Tid: 13.30-15.00. Mødested: Indgangen til Frb. Sundhedscenter. Stockflethsvej 4. Vi går om i haven bag ved. Instruktører: Ulla. Uge 27: Peter L..</p>	<p>MOTIONSGYMNASTIK Tid: 12.00 - 13.00. Sted: Hørsholmsgade 20. Instruktør: Petra. Selvtræning uden instruktør i uge 30 og 32.</p>
<p>GÅTUR I DYREHAVEN D. 5/8 (enkelt gang)  Du kan cykle med Otto og Rune fra Hørsholmsgade 20 på Nørrebro kl. 12.00 (ca. 12 km.) - giv besked til Otto på sms 25 12 64 45. Vi mødes på kl. 13.00 på Klampenborg St. Gåturen varer et par timer inkl. pause. OBS! Du skal selv medbringe mad og drikke.</p>	<p>TENNIS Tid: 11.30 - 13.30. Sted: ATK's baner på Genforeningspladsen 54, 2400 Kbh. NV. Instruktører: Jesper. Uge 33-34-35: Anders.</p>
<p>BADMINTON - ikke i juli, starter d. 12/8 Tid: 12.00-14.00. Sted: Hal 1, Sundby Idrætspark, Englandsvej 61, 2300 Kbh. S. Instruktører: Otto og Peter L.</p>	<p>SVØMNING I HAVNEBAD (udendørs) Tid: 15.00 - 16.00. Mødested: Havnebadet v. Fisketorvet. Bane 1. Instruktører: Petra. Selvtræning uden instruktør i uge 30 og 32.</p>
ONSDAG	TORSDAG
<p>BEACHVOLLEY OG STRANDHYGGE Tid: 13.00 - 15.00. Sted: Beachvolleybanerne v. Amager Strandvej 182. Instruktør: Jens Bjørn. Uge 33 -34-35: Oliver.</p>	<p>NATURKLUB - samarbejde m. Naturpark Amager Alle ture er gratis og varer fra kl. 11.00-14.00. Se særskilt program med mere info på vores hjemmeside www.ifk98.dk (under arrangementer).</p>
<p>SOMMERSKAK Tid: 14.00-16.00. Sted: Det Gule Hus, Kapelvej 55, Kbh. N. Evt. cykler vi til Axel Møllers Have og spiller udendørs. Instruktør: Kim.</p>	<p>D. 4/7: SUP - Stand Up Paddle  Mødested: Foreningsbyen Slusen. Medbring selv frokost. Vi har 10 pladser - først til mølle. Tilmelding via SMS til Christine 30 69 25 94.</p>
<p>SOMMERHYGGE I ØRSTEDPARKEN d. 17/7  Onsdag d. 17/7 inviterer Boliana og Karina til sommerhygge i Ørstedsparken. Vi skal hygge med samtale og evt. en fællesdans, hvis der er stemning for det. Medbring noget at sidde på og evt. lidt mad/drikke til dig selv. Tid: 14.00 - 16.30 Mødested: Ved legepladsen og toiletterne. Indgang fra hjørnet af HC. Andersens Boulevard og Nørre Farimagsgade.</p>	<p>D. 11/7: Insektsafari  Mødested: DR. Byens Metro st. Vi laver frokost sammen. Tilmelding til Mathias B. på sms 28 30 82 59.</p>
	<p>D. 8/8 Cykeltur og badetur  Mødested: DR. Byens Metro st. Medbring selv frokost. Tilmelding via SMS til Mathias på sms 28 30 82 59.</p>
	<p>D. 22/8 Naturkontakt og fordybelse  Mødested: DR. Byens Metro st. Vi laver frokost sammen. Tilmelding via SMS til Christine 30 69 25 94.</p>

 = Aktiviteten finder kun sted én enkelt gang (ikke hver uge)

