



KÆMPERNE SOMMERPROGRAM

juli + august 2026

*Idræt og fællesskab
for psykisk sårbare over 18 år*



Nyt i 2026

**SOMMERPAS
75 KR. PR. MÅNED**

Adgang til alle
aktiviteter



Fællesskab



Motion



Udeliv



Trivsel

SOMMERPROGRAM I JULI 2026 (UGE 27-31)

Sommerpas 2026 koster 75 kr. pr. måned og giver adgang til alle aktiviteter.

MANDAG

Udendørs Cirkeltræning

Tid: 11.30-13.30

Sted: Træningspladsen foran Grøndal Multienter. Hvidkildevvej 64, Kbh. NV.

Intervaltræning (styrke og kondition) med instruktør. Hvis det regner, går vi indenfor i judolokalet på 1. sal

Aflyst d. 20/7

Løbehold: Basic Run

Løbelege, intervaller og løbetur i Fælledparken for nybegyndere og andre interesserede.

Tid: 15.30-16.30

Mødested: Sundhedshuset, Hans Kirks Vej 8, 2200 Kbh. N.

Gælder fra d. 29/6



Aflysninger & ændringer
Følg med på www.ifk98.dk
og i Kæmpernes Gruppe
på Facebook

TIRSDAG

Fitness

Tid: 10.00-13.30

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.

Fri træning med instruktør tilstede,

Udendørs Motionsgymnastik og Afspænding

Tid: 11.55-13.25

Sted: Vi mødes kl. 11.45 ved fitness på Hørsholmsgade 20 og går samlet over til græsarealet i Nørrebroparken

Hvis det regner, træner vi i salen ved fitness kl. 11.55-12.55.

Aflyst d. 28/7

Tennis

Holdtræning med instruktør

Tid: 11.30-13.30

Sted: ATK's Baner (nr. 5 + 6) på Genforeningspladsen

Vi har 2 baner til rådighed, og vi kan tage en 3. bane i brug, hvis der er ledigt

Aflyses ved regn / vand på banerne

Guidet Fri Dans

Holdet er åbent for alle

Tid: 13.00 - 14.00

Sted: Kulturstationen Vanløse, Frode Jakobsens plads 4, 1. sal, 2720 Vanløse

Brædspilscafé d. 14/7

Tid: 13.00-15.00

Sted: Kæmpernes Kontor i Grøndal Multicenter, Hvidkildevvej 64, 2400 Kbh. NV.

ONSDAG

Udendørs Cirkeltræning

Tid: 11.30-13.30

Sted: Træningspladsen foran Grøndal Multienter. Hvidkildevvej 64, Kbh. NV.

Intervaltræning (styrke og kondition) med instruktør. Hvis det regner, går vi indenfor i judolokalet på 1. sal.

Aflyst d. 22/7

Udendørs Yoga

- medbring egen måtte

Tid: 14.30-16.00

Sted: Haven bag Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4.

Aflyses ved regn.

Skakklub

Tid: 14.00-16.00

Sted: ASPA Kapelvej 55.

Hvis vejret er godt, cykler vi til Axel Møllers Have og spiller udendørs.

Beach Volley & Strandhygge

Tid: 16.00-18.00

Sted: Beachvolley banerne v. Amager Strandvej 182. (bane nr. 1)

Aflyses ved regn

2 Gåture i juli

D. 8/7: Gåtur og hygge i Frb. Have

Tid: 11.00 - 13.00

Mødested: Indgang v. Frb. Runddel

D. 15/7: Gåtur ved Amager Strand

Tid: 11.00 - 13.00

Mødested: Amager Strand for enden af Øresundsvej

Medbring evt. madpakke

TORSDAG

Bavnehøj Friluftsbad

Tid: 11-12.30

Sted: Enghavevej 90, 2450 Kbh. SV.

Vi har ikke faste baner, men der er mulighed for at mødes og svømme med andre fra Kæmperne og vi har en instruktør til stede.

