



# ÅRET 2025

Idrætsforeningen Kæmperne af 1998





# Kontorets ord



Tiden går og klokken slår, og nu der endnu gået et år. Vi har flyttet lokaler til den anden ende af Grøndal Multicenter og elsker stedet. Vi har i skrivende stund 325 medlemmer, i alderen 19-78 år.

Foreningen udvikler sig hele tiden på mange forskellige måder. I 2025 blev vi ramt af, at vi desværre har mistet stort set hele det medlemstilskud fra Kultur- og fritidsforvaltningen, som vi plejer at få. Det har betydet at Christine, i samarbejde med bestyrelsen, har brugt meget energi på at finde en løsning, der kan dække det økonomiske tab. En endelig løsning er endnu ikke på plads, men vi har fortsat rigtig god opbakning fra Socialforvaltningen, som også støtter os i denne sag.

Vi er meget glade for, at kontoret og særligt Carina, har brugt tid på at søge fondsmidler til forskellige projekter - og det har givet pote. Vi har fået mere end 200.000 kr. ind, der er øremærket til forskellige tiltag i 2026.

Kæmperne skal være **medlemmernes** forening og derfor er det vigtigt, at I husker at bruge især bestyrelsen, hvis I har ideer eller forslag, så de har mulighed for at gå videre med det. Vi har planer om at sende et spørgeskema ud til alle medlemmer i løbet af 2026. Det vil betyde meget for Kæmperne, hvis du gav dig tid til at svare på dette.

Tak fordi du læser med

**Sportslige hilsner**

**Carina og Christine**





# Indhold

---



Hvad er sket i 2025

Bestyrelsen

Nye hold i 2025

Vores instruktører

Vigtige datoer 2026

Inspirationsdage 2026

Praktiske informationer

Ny samvæerspolitik

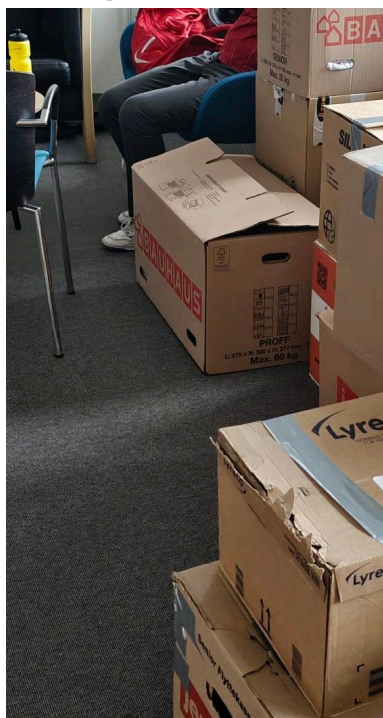




# Hvad er sket i 2025



## Januar



I slutningen af januar måned, flyttede Kæmperne fra den ene ende af Grøndal Multicenter til den anden. 5 medlemmer af Kæmperne og 2 flyttemænd fik pakket kontoret ned og flyttet ned til vores nye lokaler.

## Februar

I februar måned blev der holdt Nytårskur/indflytningsfest. Det var 2. år i træk vi afholdte nytårskur, igen med meget stor succes. Der blev spillet banko, spist kransekage og drukket champagne. Nytårskur i 2026 kommer til at foregå 30. januar.



