

# KIFU



**KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR  
UDVIKLINGSHANDICAPPEDE**

*- og andre med særlige behov*



**Suka Lev og Suka Syn**  
Undervisningstilbud i Storkøbenhavn

**Suka Lev** er tilbud til unge og voksne mennesker med Udviklingshæmning og mennesker med autisme.

**Suka Syn** er tilbud til unge og voksne blinde og svagtseende.

**Folkeoplysningsundervisning**  
særligt tilrettelagt  
på små hold i  
en lang  
række  
fag

**Kompenserende specialundervisning**

Vil du have vores program pr. mail så meld dig til vores mailingliste på [www.suka.dk](http://www.suka.dk) eller kontakt Suka på Tlf.: 39 56 03 79



**FLREKLAME**

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 7022 1870 · fl@fireklame.dk

## Din lokale revisor

Rådgivning, økonomisk  
overblik & fokus på kvalitet  
og moderne processer.

**Nanett Bang Pallesen**  
*Kundeansvarlig, Stevns*

35 25 62 20      nbp@laegaard.dk

**LægårdRevision**  
Statsautoriseret revisionsfirma



## Café Halvvejen



Krystalgade 11

1172 København K

Tlf. 33 11 91 12

[www.cafehalvvejen.dk](http://www.cafehalvvejen.dk)



# Malermester Bäck

Blegdamsvej 1E · 2200 København · Tlf: 60 55 19 44

Email: [malermesterback@gmail.com](mailto:malermesterback@gmail.com) · [www.malermesterback.dk](http://www.malermesterback.dk)



# hej

og velkommen til KIFU og endnu en sæson med masser af fællesskab og idræt for alle.

Hvis du også vil have en aktiv fritid, dyrke idræt sammen med andre og få et stærkt fællesskab med ligesindede, så er du havnet det helt rigtige sted.

Hos KIFU kan alle børn, unge og voksne med udviklingshandicap eller andre særlige behov være med. KIFU tilbyder en masse forskellige idrætter og der er helt sikkert et hold for dig.

I denne sæson skal vi igen mødes med andre klubber til stævner, og nogle hold vil deltage i Special Olympics Festival i Frederikshavn. Derudover afholder vi den årlige julebingo og d. 20. april mødes hele foreningen til KIFUs Idrætsdag, hvor alle hold er repræsenteret.

Du kan følge KIFU: @kifukbh, på både Instagram og Facebook, og du kan læse meget mere om vores forening på [www.kifu.dk](http://www.kifu.dk). Du er altid velkommen til at kontakte sekretariatet, hvis du har spørgsmål til holdene eller skal have hjælp til at finde det helt rigtige hold.

Vi glæder os til at byde dig velkommen på et af KIFUs mange hold.