Tennis

Selvtræning uden instruktør

Tid: 11.30-13.30

Sted: ATK's Baner (nr. 5 + 6) på Genforeningspladsen

Vi har 2 baner til rådighed, og vi kan tage en 3. bane i brug, hvis der er ledigt

Aflyses ved regn / vand på banerne

Intromøde torsdag d. 2/7

Tid: 13.30 - 14.30

Sted: Foreningens kontor i Grøndal Multicenter. Hvidkildevvej 64, Kbh. NV. Mødet er for alle, der vil høre lidt mere om foreningen og hvordan det hele foregår. Det kræver ikke tilmelding.

Fitness

med mulighed for bordtennis

Tid: 15.30-19.00

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.

Fri træning med instruktør til stede. Der er også mulighed for at spille bordtennis i salen.

FREDAG

Fitness

Tid: 13.00-15.00

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.

Fri træning med instruktør til stede.

Udendørs Intervaltræning

Tid: 13.30-14.30

Sted: Vi mødes kl. 13.20 ved fitness på Hørsholmsgade 20 og går samlet over til græsarealet i Nørrebroparken.

Hvis det regner, træner vi i salen ved fitness.

Fodbold udendørs

Tid: 13.00 - 15.00

Sted: Bagerste fodboldbane på Genforeningspladsen. Kbh. NV.

Aflyses ved regn

Air Badminton og udendørs spil

Tid: 13.00 - 15.00

Sted: Græsarealet bag ved Genforeningspladsen. Kbh. NV.

Air Badminton spilles udendørs på en bane med net, alm. ketcher og en særlig fjerbold, der kan modstå vind. Der er også mulighed for at spille speedminton, kongespil mm. Alle er velkomne - også hvis du bare vil kigge på og hyggesnakke.

Aflyses ved regn

LØRDAG

Fitness

Selvtræning uden instruktør

Tid: 11.00-13.00

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. Kbh. N.

Obs! Hvis du er ny hos Kæmperne, anbefaler vi at starte med fitness en hverdag, hvor der er instruktør tilstede.

SØNDAG

Fitness

Selvtræning uden instruktør

Tid: 13.00-15.00

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. Kbh. N.

Obs! Hvis du er ny hos Kæmperne, anbefaler vi at starte med fitness en hverdag, hvor der er instruktør tilstede.



Tilmelding og
betaling foregår på
www.ifk98.dk

SOMMERPROGRAM AUGUST 2026 (UGE 32 - 35)

Sommerpas 2026 koster 75 kr. pr. måned og giver adgang til alle aktiviteter.

MANDAG

Udendørs Cirkeltræning

Tid: 11.30-13.30

Sted: Træningspladsen foran Grøndal Multienter. Hvidkildevvej 64, Kbh. NV.

Intervaltræning (styrke og kondition) med instruktør. Hvis det regner, går vi indenfor i judolokalet på 1. sal.

Badminton Amager Starter op d. 10/8

Tid: 12.00-14.00

Sted: Hal 1. i Sundby Idrætspark. Englandsvej 61, 2300 Kbh. S.

Løbehold: Basic Run

Løbelege, intervaller og løbetur i Fælledparken for nybegyndere og andre interesserede.

Tid: 15.30-16.30

Mødested: Sundhedshuset, Hans Kirks Vej 8, 2200 Kbh. N.

Østerbro Mix Volley Starter op d. 10/8

Tid: 16.45-18.15

Sted: Multisalen, Øster Farimagsgade skole.
Adgangskode: 137893
Instruktør: Elizabeth (kan kontaktes på tlf. 41 42 84 00)

TIRSDAG

Fitness

Tid: 10.00-13.30

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.

Fri træning med instruktør tilstede

Udendørs Motionsgymnastik

Tid: 11.55-13.25

Sted: Vi mødes kl. 11.45 ved fitness på Hørsholmsgade 20 og går samlet over til græsarealet i Nørrebroparken

Hvis det regner, træner vi i salen ved fitness kl. 11.55-12.55.

Aflyst d. 4/8 + 11/8

Tennis

Holdtræning med instruktør

Tid: 11.30-13.30

Sted: ATK's Baner (nr. 5 + 6) på Genforeningspladsen

Vi har 2 baner til rådighed, og vi kan tage en 3. bane i brug, hvis der er ledigt

Aflyses ved regn / vand på banerne

Guidet Fri Dans

Holdet er åbent for alle

Tid: 13.00 - 14.00

Sted: Kulturstationen Vanløse, Frode Jakobsens plads 4, 1. sal, 2720 Vanløse

Brætspilscafé d. 11/8

Tid: 13.00-15.00

Sted: Kæmpernes Kontor Grøndal Multicenter, Hvidkildevvej 64, 2400 Kbh. NV.

