



Frederiksberg Idræts-Union

Oversigt over foreninger og idrætstilbud

- vi ta'r hånd om idrætten på Frederiksberg





Du kan finde mere information om Frederiksberg Idræts-Union og vores idrætsanlæg samt tilmelde dig vores nyhedsbrev på:

 www.fiu@frederiksberg.dk

Du kan også følge os på Facebook:

 www.facebook.com/2000fiu

Kan du godt lide idræt og motion? Så vil du elske Frederiksberg!

Frederiksberg Idræts-Union (FIU) byder dig og din familie velkommen til Frederiksberg.

FIU er en medlemsorganisation for Frederiksbergs idrætsforeninger. Vores mål er at optimere idrættens betingelser på Frederiksberg, og vi arbejder dagligt på at sikre, at vores foreninger har de bedste vilkår. Det tror vi på, giver den bedste grobund for at sikre, at så mange borgere som muligt, får et sundt og aktivt liv med alle de gevinster, som motion og gode sociale foreningsfællesskaber giver.

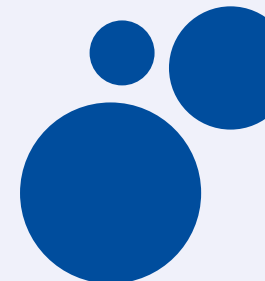
På de følgende sider finder du en oversigt over de idrætsgrene, vores foreninger tilbyder. Du kan nemt skabe dig et overblik over deres hjemmesider, kontaktinformationer og hvilke aldersgrupper, foreningerne henvender sig til samt læse en kort beskrivelse af foreningerne.

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål – store og små – omkring idræt og motion på Frederiksberg. Skriv til fiu@fiu-frederiksberg.dk eller ring på **38 77 60 00**.

Velkommen til!