Kæmpernes Sommerprogram juli & august 2024

TORSDAG - fortsat	FREDAG
TENNIS Tid: 11.30 - 13.30. Sted: ATK's baner på Genforeningspladsen 54, 2400 Kbh. NV. Instruktører: Anders. Uge 30-31: Otto. Uge 32: Jesper.	FITNESS - Nørrebro Tid: 13.00 - 15.00. Sted: Hørsholmsgade 20. Instruktør: Otto. Uge 27 og 29: Anders.
CYKELTUR OM GENTOFTE SØ - kun d. 15/8  Torsdag d. 15/8 inviterer Rune på en lidt længere cykeltur rundt om Gentofte Sø (ca. 20 km.). Roligt tempo med pauser undervejs - medbring selv mad og drikke. Mødetid: 12.00 - vi er tilbage ca. kl. 15.00. Mødested: Grøndal Multicenter ved bagindgangen på parkeringspladsen foran bowling. Instruktør: Rune.	FODBOLD - udenfor Tid: 13.00 - 15.00. Sted: Bagerste fodboldbane på Genforeningspladsen, 2400 Kbh. NV. Instruktør: Jens Bjørn. Uge 33+35: Oliver. Uge 34: Veysel.
SVØMNING (indenfor + mulighed for friluftsbad) Mødetid i forhal: 13.45. Tid i vandet: 14.00 - 15.00. Sted: Bellahøj Svømmehal. Instruktører: Peter L eller Petra. Aflyst i uge 29-30-31-32.	SPEEDMINTON, PICKLEBALL & SOMMERSPIL Speedminton er en slags udendørs badminton, og pickleball er en kombi ml. tennis og bordtennis. Tid: 13.00-15.00. Sted: Græsarealet bag v. Genforenings-pladsen, 2400 Kbh. NV. Instruktør: Brian og Peter N.
LØBGRUPPE - ikke i juli, starter d. 1/8 Tilmelding på sms til Brian: 21 33 59 94 Tid: 14.30-15.30. Mødested: Søndermarken - indgangen på hjørnet ved Pile Allé / Roskildevej. Instruktører: Brian eller Søren.	LØRDAG
FITNESS - Nørrebro Tid: 15.00 - 17.00. Sted: Hørsholmsgade 20. Instruktør: Otto. Uge 27 og 29: Brian.	FITNESS - Nørrebro (OBS! Selvtræning) Tid: kl. 11.00 -13.00. Sted: Hørsholmsgade 20. Skiftende frivillige er ansvarlige for at holde åbent.
	SØNDAG
	FITNESS - Nørrebro (OBS! Selvtræning) Tid: kl. 13.00 -15.00. Sted: Hørsholmsgade 20. Skiftende frivillige er ansvarlige for at holde åbent.

INFO OM SOMMERSÆSONEN

I juli og august har vi en **gratis sommersæson**, hvor alle er velkomne.

Du kan bare møde op til aktiviteterne med mindre andet er angivet i programmet.

Vores næste hovedsæson med mere end 30 indendørshold om ugen starter d. 1/9-2024.


Holdoversigt for efteråret 2024 forventes klar omkring uge 34.

INFO OM AFLYSNINGER

Aktiviteter udendørs aflyses i tilfælde af dårlige vejrforhold eller kraftig regn.

Instruktørerne giver besked om aflysninger og ændringer i programmet via **Kæmpernes Gruppe** på Facebook, så husk at følg nøje med her!

OBS! KANTORET HOLDER FERIELUKKET HELE JULI MÅNED!

 = Aktiviteten finder kun sted én enkelt gang (ikke hver uge)

HVEM ER KÆMPERNE?

Vi er en idrætsforening for folk over 18 år med psykiske og/eller sociale udfordringer samt alle andre, der har brug for et socialt og trygt sted at dyrke idræt og møde nye mennesker.

Vi er fælles om at skabe en god atmosfære og vores forening er karakteriseret ved, at der er højt til loftet og plads til at være den man er. Alle er velkomne hos IF Kæmperne.

PRIS FOR MEDLEMSKAB ER 400 KR. PR. SÆSON

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

Vi har 2 hovedsæsoner på hver 5 måneder, som kræver medlemskab (400 kr.).

I juli og august har vi et særligt sommerprogram, der er gratis og åben for alle.

- **Forårssæson** (1. feb. – 30. juni). Tilmelding og betaling åbner d. 1. januar
- **Gratis sommersæson** i juli og august
- **Efterårs/vintersæson** (1. sep. – 31. jan.) Tilmelding og betaling åbner d. 1. august.

For nye indmeldelser halvvejs i en sæson (dvs. efter d. 16. april eller d. 16. november) halveres prisen til 200 kr. for den resterende del af sæsonen.

INDMELDelse OG BETALING SKER PÅ 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 nedenfor), eller spørg en af vores instruktører til råds, hvis du er i tvivl.

PRØVETIMER

I juli og august er alle aktiviteter gratis og åbne for alle. Du skal kun tilmelde dig, hvis det fremgår af oversigten – ellers kan du bare møde op.

Når næste hovedsæson går i gang, er du velkommen til at få et par gratis prøvetimer, inden du melder sig ind. Vores instruktører og medlemmer skal nok tage godt imod dig.

Du er også velkommen til at tage en pårørende, kontaktperson eller lign. med de første par gange. De er også velkomne til at melde sig ind, hvis der er behov for fast følgeskab.

FAST INTROMØDE

Finder sted, hver første torsdag i måneden, dog ikke i juli. Næste gang er d. 1. august. Introduktionen finder sted kl. 13.30 på foreningens kontor.

Mødet er for alle, der vil høre lidt om foreningen og vores hold, inden man starter.

KONTAKT

Træffetid, telefonisk og personlig henvendelse:

Tirsdage og torsdage kl. 13.30-15.30

På foreningens kontor i Grøndal Multicenter, 1. sal over Bowling.

Adresse: 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 dog forekomme undtagelser ved arrangementer, sygdom eller ferie. (Vi svarer også på sms)

Mail: info@ifk98.dk

Der kan gå en uges tid, før vi svarer.