Venlig hilsen,  
Bestyrelsen & sekretariatet



**Sebastian Eiholm**  
Formand



**Helle Steffensen**  
Næstformand



**Marta Nachtmann**  
Kasserer



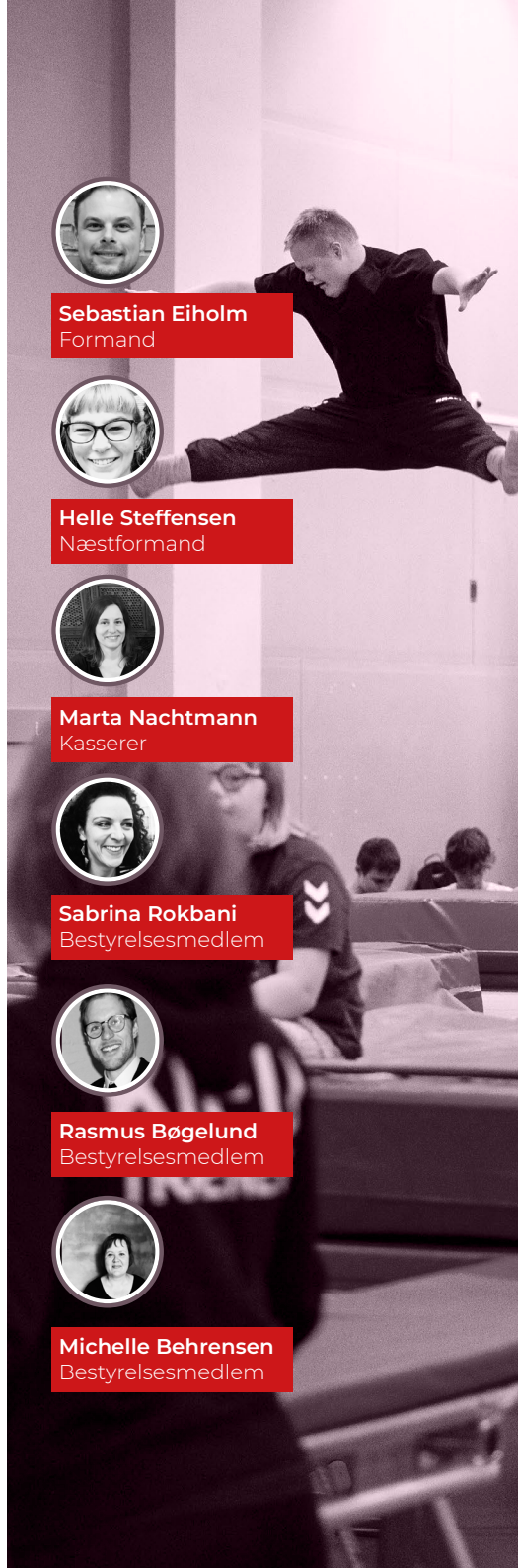
**Sabrina Rokbani**  
Bestyrelsesmedlem



**Rasmus Bøgelund**  
Bestyrelsesmedlem



**Michelle Behrensen**  
Bestyrelsesmedlem



# holdoversigt

MANDAG



TIRSDAG



ONSDAG



TORSDAG



FREDAG



ALDERSIKONER



BARN · UNG · VOKSEN

**Hos KIFU har vi hold for alle**

Aldersikonerne på holdsiderne viser dig om det er et børn, unge eller voksenhold.

# indhold

---

- 10** Badminton
- 12** Bodybike
- 13** Bordtennis
- 14** Bowling
- 15** Dans
- 17** Esport
- 18** Fitness & gymnastik
- 19** Fodbold
- 22** Gymnastik
- 23** Håndbold
- 24** Krop & Bevægelse
- 25** Løbeklub
- 26** Seniorholdet
- 27** Stavgang
- 28** Svømning
- 33** Trampolin
- 34** Værd at vide
- 35** Adresseliste
- 36** KIFU-kalender



**Altid løbende sæsonstart  
og 3 gratis prøvetimer**

# Velkommen til sæson 23/24

KIFU er et frivilligt fællesskab, der skaber glæde, identitet og udvikling for den enkelte gennem idræt der passer.









# BADMINTON



**Dag:** Mandag

**VENTE-  
LISTE**

**Hvornår:** 19.00-20.00

**Hvor:** Grøndal MultiCenter,  
Hvidkildevej 64, 2400 København NV

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024



# BADMINTON



**Dag:** Onsdag

**VENTE-  
LISTE**

**Hvornår:** 17.00-18.00

**Hvor:** Idrætsfabrikken, salen  
Valdemarsgade 12, 1665 København V

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 30. august 2023 til og med d. 22. maj 2024