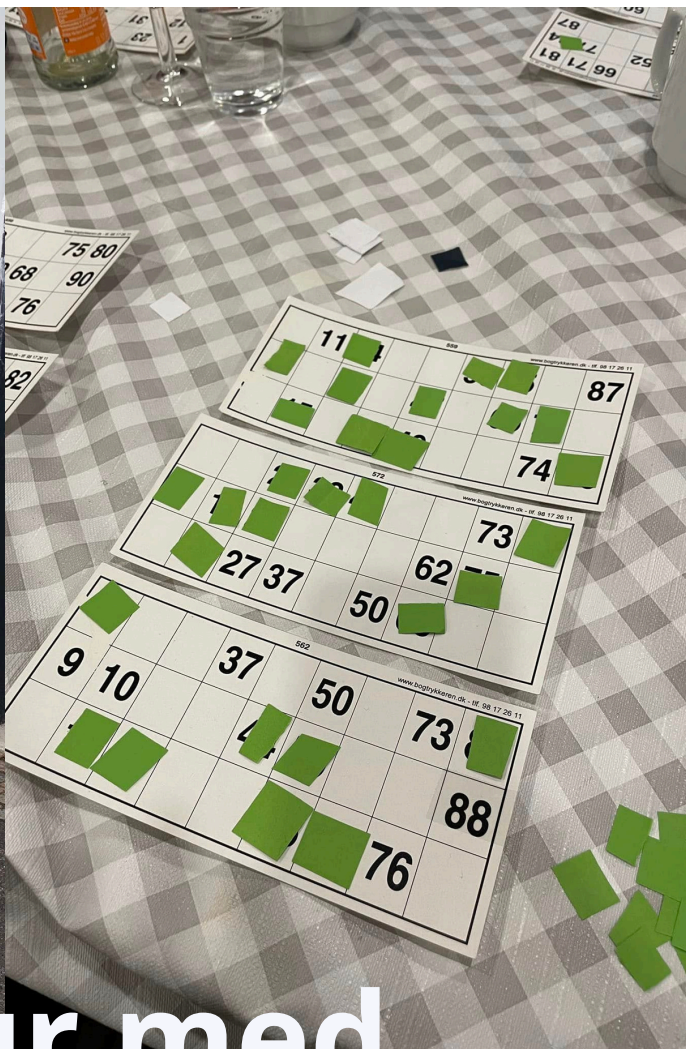
## Marts

I slutningen af marts afholdte vi den årlige generalforsamling. Lidt over 30 medlemmer mødte op. Der var årsberetning fra forperson Ulla, og derefter gennemgang af økonomi. Vores mangeårige kasserer Merete aftrådte og fik som tak lækker chokolade. Bestyrelsen havde lagt op til en vedtægtsændring, hvor bestyrelsen blev mindsket til syv personer. Dette blev stemt igennem af de fremmødte medlemmer. Karo og Majken blev valgt ind som nye medlemmer af bestyrelsen, Majken med det formål at træde ind i kassererrollen. På et efterfølgende møde blev den nye bestyrelse konstitueret, hvor Ulla blev genvalgt som forperson. Læs mere om bestyrelsen senere i dette hæfte.

## April

Carinas holdte oplæg om sit bachelorprojekt med fokus på recovery gennem motion. 20 mennesker deltog. I løbet af efteråret 2024 har Carina indsamlet data hos Kæmperne, og hun fortalte bl.a. om, hvad motion kan gøre fra et humanistisk synspunkt med fokus på rollemodeller, selvbestemmelse og oplevelsen af mestring. Resultatet fra hendes undersøgelse var, at fællesskabet har en stor betydning i en IFS (Idræt For Sindet) forening som Kæmperne ift. recovery.





# Nytårskur med banko og farvel til det gamle kontor





# Hvad er sket i 2025



## Maj

I maj måned afholdte vi igen det traditionsrige IFS løb. Det var 19. gang løbet blev afholdt og med rekordmange deltagere (ca. 300). Kæmperne løb med en flot 1. plads hvad angår antal deltagere og Anders og Paulina fik hver en 2. plads i løb, for henholdsvis herrer og damer.

I 2026 har løbet, som vi arrangerer i samarbejde med DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund), 20 års jubilæum. Sæt kryds i kalenderen torsdag den 7. maj klokken 12.

## Juli

I juli var vi vanen tro afsted på Idrætsfestival for Sindet i Vejle. Kæmperne var afsted med 14 deltagere. Her blev der dystet i en masse discipliner, bl.a. fodbold, volleyball, crossløb og discgolf. Kæmperne hev hele 4 medaljer hjem.



## Juni

Vi var for første gang inviteret ud på mangfoldighedsruten i forbindelse med Copenhagen Sprint, der er et cykelløb for professionelle cykelryttere. Her var der mulighed for at afprøve noget af ruten, som de professionelle skulle cykle.

Derudover var der også fodboldstævne hos GIF i Gentofte, hvor Kæmperne stillede op med 2 hold. Det ene hold sluttede som nr. 3, imens det andet hold strøg helt til tops og vandt stævnet.



