



Boldspil

Saga Gymnastik

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Plus 40 Gymnastik og boldspil for mænd mellem 40 og 85 år	Ved Damsøbadet Sønderjyllands Allé 6, Indgang E, drengesal 2000 Frederiksberg	Onsdag 16.30-18.00	1100 kr. pr. sæson (september-april)	www.saga-sport.dk Lilli Pehrson, tlf. 28 18 61 03 E-mail: sagagym1@gmail.com

FIU

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Stort udvalg af forskellige boldspil (Frederiksberg idrætsunion er en stor medlemsorganisation for 36 idrætsforeninger på Frederiksberg)	Flere forskellige steder på Frederiksberg (Se hjemmeside)	Afhænger af holdet (Se hjemmeside)	Afhænger af holdet (Se hjemmeside)	www.fiu-frederiksberg.dk Tlf.: 38 77 60 00 E-mail: fiu@fiu-frederiksberg.dk

ODK

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Dream Team Fodbold og springgymnastik for mænd mellem 30 og 50 år.	Tre Falke Hallen Sønderjyllands Alle, 2000 Frederiksberg	Torsdag Kl. 19.00-21.00	990 kr. pr. sæson Opstart i september	www.odk.dk Træner: Stefan Walther Tlf: 35 85 40 25. E- mail: walther_stefan@hotmail.com



Boldspil

Pensionist Idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Badminton Badminton for alle. Man kan godt deltage selvom man ikke har en makker.	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C, 2000 Frederiksberg	Onsdag og torsdag Kl. 10.00 Kl. 11.00	600 kr. pr. sæson - for én lektion pr. uge. Hvis der ønskes flere lektioner (andre aktiviteter) pr. uge betales 320 kr. ekstra pr. sæson for hver ekstra aktivitet.	www.pensionistidraet.dk Pensionist Idræts Kontorhus, Tlf. 43 26 23 48 E-mail: Kontor@pensionistidraet.dk

KSG Idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Motion og volleyball Starter med gymnastik og spiller bagefter volley	Skolen på La Cours vej 2 2000 Frederiksberg	Motion og volleyball Mandag kl. 19.00-21.00	Motion og volleyball 375 kr. pr. ½ år	Motion og volleyball www.ksg-idraet.dk
	Lindevangsskolen Drengesalen i kælder P.G. Ramms Allé 26, 2000 Frederiksberg	Motion og volleyball Onsdag kl. 18.00-20.00	Håndbold 260 kr. pr. måned (med forbehold for ændring)	Jens Christian Sørensen, Tlf.: 52 50 32 62 E-mail: jssmad16@gmail.com
Håndbold Håndbold med fokus på det sociale	TreFalkeHallen Sønderjyllands Allé 6 2000 Frederiksberg	Håndbold Mandag Damer: 19.00-21.00 Herrer: 21.00-23.00 Onsdag Herrer: 19.00-21.00 Damer: 21.00-23.00		Håndbold www.ksg.mono.net Kontaktperson Jacob Lehto, Tlf.: 45204278 E-mail: lehto@hotmail.com



Boldspil

Idræt i Dagtimerne

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Badminton Forskellige niveauer (se holdoversigt på hjemmesiden)	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C, 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 10.00-12.00 Tirsdag Kl. 10.00-12.00 Onsdag Kl. 12.00-14.00 Fredag Kl. 10.00-12.00	450 kr. pr. år - for én lektion pr. uge. Hvis ønske om to lektioner (andre aktiviteter) pr. uge 400 kr. ekstra årligt. Sæson fra september til maj.	www.iid-frederiksberg.dk Badminton Henrik Schlederemann, Tlf: 25 21 66 47 Tennis Jens Ejstrup, Tlf: 33 31 22 48 Bordtennis Kurt Tidemann, Tlf: 31 22 38 00 E-mail: kt@duodata.dk
Tennis		Mandag Kl. 12.00-14.00 Kl. 14.00-15.00 Tirsdag Kl. 10.00-12.00 Kl. 12.00-14.00 Onsdag Kl. 14.00-15.00 Fredag Kl. 09.00-11.00 Kl. 11.00-13.00		
Bordtennis Både for begyndere og letøvede		Torsdag Kl. 12.00-14.00		

Hermeshallen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Badminton Hermeshallen består af tre haller indrettet til forskellige aktiviteter. Du behøver ikke være medlem for at leje en bane. Ketsjere, udstyr samt råd og vejledning fås på stedet.	Hermeshallen Steenwinkelsvej 19, 1966 Frederiksberg C	Mandag-torsdag Kl. 8.00-22.00 Fredag Kl. 8.00-18.00 Lørdag Kl. 10.00-15.00 Søndag Kl. 10.00-16.00 Kontakt Hermeshallen	Baner i hverdage (pr. time) Før kl. 16.00: 110 kr. Efter kl. 16.00: 155 kr. Baner i weekenden 1 time: 85 kr.	www.hermeshallen.dk Tlf. 35 35 55 05

Boldspil

SSB senior sport

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Badminton Man spiller kampe mod hinanden på kryds og tværs.</p> <p>Bedstevolley Spil med vægt på samarbejde og intensitet. Der bliver spillet med seniorregler og bløde bolde.</p>	<p>Idrætsfabrikken Valdemarsgade 12, 1665 København V</p>	<p>Tirsdag Kl. 12.30-14.00</p> <p>Tirsdag kl. 14.00-15.00.</p>	<p>800 kr. pr. sæson (september-maj)</p>	<p>www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895</p> <p>Tlf.: 33 79 67 79 (tirsdage og torsdage mellem kl. 10.00-13.00)</p> <p>E-mail senior@ssb-sport.dk</p>

Diabetes Foreningen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motions fodbold – For mænd (60+) med diabetes og/eller hjertekar sygdomme</p>	<p>Frederiksberg Boldklub Jens Jessens Vej 24 (Podebane 4), 2000 Frederiksberg</p>	<p>Onsdag Kl. 15.30-16.30</p>	<p>Uden brugerbetaling</p>	<p>Træner Miriam Munksgaard</p> <p>Tlf. 41 91 88 08</p> <p>E-mail: mim@diabetes.dk</p>