# BODYBIKE



**Dag:** Mandag

**LEDIGE  
PLADSER**

**Hvornår:** 18.15-19.15

**Hvor:** Grøndal MultiCenter  
Hvidkildevej 64, 2400 København NV

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024



# BORDTENNIS



**Dag:** Mandag

**FÅ  
LEDIGE  
PLADSER**

**Hvornår:** 19.30-20.30

**Hvor:** Grøndal MultiCenter  
Hvidkildevvej 64, 2400 København NV

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024



# BOWLING



---

**Dag:** Torsdag

---

**Hvornår:** 17.00-18.00 eller 18.00-19.00

---

**Hvor:** Grøndal MultiCenter  
Hvidkildevvej 64, 2400 København NV

---

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

---

**Periode:** Fra d. 31. august 2023 til og med d. 16. maj 2024

---



# DANS FOR BØRN/UNGE



**Dag:** Mandag

**FÅ  
LEDIGE  
PLADSER**

**Hvornår:** 17.00-17.45

**Hvor:** Idrætsfabrikken, 1.sal  
Valdemarsgade 12, 1665 København V

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024



# DANS



**Dag:** Mandag

**Hvornår:** 18.00-19.00

**Hvor:** Idrætsfabrikken, 1.sal  
Valdemarsgade 12, 1665 København V

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024





# E-SPORT



---

**Dag:** Onsdag

**LEDIGE  
PLADSER**

---

**Hvornår:** 17.00-19.00

---

**Hvor:** Grøndal MultiCenter  
Hvidkildevvej 64, 2400 København NV

---

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

---

**Periode:** Fra d. 30. august 2023 til og med d. 22. maj 2024

---



# FITNESS & GYMNASTIK



**Dag:** Onsdag

**LEDIGE  
PLADSER**

**Hvornår:** 18.00-19.00

**Hvor:** Idrætsfabrikken, Maskinerummet i kælderen  
Valdemarsgade 12, 1665 København V

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

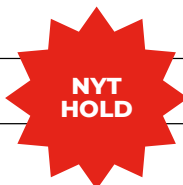
**Periode:** Fra d. 30. august 2023 til og med d. 22. maj 2024



# FODBOLD FOR BØRN



**Dag:** Onsdag



**Hvornår:** 17.00-18.00

**Hvor:** Bellahøj Skole,  
Svenskelejren 18, 2700 Brønshøj

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 30. august 2023 til og med d. 22. maj 2024



# FODBOLD FOR UNGE



**Dag:** Fredag

**LEDIGE  
PLADSER**

**Hvornår:** 16.00-17.00

**Hvor:** Hafnia Hallen,  
Julius Andersens Vej 8, 2450 København SV

**Pris:** 1300.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 18. august 2023 til og med d. 14. juni 2024



# FODBOLD FOR VOKSNE



**VENTE-  
LISTE**

**Dag:** Mandag

**Hvornår:** Ude: 17.00-18.00 / Inde: 20.00-21.00

**Hvor:** Ryparkens Idrætsanlæg og Skolen på Strandboulevarden. Begge på Østerbro.

**Pris:** 1300.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 14. august 2023 til og med d. 17. juni 2024



# GYMNASTIK



**Dag:** Torsdag

**NYT  
HOLD**

**Hvornår:** 17.00-18.00

**Hvor:** Holberg Skolen, Gymnastik salen  
Frederiksborggade 216, 2400 København NV

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 31. august 2023 til og med d. 23. maj 2024



# HÅNDBOLD



**Dag:** Tirsdag

**LEDIGE  
PLADSER**

**Hvornår:** 17.00-18.00

**Hvor:** Lundehushallen,  
Lersø Parkallé 148, 2100 København Ø

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 29. august 2023 til og med d. 21. maj 2024



# KROP & BEVÆGELSE



**Dag:** Mandag

**LEDIGE  
PLADSER**

**Hvornår:** 17.00-18.00

**Hvor:** Øster Farimagsgades Skole,  
Øster Farimagsgade 40, 2100 København Ø

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024





# GÅ-, LUNTE- & LØBEKLUB



---

**Dag:** Onsdag

**LEDIGE  
PLADSER**

---

**Hvornår:** 17.00-18.00

---

**Hvor:** Kildevældsparken,  
Østerbro, 2100 København Ø

---

**Pris:** 600.- kr. pr. sæson

---

**Periode:**

Sæson 2023: fra d. 12. april til og med d. 27. september

Sæson 2024: fra d. 6. marts til og med d. 25. september

---



# SENIOR- HOLDET



**LEDIGE  
PLADSER**

**Dag:** Tirsdag

**Hvornår:** 16.00-17.00

**Hvor:** Sundby Væksthus, Salen  
Fussingvej 17, 2300 København S

**Pris:** 600.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 29. august 2023 til og med d. 23. april 2024



# STAVGANG



---

**Dag:** Onsdag

**LEDIGE  
PLADSER**

---

**Hvornår:** 17.00-18.15

---

**Hvor:** Boldklubben Hellas,  
Engdraget 2, 2500 Valby

---

**Pris:** 600.- kr. pr. sæson

---

**Periode:**

Sæson 2023: fra d. 12. april til og med d. 11. oktober  
Sæson 2024: fra d. 3. april til og med d. 9. oktober

---



# SVØMNING VALBY



---

**Dag:** Mandag

---

**Hvornår:** 18.00-18.45

---

**Hvor:** Valby Vandkulturhus,  
Julius Andersens Vej 1A, 2450 København S

---

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

---

**Periode:** Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024

---



# SVØMNING VALBY



**VENTE-  
LISTE**

---

**Dag:** Tirsdag

---

**Hvornår:** 17.00-17.45

---

**Hvor:** Valby Vandkulturhus,  
Julius Andersens Vej 1A, 2450 København S

---

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

---

**Periode:** Fra d. 29. august 2023 til og med d. 21. maj 2024

---



# SVØMNING AMAGER



**Dag:** Tirsdag

**Hvornår:** 16.40-17.15

**Hvor:** Sundby Væksthus,  
Fussingvej 17, 2300 København S

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 29. august 2023 til og med d. 21. maj 2024