ONSDAG

Udendørs Cirkeltræning

Tid: 11.30-13.30

Sted: Træningspladsen foran Grøndal Multienter. Hvidkildevvej 64, Kbh. NV.

Intervaltræning (styrke og kondition) med instruktør. Hvis det regner, går vi indenfor i judolokalet på 1. sal

Udendørs Yoga

- medbring egen måtte

Tid: 14.30-16.00

Sted: Haven bag Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4.

Aflyst d. 12/8 og ved regnvej.

Volley indendørs

Starter op d. 12/8

Tid: 12-13.30

Sted: Nørrebrohallen, Hal 1B, Bragesgade 2, 2200 Kbh. N.

D. 5/8 spiller vi Beachvolley ligesom i juli - Se juli skema for tid og sted.

Fodbold indendørs

Starter op d. 12/8

Tid: 13.30 - 15.00

Sted: Nørrebrohallen, Hal 1B, Bragesgade 2, 2200 Kbh. N.

2 Cykelture i august

D. 5/8 Cykeltur til Amager Strand. Der er ca. 20 km. ud og hjem.

D. 19/8 - Cykeltur til Eremitageslottet i Dyrehaven. Der er ca. 32 km ud og hjem. Det er dog også muligt at tage toget hjem.

Ved begge ture mødes vi kl. 12.00 på Hørsholmsgade 20, Nørrebro. Vi cykler i et roligt tempo og sørger for at alle er med

Aflyses ved regn

TORSDAG

Svømning (2 hold)

Starter op d. 13/8

Hillerødgade Bad & Hal på Nørrebro

Tid: kl. 11.00-12.00 (vi mødes kl. 10.45)

Bellaehøj Svømmestadion i Brønshøj

Tid: kl. 14.00-15.00 (Vi mødes kl. 13.45)

D. 6/8 kan vi mødes i Banvnehøj Friluftsbad kl. 11.00-12.30 - vi har ikke vores egne baner.

Tennis

Holdtræning med instruktør

Tid: 11.30-13.30

Sted: ATK's Baner (nr. 5 + 6) på Genforeningspladsen

Vi har 2 baner til rådighed, og vi kan tage en 3. bane i brug, hvis der er ledigt

Aflyses ved regn / vand på banerne

Intromøde torsdag d. 6/8

Tid: 13.30 - 14.30

Sted: Foreningens kontor i Grøndal Multicenter. Hvidkildevvej 64, Kbh. NV.

Mødet er for alle, der vil høre lidt mere om foreningen og hvordan det hele foregår. Det kræver ikke tilmelding.

Spinning

Starter op d. 13/8

Tid: 14.30 - 15.40

Mødested: Sundhedshuset Hans Kirks Vej 8, 2200 Kbh. N.

Fitness

med mulighed for bordtennis

Tid: 15.30-17.30

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.

Fri træning med instruktør til stede.

FREDAG

Fitness

Tid: 13.00-15.00

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. 2200 Kbh. N.

Fri træning med instruktør til stede.

Udendørs Intervaltræning

Tid: 13.30-14.30

Sted: Vi mødes kl. 13.20 ved fitness på Hørsholmsgade 20 og går samlet over til græsarealet i Nørrebroparken.

Hvis det regner, træner vi i salen ved fitness.

Fodbold indendørs

Starter op d. 14/8

Tid: 13.00 - 15.00

Sted: Nørrebrohallen, Hal 1B, Bragesgade 2, 2200 Kbh. N.

D. 7/8 spiller vi fodbold udendørs ligesom i juli - se juli skema for info om tid og sted

Air Badminton og udendørs spil

Tid: 13.00 - 15.00

Sted: Græsarealet bag ved Genforeningspladsen. Kbh. NV.

Air Badminton spilles udendørs på en bane med net, alm. ketcher og en særlig fjerbold, der kan modstå vind. Der er også mulighed for at spille speedminton, kongespil mm. Alle er velkomne - også hvis du bare vil kigge på og hyggesnakke.