Frederiksberg Idræts-Union

- Vi ta'r hånd om idrætten på Frederiksberg



Klubbens navn	Her spiller/træner de	Kontaktinformationer	Aldersgruppe	Prøvetime	Beskrivelse
ATLETIK					
FIF Atletik og Motion	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fifatletik.dk Mail: mail@fifatletik.dk	6-99 år	Gratis	FIF Atletik og Motion er en levende klub, hvor vi kommer hinanden ved og får oplevelser med vores sport. Vi stræber efter at have udsyn og vokseværk og have atletikhold i de bedste rækker. Vi er en klub med bredde og har relevante tilbud på motions- og eliteplan til idrætsudøvere i alle aldre og med forskellige behov og formåenhed. Læs mere om os og vores idrætsgrene på hjemmesiden og på Facebook.
BADMINTON					
CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf.: 38 15 39 03 (kontor) Mobil: 30 26 00 84	18-59 år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige, både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.
Frederiksberg Kammeraternes Idrætsforening (FKIF)	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.fkif.dk Mail: formand@fkif.dk Tlf: 20 83 83 77	4-60+ år	Gratis	Velkommen til sport og fællesskab. I FKIF har vi 2 afdelinger, ungdom og senior/veteran. Vi lægger vi stor vægt på, at det skal være både sjovt og lærerigt at spille badminton. Ungdomsspillere vil blive trænet af uddannede trænere, og uanset om du er nybegynder eller øvet, har vi en træning, der vil passe til dig. Seniorspillere er inddelt i grupper, inddelt efter styrke og med uddannede trænere på træningen. Veteranspillere, som ikke er en del af den organiserede seniortræning, tilknyttes en af 7 grupper, der træner primært tirsdag eller torsdag.
SportsKollektivet	Flere steder	www.sportskollektivet.dk Mail: hallo@sportskollektivet.dk	18-60+ år	Gratis	SportsKollektivet er en multisports-forening, som blander det sportslige med det sociale. Vi giver medlemmerne mulighed for at være fysisk aktive igennem hele året, uanset sportsgren og sæson. Vi er et kollektiv, fordi medlemmerne er klubben, og den fælles indsats er klubbens fundament. Alle i klubben er frivillige, og når mange bidrager, giver det mange muligheder. Hos os er det vigtigere at have det sjovt end at vinde medaljer. Vores mål er at skabe et fællesskab, hvor det på en fleksibel måde er muligt at få motion og dyrke forskellige sportsgrene, som kan forenes med det moderne livs mange udfordringer.
Frederiksberg Hospitals Badminton Klub (FHBK)	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	Mail: jatju@webspeed.dk Tlf: 51 21 59 25	25-99 år	Gratis	FHBK BADMINTON er en klub med stolte traditioner. Vi spiller ikke længere turneringsbadminton, da gennemsnitsalderen efterhånden er temmelig høj. Vi har en sjov baghistorie, idet vi siden 1965 har indøvet badminton med henblik på deltagelse i turneringer. Det lykkedes. Vi har fulgt hinanden hele vejen op gennem årene. Det vil sige fra 17 år og frem til idag, hvor ældste spiller er 76 år. Altså FHBK BADMINTON er en klub, man bliver gammel i.
Idræt i Dagtimerne (IID)	Flere steder	www.iid-frederiksberg.dk/ Mail: iid-frederiksberg@hotmail.com Tlf: Se website	Alle	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
Drive Badmintonklub (DBK)	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.drive-badmintonklub.dk Mail: henrik.bynck@gmail.com Tlf: 61 71 19 19	2-60+ år	Gratis	Drive er en badmintonklub, der har plads til alle, uanset køn, alder og færdigheder.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
Frederiksberg Badminton Klub (FBK)	FBK-hallen Rolighedsvej 31 2000 Frederiksberg	www.fbk-hal.dk Mail: fbk@fbk-hal.dk Tlf: 30 45 18 87	5-99 år	Gratis	FBK har holdtræninger til alle aldre og niveauer. Det er også muligt at leje baner, dog ikke på timebasis, men pr. sæson.
VLI	Flere steder	www.vli.dk Mail: formand@vli.dk Tlf: 51 76 63 05	18-59 år	Gratis	VLI er Det Biomedicinske Fakultets egen idrætsforening, hvor vi i en afslappet atmosfære mødes, dels for at få rørt os lidt, men også for at hygge os mellem studierne. Foreningen er en åben forening således at alle kan deltage i vores aktiviteter. I dag har VLI ca. 400 medlemmer.
BASKETBALL					
CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf: 38 15 39 03 (kontor) Mobil 30 26 00 84	18-59 år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige. Både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.
Falcon Basket	Flere steder	www.falconbasket.dk Mail: medlem@falconbasket.dk Tlf: 51 60 00 96	2-60+ år	Gratis	Falcon Basket er Danmarks største basketball klub med hold for børn og voksne på alle niveauer, så vi har et kvalitetstilbud til alle, uanset niveau og alder.

