

Boldspil

FRB Seniorsmotion

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Mange forskellige aktiviteter En ny forening med aktiviteter i dagtimerne henvendt til ældre +60 år. Yoga, gymnastik, dans og bevægelse, boldspil, motionsfloorball og gang. Der slutes af med kaffe og hygge i sportscafeen.</p>	<p>Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg</p>	<p>Tirsdag og torsdag Kl. 10.00-12.00</p>	<p>400 kr. for et halvår Giver adgang til alle aktiviteter</p>	<p>Tlf: 22 37 42 29 Mail: info@frb-seniorsmotion.dk Facebookgruppen: Frederiksberg Senior Motion Kontaktperson: Karina Ildor Jacobsgaard, FUI</p>

Saga Gymnastik

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Plus 40 Gymnastik og boldspil for mænd mellem 40 og 85 år</p>	<p>Ved Damsøbadet Sønderjyllands Allé 6, Indgang E, drengesal 2000 Frederiksberg</p>	<p>Onsdag 17.00-18.30</p>	<p>1200 kr. pr. sæson (september-april)</p>	<p>www.saga-sport.dk Tlf.: 22 90 76 70 E-mail: sagagym1@gmail.com</p>

FIU

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

Boldspil

ODK	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Dream Team Fodbold og springgymnastik for mænd mellem 30 og 55 år.	Hemsehallen Hal 3 Steenwinkelsvej 19 1966 Frederiksberg	Onsdag Kl. 20.00-22.00	540 kr. pr. halvsæson Opstart i januar	www.odk.dk Træner: Stefan Walther Tlf: 35 85 40 25. E- mail: walther_stefan@hotmail.com
Ældresagen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Floorball for ældre	Kedelhallen Nylandsvej 75 Frederiksberg	Mandag Kl. 14.00-16.00	210 kr. for medlemmer 125 kr. pr. halvår for medlemskab	www.aeldresagen.dk
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 og bolde skal selv medbringes.	Hermeshallen Steenwinkelsvej 19, 1966 Frederiksberg C	Mandag-torsdag Kl. 8.00-22.00 Fredag Kl. 14.00-21.00 Lørdag Kl. 10.00-15.00 Søndag Kl. 10.00-15.00 Kontakt Hermeshallen	Baner i hverdage (pr. time) Før kl. 16.00: 115 kr. Efter kl. 16.00: 155 kr. Baner i weekenden 1 time: 85 kr.	www.hermeshallen.dk Tlf. 24 62 48 88



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. 10.00-12.00 Fredag Kl. 10.00-12.00	500 kr. pr. år - for én lektion pr. uge. 100 kr. pr. ekstra aktivitet.	www.iid-frederiksberg.dk Badminton Birger Stensborg, Tlf: 61 67 04 76
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	Sæson fra september til maj.	Tennis Jens Ejstrup, Tlf: 40 20 55 77
Bordtennis Både for begyndere og letøvede		Torsdag Kl. 12.00-14.00		Bordtennis John Garder, Tlf: 40 14 04 46 E-mail: kt@duodata.dk

Diabetes Foreningen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Motionsfodbold – For mænd (60+) med diabetes og/eller hjertekar sygdomme	Frederiksberg Boldklub Jens Jessens Vej 24 (Podebane 4), 2000 Frederiksberg	Mandag kl. 11.00-12.00 Onsdag kl. 15.30-16.30	Uden brugerbetaling	Kontaktperson: Miriam Munksgaard Tlf. 41 91 88 08 E-mai: mim@diabetes.dk



Boldspil

KSG Idræt	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motion og volleyball Starter med gymnastik og spiller bagefter volley</p> <p>Håndbold Håndbold med fokus på det sociale</p>	<p>Skolen på La Cours vej 2 2000 Frederiksberg</p> <p>Lindevangsskolen Drengesalen i kælder P.G. Ramms Allé 26, 2000 Frederiksberg</p> <p>TreFalkeHallen Sønderjyllands Allé 6 2000 Frederiksberg</p>	<p>Motion og volleyball Mandag kl. 19.00-21.00</p> <p>Motion og volleyball Onsdag kl. 18.00-20.00</p> <p>Håndbold Mandag Damer: 19.00-21.00 Herrer: 21.00-23.00 Onsdag Herrer: 19.00-21.00 Damer: 21.00-23.00</p>	<p>Motion og volleyball 375 kr. pr. ½ år</p> <p>Håndbold 270 kr. pr. måned (med forbehold for ændring)</p>	<p>Motion og volleyball www.ksg-idraet.dk</p> <p>Jens Christian Sørensen, Tlf.: 52 50 32 62 E-mail: jssmad16@gmail.com</p> <p>Håndbold www.ksg.mono.net</p> <p>Kontaktperson Jacob Lehto, Tlf.: 45204278 E-mail: lehto@hotmail.com</p>
SSB senior sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Badminton</p> <p>Bedstevolley</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 E-mail senior@ssb-sport.dk</p>

Boldspil

Frederiksberg Bordtennisklub	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Senior 60+	Idrætsfabrikken Valdemarsgade 12, 1665 København V	Tirsdag Kl. 10.00-12.00	600 kr. pr. sæson (september-juni)	www.frederiksbergbordtennis.dk Jan Kristoffersen mobil 2088 6319 e-mail: jan-k@godmail.dk John Nielsen mobil 2637 8448 e-mail: john.rn67@yahoo.dk Niels Flemming Rudolfsen mobil 2028 2514 e-mail: nielsrudolfsen@outlook.dk
Senior		Mandag og onsdag Kl. 18.00-20.00		
Frederiksberg Formiddags Badminton Club	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Badminton for kvinder Du skal have kendskab til spillet, da der ikke er tilknyttet træner.	Frederiksberghaller ne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	Mandag kl. 10.00-12.00	800 kr. pr. sæson	<i>Ring til: Hanne Andersen tlf. 4116 2510 eller til Hanne Mortensen 2246 4296</i>