Aflyses ved regn

LØRDAG

Fitness

Selvtræning uden instruktør

Tid: 11.00-13.00

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. Kbh. N.

Obs! Hvis du er ny hos Kæmperne, anbefaler vi at starte med fitness en hverdag, hvor der er instruktør tilstede.

SØNDAG

Fitness

Selvtræning uden instruktør

Tid: 13.00-15.00

Sted: Hørsholmsgade 20 – bagerst i gården til venstre. Kbh. N.

Obs! Hvis du er ny hos Kæmperne, anbefaler vi at starte med fitness en hverdag, hvor der er instruktør tilstede.



Tilmelding og
betaling foregår på
www.ifk98.dk

Aflysninger & ændringer
Følg med på www.ifk98.dk
og i Kæmpernes Gruppe
på Facebook

PRAKTISKE INFORMATIONER

Hvem er IF Kæmperne?

Vi er en idrætsforening for folk over 18 år med psykiske og/eller sociale udfordringer. Hos os er der højt til loftet og plads til at være den man er, og vi er fælles om at skabe en god atmosfære. Alle, der har brug for et socialt og trygt sted at dyrke idræt og møde nye mennesker, er velkomne hos IF Kæmperne.

I sommeren 2026 introducerer vi Sommerpas for juli og august

Når du køber et Sommerpas, er du med til at støtte op om foreningens sommeraktiviteter og bidrage til, at vi fortsat kan tilbyde et aktivt og inkluderende fællesskab gennem hele sommeren.

Sommerpasset giver adgang til alle aktiviteter i den valgte måned og kan købes af både eksisterende medlemmer og nye deltagere.

Du er altid velkommen til at kontakte os eller møde op på til en aktivitet. Vores instruktører hjælper gerne med information om sommerpasset og guider dig til, hvordan du tilmelder dig og betaler.



Vær opmærksom på aflysninger!

Det fremgår af skemaerne, om der er aflysninger eller om det er en enkeltstående aktivitet. I tilfælde af regn eller dårlige vejrforhold, aflyses eller flyttes de udendørs aktiviteter.



“Kæmpernes Gruppe” på Facebook

Instruktørerne giver besked om evt. aflysninger via foreningens gruppe på Facebook. Det er også her medlemmerne kan kommunikere med hinanden, stille spørgsmål eller gøre opmærksom på andre spontane aktiviteter, som ikke er med i programmet her. Søg efter “Kæmpernes Gruppe” på Facebook og anmod om medlemskab.

Akutte aflysninger/ændringer vil også fremgå af foreningens hjemmeside www.ifk98.dk

Pris: 75 kr. pr. måned

Juli og august tilmeldes separat. Ønsker du at deltage i begge måneder, skal du vælge både Sommerpas juli og Sommerpas august.



Køb af Sommerpas sker via foreningens hjemmeside:
www.ifk98.dk

Scan evt. QR-koden med din mobil



På hjemmesiden logger du ind på din medlemsprofil med dit brugernavn og adgangskode. Har du glemt din adgangskode, kan du anmode om at få tilsendt en ny.

Er du ny deltager, skal du først oprette en profil.

Husk at gemme din kvittering, som kommer på mail. Den fungerer som dit Sommerpas og kan blive bedt fremvist ved aktiviteterne.



Kontakt:

Foreningens Kontor ligger i Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 København Nv. Indgangen til kontoret ligger 2. dør til højre for hovedindgangen overfor træningspladsen.

Træffetid, telefonisk og personlig henvendelse:
Tirsdays kl. 13.00 - 16.00

Carina Adm. medarbejder. **Mobil:** 30 52 17 76
Christine, Foreningskoordinator. **Mobil:** 30 69 25 94

Mail: info@ifk98.dk (vi svarer så hurtigt vi kan)

Kontoret holder ferielukket i ugerne 30-31-32
(Frivillige vil dog stadig besvare mails.)

Næste sæson



Efterårs/vintersæsonen 2026 starter d. 1. september

Et medlemskab giver adgang til alle hold og prisen er 400 kr. pr sæson.

Tilmelding og betaling åbner d. 15. august 2026. Holdoversigten forventes klar senest i uge 34.