I juni var det også sidste tur med Naturklubben, som vi har kørt i samarbejde med Naturpark Amager. Det har været en sand fornøjelse for Kæmperne at deltage, og mange medlemmer har haft stor glæde af tilbuddet. Anders fra Naturpark Amager arbejder intenst på at skaffe nye fondsmidler, så det igen bliver muligt at tilbyde disse ture.



# Hvad er sket i 2025



## August

Mathias, der er ansat af Kommunen som administrativ medarbejder, gik på barsel og Carina trådte ind i rollen som barselsvikar.

## September

Sensommerfest med 65 deltagere arrangeret af frivillige. Her blev der serveret lækker mad, og der var underholdning med live musik og kreative påfund fra 2 festarrangører i form af quiz og digtlæsning. Planlægningen af årets fest starter snart og afholdes i 2026 i juni måned. Hvis du gerne vil være med i festudvalget, så kontakt kontoret.

12 Kæmpere deltog i Sct. Hans løbene i Roskilde. Stemningen var god og 2 Kæmpere, Anders og Mette, vandt 10 km ruten. Derudover var der mulighed for at gå eller løbe 2 eller 5 km.



## Oktober

I oktober blev vi nomineret til årets frivilligpris i Københavns Kommune. Kæmperne var 1 af de 5 udvalgte blandt 62 indstillinger til årets frivilligpris. Vi vandt ikke, men var meget stolte over at blive nomineret til denne pris. Vi vil stadig forsætte med at have fokus på frivillighed. Det var The Red Van, der vandt.



Der var også en håndfuld badmintonspillere afsted til den årlige fjercupturnering i Holbæk. Der blev hygget nogle timer med godt badmintonspil og muligheden for at være social med sin holdkammerater fra Kæmperne og deltagere fra andre foreninger.

I år afholdte vi Halloween for første gang, arrangeret af frivillige. Der blev hygget med snacks, kage og brætspil. På et tidspunkt kom et spøgelse og et monster også forbi. 2 frivillige havde også skrevet (u)hyggelige digte og kreeret en quiz om halloween.



# Hvad er sket i 2025



## November

Præcis en måned før jul var 9 medlemmer af Kæmperne i Zoologisk Have. Her gik vi rundt og så på dyr i det halvkolde Danmark. Der var søde isbjørne, pingviner og en lille kængurorotte, der var stukket af fra sit bur. Det var en rigtig dejlig tur.

I slutningen af november tog 12 Kæmpere afsted til Monte Feilz - et træningsresort på Gran Canaria. De fik cyklet, svømmet, dyrket yoga, spillet padel, danset mm. De rejste sammen med andre IFS (Idræt For Sindet) foreninger og DAI.



I december startede vi også et helt nyt samarbejde, hvor Kæmperne besøgte den sociale badstue i det gamle Sjællandsgade bad. Her var der mulighed for karbad, sauna og et varmt brusebad, samtidig med at der kunne nydes gratis kaffe og te. Det var så stor en succes, at vi forsætter samarbejdet i 2026.



## December

I starten af december måned var der julestue. Her blev der pyntet flot op og rigtig hygget med småkager, hjemmebagt kage og kaffe og te.

Der var også medlemmer, der vovede sig ud på glatis på skøjtebanen ved Frederiksberg Runddel.

Sidst men ikke mindst var der mulighed for at komme forbi kontoret 23. december, til lune æbleskiver og pakkeleg.







Diverse billeder







# Idrætsfestival for Sindet juli







# Monte Feliz November



# Bestyrelsen



Bagerst fra venstre: Anders, Lennart, Anita, Carina og Anne.  
Forrest fra venstre: Ulla, Karo, Majken

## Sådan fungerer bestyrelsen

Bestyrelsen vælges af medlemmerne på foreningens årlige generalforsamling, som afholdes i marts/april. Bestyrelsen består af 7 medlemmer, hvoraf 1 medlem er instruktørrepræsentant valgt af instruktørerne, og som er på valg årligt. Derudover vælges 2 suppleanter til bestyrelsen og 1 suppleant for instruktørrepræsentanten.

Bestyrelsen er ansvarlig for den overordnede drift hele året rundt og skal sikre, at foreningens aktiviteter ikke sker i strid med vedtægterne. Alle i bestyrelsen arbejder frivilligt, og når man er valgt sidder man to år af gangen, med mindre man selv vælger at udtræde af bestyrelsen.