# SVØMNING



**VENTE-  
LISTE**

---

**Dag:** Tirsdag

---

**Hvornår:** 17.00-18.00

---

**Hvor:** Hillerødgade Svømmehal,  
Sandbjerggade 35, 2400 København NV

---

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

---

**Periode:** Fra d. 29. august 2023 til og med d. 21. maj 2024

---



# VARMTVANDS- MOTION



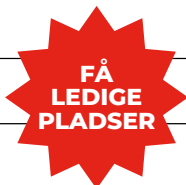
**Dag:** Tirsdag

**Hvornår:** 17.45-18.30

**Hvor:** Sundby Væksthus,  
Fussingvej 17, 2300 København S

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

**Periode:** Fra d. 29. august 2023 til og med d. 21. maj 2024







# TRAMPOLIN



**VENTE-  
LISTE**

---

**Dag:** Mandag

---

**Hvornår:** 16.30-17.30

---

**Hvor:** Grøndal MultiCenter  
Hvidkildevej 64, 2400 København NV

---

**Pris:** 1200.- kr. pr. sæson

---

**Periode:** Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024

---

# værd at vide

## TILMELDING

Når man melder sig ind, er det for en hel sæson ad gangen. Kontingent og længde på sæson varierer, så se mere på holdets side her i programmet.

Kontakt KIFU på telefon eller mail hvis du vil meldes ind eller høre mere.

Betaling foregår til KIFU via bank reg. 9570 Konto nr. 9948244 eller på Mobile Pay 714917.

## UDMELDELSE

Skal ske til sekretariatet på mail: [kifu@kifu.dk](mailto:kifu@kifu.dk) eller telefon 24770146.

Udmeldelsesperioden er løbende måned, plus en måned.

Du må gerne sige det direkte til din træner, men det er vigtigt, at KIFUs sekretariat også får besked om udmeldelse.

## TRANSPORT

Hvis du bor i Københavns kommune, er voksen og ikke-selvtransporterende, kan du søge en kørselsordning hos Parasport Danmark. Kontakt KIFU for at høre mere eller læs mere på [kifu.dk](http://kifu.dk) under menuen: Værd at vide/kørselsordning.



