

Træning

hos Kæmperne i uge 52 og uge 1

Fra d. 22. dec 2025 - 4. jan. 2026



Man 22/12	Styrketræning med Anders i Judolokalet i Grøndal Multicenter kl. 11-13.30	Badminton Sundby Idrætspark med Peter og Paulina. Kl. 12-14	Cykeltur fra Grøndal Multicenter med Rune og Lennart Afgang kl. 12.30	Mindful Bevægelse med Ulla på kontoret i Grøndal Multicenter. Kl. 12.30-14.00
Tirs 23/12	Fitness på Hørsholmsgade kl. 10-11.30 (Otto) kl. 11.30-13.30 (Mathias)	Varmvandsgymnastik med Nikolaj som vikar. Kl. 13.10-14.15 Tilmelding til Ulla på sms 24 24 58 98	Bordtennis, skumtennis/pickleball Med Brian i Remisen. Kl. 14-15.30	Kom forbi kontoret og ønsk glædelig jul. Kl. 14-17. Vi serverer æbleskiver, kaffe og leger pakkeleg
24-25-26 dec. Alle hold aflyst - Glædelig Jul				
Lør 27/12	Fitness selvtræning på Hørsholmsgade kl. 11-13 med Peter L.		Søn 28/12	Fitness selvtræning på Hørsholmsgade kl. 13-15 med Anita
Man 29/12	Styrketræning med Anders i Judolokalet i Grøndal Multicenter kl. 11-13.30	Badminton Sundby Idrætspark (hal 3) med Peter og Paulina. Kl. 12-14		
Tirs 30/12	Fitness på Hørsholmsgade kl. 10-13.30 (Mathias)	Motionsgymnastik med Karo kl. 12-13	Bordtennis, skumtennis/pickleball med Brian i Remisen. Kl. 14-15.30	
31. dec. og 1. jan. Alle hold aflyst - Godt Nytår				
Fre 2/1	Alle hold kører igen normalt	Fitness på Hørsholmsgade Kl. 13-15 med Otto Intervaltræning kl. 13.30- 14.30 med Karo	Badminton Nørrebrohallen kl. 10-12 Mariendalshallen kl. 13-15	Fodbold Nørrebrohallen kl. 13-15 med Mads og Carina
Lør 3/1	Fitness selvtræning på Hørsholmsgade kl. 11-13 med Jørgen.		Søn 4/1	Fitness selvtræning på Hørsholmsgade kl. 13-15 med Anita.

Kontoret holder lukket mellem jul og nytår - vi er tilbage igen d. 5. januar

www.ifk98.dk | Mail: info@ifk98.dk | Mobil: Christine 30692594, Carina 30521776