Vi afholder bestyrelsesmøder ca. en gang om måneden, undtagen i juli måned. Kontorets personale, der er ansat af Kommunen, er ligeledes med til møderne, de har taleret, men ikke stemmeret. Referater fra bestyrelsesmøderne kan du finde på vores hjemmeside under fanen "om IFK98/Kæmperne - Referater og vedtægter.

## Bestyrelsen er konstitueret således:

Forperson: Ulla Edelmann Jensen  
Næstforperson: Lennart Nilsåker  
Kasserer: Majken Jacobsen  
Menigt medlem: Anita Husum Moth  
Menigt medlem: Anne Bakmand  
Menigt medlem: Karo Warfvinge  
1. Suppleant: Carina Trolle Rydahl  
2. Suppleant: Rikke Moltke  
Instruktørrepræsentant: Anders Christtreu  
Suppleant: Jesper Johansen

## Kontakt bestyrelsen

Hvis du har spørgsmål eller forslag, du gerne vil have taget op på et bestyrelsesmøde, kan du altid sende en mail til [Info@ifk98.dk](mailto:Info@ifk98.dk) - skriv "Til Bestyrelsen" i emnefeltet.

## Generalforsamling

Generalforsamlingen er foreningens øverste myndighed. Her har du mulighed for at høre om året der er gået og få indsigt i foreningens økonomi. Du har ligeledes mulighed for at stille op til bestyrelsen og/eller få medindflydelse på, hvem der vælges til bestyrelsen.

Hvis du har forslag, der skal drøftes på generalforsamlingen, skal du sende disse til bestyrelsen senest 14 dage før.

Indkaldelse til generalforsamlingen sendes ud til alle medlemmer på mail senest en måned før afholdelse.

## Visioner

Bestyrelsen har arbejdet ud fra 6 fastsatte visioner i dette bestyrelses år, bl.a. udvikling af en opdateret samværspolitik. Denne kan du læse mere om allerbagerst i dette hæfte. Alle visionerne uddybes til generalforsamlingen i marts måned.



# Nye hold i 2025

NEW

## Yoga, Fitness, Ungeholdet, Varmvandsgymnastik, Intervaltræning og Spinning

I foråret 2025 påbegyndte vi et samarbejde med Hus Forbi og havde et yogahold i Vanløse. Grundet en sygdom melding måtte vi stoppe samarbejdet før tid, og det var desværre ikke muligt for os at genoptage holdet i efteråret.

Grundet ændringer i instruktørsammensætningen blev lørdagsfitness i Hørsholmsgade i maj måned 2025 omlagt til at køre på samme måde som søndagsfitness har gjort i mange år - altså med frivillige sociale værter, der sørger for at åbne og lukke. Hvis du har lyst til at vide mere om det at være frivillig i fitness, så kan du kontakte kontoret og høre mere.

Vi fik yderligere projektmidler i august måned, til at genoptage vores varmvandsgymnastik hold på Amager. Holdet kører om tirsdagen fra 13.10 -14.15, i terapibassinet på Amager, Ulla er instruktør. Bemærk der er tilmelding på dette hold.

Vores nye instruktør Karo startede intervaltræning op ved sæsonstart i september. Det er inspireret af cirkeltræning, der kører om onsdagen, men i en mere let-tilgængelig version. Det foregår hver fredag fra 13.30-14.30 i salen i Hørsholmsgade

I 2025 igangsatte vi et samarbejde med Startblokken, der er et tilbud målrettet unge i alderen 18-29 år, der står udenfor arbejdsmarkedet. Sammen startede vi et fælles træningshold for unge mellem 18-35 år med fokus på funktionel træning. Holdet foregår i Kedelhallen hver anden torsdag i ulige uger fra 14.30 -15.45 med Christine og Anders som instruktører.

I oktober fik vi mulighed for at starte spinning op i det nye Sundhedshus på Hans Kirks Vej 8, Nørrebro. Anders og Rune er på skift instruktører, og der er mulighed for gratis kaffe efterfølgende. Holdet kører om torsdagen fra 14.30 -15.45. Du behøver ikke at have spinningsko for at kunne deltage i holdet.