# adresseoversigt



## Grøndal Multicenter

Hvidkildevej 64  
2400 Kbh NV



## Hafnia-hallen

Julius Andersens vej 8  
2450 Kbh SV

## Bellahøj Skole

Svenskelejren 18  
2700 Brønshøj

## Skolen på Strandboulevarden

Strandboulevarden 47,  
2100 Kbh Ø

## Ryparkens Idrætsanlæg

Lyngbyvej 110  
2100 Kbh Ø



## Øster Farimagsgade Skole

Øster Farimagsgade 40,  
2100 Kbh Ø



## Boldklubben Hellas

Engdraget 2  
2500 Valby



## Idrætsfabrikken

Valdemarsgade 12  
1665 Kbh V



## Lundehus Hallen

Lersø Parkallé 152  
2100 Kbh Ø



## Sundby Væksthus

Fussingvej 17  
2300 Kbh S



## Valby Vandkulturhus

Julius Andersens Vej 1A  
2450 Kbh S



## Holdberg Skolen

Frederiksborgvej 216  
2400 Kbh NV



## Hillerødgade Svømmehal

Sandbjerggade 35  
2400 Kbh NV



## Kildevældsparken

Vognmandsmarken 85  
2100 Kbh Ø



# KIFU-kalenderen 2023/2024

## AUGUST

1+2/8 : Sports Camp for unge/voksne

Uge 33 : Udendørssæson opstart

20/8 : Velkommen tilbage arrangement

Uge 35 : Indendørssæson opstart

## OKTOBER

Uge 41 : Udendørssæson slut

28/10 : Aktivitetsudvalgskursus

## NOVEMBER

25/11 : Julemarked Sundby

Væksthus

## DECEMBER

12/12 : Julebingo

## MARTS

Generalforsamling

## APRIL

20/4 : Idrætsdag

## MAJ

24-26/5 : Special Olympics

Idrætsfestival

## KIFU-ferier og lukkedage

### Efterårsferie

16-22. oktober (uge 42) 2023

### Juleferie

20. december - 2. januar 2024

### Vinterferie

12.-118. februar (uge 7) 2024

### Påskeferie

24. marts til og med 2. påskedag  
d. 1. april 2024

### 1. maj 2024

### Kristi himmelfart

Torsdag d. 9. maj 2024

### 2. Pinsedag

Mandag d. 20. maj 2024

### Sommerferie

Hele juli måned





vi ses i **KIFU!**

# Tonys Pizza

Istedgade 38, kl. sal  
1650 København V  
Tlf.: 33 31 32 65



# Lusaja



INDRETNING BOLIG & ERHVERV

Amerika Plads 26 B  
2100 København Ø  
Tlf. 26 83 01 24  
www.lusaja.dk



Telefon 45791999

Rungsted Havn 16 • 2960 Rungsted Kyst



## TP - Byggesagkyndig ApS

100% uvildig rådgivning der i blandt skimmelsvamp.  
Syn og skøn af badeværelser/vådrum.  
Aflæveringsforretninger af huse og ejerlejligheder.  
Købergennemgang ved køb  
af bolig - hus eller ejerlejlighed/andel  
100% uvildige bygningsundersøgelser  
af kældre og tagkonstruktioner.

**Du Finder mig på Tlf. 22 22 07 57 i 2500 Valby**  
tor@tp-byggesagkyndig.dk • www.tp-byggesagkyndig.dk

# JA MONTAGE

Vandtårnsvej 77 - 2860 Søborg

Tlf. 60 72 70 85



## Fiskehallen Tvilling A/S

Kattegatvej 63  
2150 Nordhavn  
Tlf. 39 16 38 00  
www.tvilling.dk



## Besøg vores hyggelige cafe & butik på Østerbro



Åbent  
hver tirsdag  
og torsdag  
kl. 10-16



Kom og nyd lidt lækker  
hjemmelavet mad og drikke eller gør  
et genbrugskup i vores butik.

Vores butik og cafe er drevet af borgere med handicap  
og du finder os i hjertet af Østerbro på Vordingborggade 15.

**KRAFTVÆRKET**

I ønskes alle  
en god sommer  
Hilsen Miki

SE UDGIVELSEN **Online**  
*Scan her:*



**IOF.dk**

Aftenskolen for voksne  
med handicap

Nyt program udkommer til august!  
Ring 38 60 71 11 for at få det tilsendt.  
Du kan også se det på [www.iof.dk](http://www.iof.dk)



IOF er en aftenskole for mennesker med et bevægelses-  
handicap i Hovedstadsområdet. Vores undervisning foregår  
i lokaler med gode adgangsforhold og særligt udstyr.



**Kizone.dk**

Jyllingevej 28  
2720 Vanløse  
Tlf.: 27 28 35 70  
[info@kizone.dk](mailto:info@kizone.dk)

Akupunktur • Massage • Zoneterapi

**Vanløse Zoneterapi og Kinesiologiklinik**

v/ Søren Lund, RAB

  
**Din Særlige Pleje**  
- Vi er først tilfredse, når du er tilfreds!

**Vi er leverendør under**  
Helsingør kommune,  
Gribskov kommune  
og Galdsaxe kommune

*Hjemmehjælp med respekt for dig, dine vaner og dit hjem*

Fabriksvej 1 • 3000 Helsingør • Tlf: 70 60 54 40  
Mail: [info@saerligepleje.dk](mailto:info@saerligepleje.dk) • [www.saerligepleje.dk](http://www.saerligepleje.dk)

# praktiske oplysninger



KIFUs sekretariat består af Tanja & Hanna. Du finder os på Østerbro, hvor vi har kontor i Kraftværket.

Vi træffes bedst på hverdage mellem 9-14.

Ring på tlf. 24 77 01 46 eller send en mail til [kifu@kifu.dk](mailto:kifu@kifu.dk)



## KONTAKT

Tlf. 24 77 01 46

[kifu@kifu.dk](mailto:kifu@kifu.dk)



## DIGITALT

[@kifukbh](https://www.instagram.com/kifukbh)

[www.kifu.dk](http://www.kifu.dk)



## ADRESSE

KIFUs sekretariat  
Vordingborggade 15  
2100 København Ø



**HANNA**



**TANJA**