# Vores instruktører

I 2025 har vi sagt velkommen til: Jørgen, Nikolaj, Jeanette, Mathias E, Signe, Olivia Mads og Karo. I starten af januar 2026 har vi også sagt velkommen til Anders S.

**Her er en samlet oversigt over vores instruktører i Kæmperne.**

*Anders, Anita, Brian, Christine, Elizabeth, Henryk, Jeanette, Jesper J, Jørgen, Karo, Kim, Mads, Majken, Mathias B, Mathias E, Niels, Nikolaj, Olivia, Otto, Paulina, Peter N, Peter L, Rune, Signe, Ulla og Veysel*

Det er et mix mellem timelønnede instruktører, flexjobbere, vikarer og frivillige på diverse hold. På hjemmesiden kan du læse mere om, hvilke hold de har ansvaret for.

Vi vil også gerne sige mange tak til Kæmpernes mange frivillige, som bl.a. hjælper til med fester, klubeftermiddage, biografklub, som fortæller og andre øvrige frivillige opgaver. Det sætter vi stor pris på som forening.

Alle instruktører og frivillige har mulighed for at dygtiggøre sig gennem kurser hos DAI, DGI og andre relevante aktører. Derudover tilbyder vi løbende supervision samt netværksmøder med fokus på læring og erfaringsudveksling på tværs af holdene.



**Jeanette**  
Svømning



**Mathias E**  
Fitness



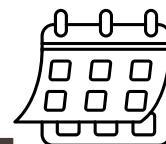
**Signe**  
Svømning



**Olivia og Mads**  
Fodbold



# Vigtige datoer 2026



Bemærk at der hver måned vil komme et opslag ud pr. mail, Facebook og der vil også hænge et opslag i fitness i Hørsholmsgade, over særskilte aktiviteter. Husk du kan også orientere dig hos en instruktør eller kontakte kontoret, hvis du har brug for hjælp.

## Januar

30/1 Nytårskur 16.00 -19.30 Grøndal Multicenter



## Februar

1/2 Sæsonstart, husk kontingentbetaling på 400 kr.

1/2 Afspænding og bevægelse kl. 13.15-14.30 (Hørsholmsgade)

3/2 Brætspilshygge, kl. 16-18 (Kæmpernes lokaler)

Uge 7 - skolernes vinterferie, ændringer og aflysninger kan forekomme

9/2 Den sociale badstue kl. 10-12 (Sjællandsgade 12a)

14/2 Klatring kl. 14.15 (Bouldering, Vanløse Torv 1) - Husk tilmelding til Carina.

## Marts:

Generalforsamling medio marts

## April

Uge 14 - skolernes påskeferie, ændringer og aflysninger kan forekomme

## Maj

7/5 IFS Løbet i Fælledparken, starter kl. 12.

14/5 Kristi Himmelfarts dag - alle hold aflyst

24-25/5 Pinse - alle hold aflyst

## Juni

Sæsonafslutningsfest (Dato ej fastlagt)

Fodboldturnering, GIF Cup (Dato ej fastlagt)

13/6 Mangfoldighedsløbet (Cykling, indre by)

30. juni - 2. jul Idrætsfestival for Sindet i Vejle.

## Juli/august

Særligt sommerprogram kommer ud pr. mail medio-ultimo juni

## September

7/9 Sæsonstart, husk kontingentbetaling på 400 kr.



# Inspirationsdage 2026

---



## Hvad du ønsker kan du få..

Kæmperne har fået fondsmidler til at afprøve, nogle forskellige sportsgrene, som vi ikke allerede tilbyder. Det bliver som 1-dags begivenheder Så hvis du sidder inde med forslag, så skriver du bare til kontoret. Vi har midler til at afprøve 5-6 forskellige sportsgrene. Skriv til [info@ifk98.dk](mailto:info@ifk98.dk). Vi starter med klatring 14. februar i Vanløse.



# Praktiske informationer

---



## Prøvetimer

Kom og vær med og se om vores idrætsfællesskab er noget for dig.

Du kan bare møde op. Tilmelding er kun nødvendigt, hvis det er angivet ved aktiviteten.

Du er også velkommen til at tage en pårørende, kontaktperson eller lign. med de første gange.

## Vær opmærksom på aflysninger!

Der kan løbende ske aflysninger eller ændringer i programmet - særligt på helligdage og i skoleferier. Vi sender altid info ud om planlagte aflysninger via mail til alle medlemmer.

Besked om akutte aflysninger på dagen sendes via sms.

**Akutte aflysninger/ændringer skrives altid på foreningens hjemmeside [www.ifk98.dk](http://www.ifk98.dk) og på Facebook.**

## “Kæmpernes Gruppe” på Facebook

Kontoret og instruktørerne giver besked om nyheder, aflysninger og ændringer 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.

---

## 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, på kontor og telefon

Hver tirsdag kl. 13.00 - 16.00

Uden for træffetiden, tager vi telefonen, når vi kan, og vi svarer også gerne på SMS.

**Carina**, Administrativ medarbejder.  
Mobil: 30 52 17 76

**Christine**, Foreningskoordinator.  
Mobil: 30 69 25 94

**Mail:** [info@ifk98.dk](mailto:info@ifk98.dk) (vi bestræber os på at svare inden for en uges tid).



# IF Kæmperne af 1998

## Samværspolitik

Forpligtende Fællesskab | Et trygt rum | Diversitet | Demokrati

**Forventninger når vi er sammen på hold og til aktiviteter**

### Hvad kan instruktørerne forvente af dig?

- Vi møder så vidt muligt til tiden, og vi hjælper instruktøren med at kunne gå til tiden
- Vi hjælper med at gøre klar og rydde op
- Vi hilser og tager del i fællesskabet så godt vi kan
- Vi tager alle del i at skabe gode rammer på holdene
- Vi følger instruktørens anvisninger

### Hvad kan du forvente af instruktørerne?

- Instruktøren tager ansvar for holdet ved fx at byde velkommen, introducere nye til øvelserne, motivere folk til at være med
- Foreningens aktiviteter er holdtræning, og du kan derfor ikke forvente personlig træning
- Vi kan fortælle om vores skånebehov til instruktøren og forvente, at de så vidt muligt skaber hensyn til dem
- Husk at instruktøren også er medlem af foreningen og derfor også har ret til de samme hensyn som andre medlemmer

*Hvis du på nogen måde føler at dine grænser overskrives i forbindelse med træning eller andre aktiviteter i Kæmperne, så kontakt instruktøren på holdet bestyrelsen eller kontoret.  
Du skal ikke gå alene med det.*



# IF Kæmperne af 1998

## Samvæerspolitik

Forpligtende Fællesskab | Et trygt rum | Diversitet | Demokrati

### Forpligtende Fællesskab

**Vi er alle med til at bære foreningen**

- Vi udviser gensidig respekt
- Som medlemmer er vi selv med til at skabe fællesskabet
- Vi motiverer hinanden og bakker op om hinanden og foreningen
- Vi tager del i fællesskabet

### Et trygt rum

**Hvor alle, uanset forskelligheder, kan føle sig inkluderede**

- Vi tolererer ikke vold, mobning og chikane, beruselse, diskrimination
- Vi taler ordentligt til og om hinanden
- Det er okay at begå fejl, men hvis man overskrider nogens grænse, så lytter man
- Vi bestræber os på at skabe klare og forudsigelige rammer på holdene

### Diversitet

**Vi hilser alle vores forskelligheder velkommen**

- Vi respekterer hinandens forskelligheder og grænser
- Vi bestræber os på at tage hensyn til særlige behov
- Vi stræber efter at gøre holdene inkluderende for alle niveauer
- Vi taler ikke negativt om hinandens køn, etnicitet, seksualitet, handicap osv.

### Demokrati

**Alle kan få indflydelse**

- Foreningen er medlemsdrevet – skabt af medlemmerne for medlemmerne
- Du kan selv være med til at præge foreningen
- Du kan indgå i demokratiet fx ved at være frivillig, deltage i generalforsamlingen, stille op til bestyrelsen og være med til at påvirke stemningen på holdene
- Det forventes, at du bidrager positivt i foreningen både socialt og praktisk - efter bedste evne



**Tak til alle medlemmer,  
frivillige, instruktører og  
samarbejdspartnere for at  
gøre Kæmperne til det vi er,  
med jeres energi, kreative  
bidrag og gode humør, i  
både gode og svære tider.**

**Vi glæder os til 2026**

**Tak fordi du læste med**