Klubbens navn	Her spiller/træner de	Kontaktinformationer	Aldersgruppe	Prøvetime	Beskrivelse
VLI	Flere steder	www.vli.dk Mail: formand@vli.dk Tlf. 51 76 63 05	18-59 år	Gratis	VLI er Det Biomedicinske Fakultets egen idrætsforening, hvor vi i en afslappet atmosfære mødes, dels for at få rørt os lidt, men også for at hygge os mellem studierne. Foreningen er en åben forening således at alle kan deltage i vores aktiviteter. I dag har VLI ca. 400 medlemmer.
BILLARD					
Idræt i Dagtimerne (IID)	Flere steder	www.iid-frederiksberg.dk/ Mail: iid-frederiksberg@hotmail.com Tlf: Se website	Alle	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
BOKSNING					
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
BOLDSPIL					
Frederiksberg Senior Motion	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.frb-seniormotion.dk Mail: info@frb-seniormotion.dk Tlf: 22 37 42 29	45-60+ år	Gratis	Frederiksberg Senior Motion er åben for alle. Så har du tid og lyst til at gå til gymnastik, yoga, boldspil, motions floorball eller dans & bevægelse, er her foreningen for dig. Vores primære målgruppe er 60+.
BORDTENNIS					
Idræt i Dagtimerne (IID)	Flere steder	www.iid-frederiksberg.dk/ Mail: iid-frederiksberg@hotmail.com Tlf: Se website	Alle	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
Frederiksberg Bordtennisklub	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.frederiksbergbordtennis.dk Mail: john.m67@yahoo.dk/ jan-k@godmail.dk Tlf: 26 37 84 48 / Mobil 20 88 63 19	7-60+ år	Gratis	Bordtennis er for alle uanset alder og køn. Klubben har spillere i alle aldre og niveauer fra begyndere til holdspillere.
BOWLING					
Idræt i Dagtimerne (IID)	Flere steder	www.iid-frederiksberg.dk/ Mail: iid-frederiksberg@hotmail.com Tlf: Se website	Alle	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
BRIDGE					
Idræt i Dagtimerne (IID)	Flere steder	www.iid-frederiksberg.dk/ Mail: iid-frederiksberg@hotmail.com Tlf: Se website	Alle	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
BUESKYDNING					
Frederiksberg Bueskydning	Kedelhallen Nyelandsvej 75 A 2000 Frederiksberg	www.frederiksbergbueskydning.dk Mail: frederiksbergbueskydning@gmail.com Tlf: 20 56 13 12	10-60+ år	Gratis	Frederiksberg Bueskydning tilbyder bueskydning med vægt på de mangfoldige muligheder, som den ædle buekunst åbner for uanset hvilket niveau, man befinder sig på. Bue og pil er et spændende redskab til at opnå ro, balance og lære at finde ind til sine styrker, hvad enten man dyrker bueskydningens meditative værdier, fornøjer sig med bueskydning på motionsplan, eller man søger spænding og udfordring i konkurrencemiljøet. Bueskydning hos os er for alle uanset køn, alder og fysik. Frederiksberg Bueskydning ønsker at være en af Danmarks bedste bueskydningsforeninger - ikke nødvendigvis den største - men en af de bedste ud fra et mål om at skabe glade bueskytter med de menneskelige værdier i centrum.
CYKLING					
Frederiksberg Bane- og Landevejsklub (FBL)	Landevejene rundt omkring	www.fbl-cykling.dk Mail: daghvid@gmail.com	18-99 år	Gratis	Frederiksberg Bane- og Landevejsklub (FBL) er en elitecykelklub fortrinsvis bestående af licenscykelryttere med lyst til et godt fællesskab og ambitioner om at forbedre sig. Man også kan være medlem som almindelig cykelmotionist.
FIF Atletik og Motion	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fifatletik.dk Mail: mail@fifatletik.dk	6-99 år	Gratis	FIF Atletik og Motion er en levende klub, hvor vi kommer hinanden ved og får oplevelser med vores sport. Vi stræber efter at have udsyn og vokseværk og have atletikhold i de bedste rækker. Vi er en klub med bredde og har relevante tilbud på motions- og eliteplan til idrætsudøvere i alle aldre og med forskellige behov og formåenhed. Læs mere om os og vores idrætsgrene på hjemmesiden og på Facebook.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk / Tlf: 50 56 19 48 Mail: sekretariatet@panidraet.dk	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.

Klubbens navn	Her spiller/træner de	Kontaktinformationer	Aldersgruppe	Prøvetime	Beskrivelse
CRICKET					
Kjøbenhavns Boldklub (KB)	Peter Bangsvej 147 + Pile Allé 14 2000 Frederiksberg	www.kb-boldklub.dk Mail: mail@kb-boldklub.dk Tlf: 38 71 41 50	0-60+ år	Gratis	KB er rammen om boldspil på alle niveauer under de bedst mulige forhold. KB præger udviklingen med forankring i klubbens stolte traditioner. KB udvikler børn og unges færdigheder med spil og leg, og talenterne til højeste niveau.
DANS (SPORTSDANS, LATIN M.M.)					
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
Frederiksberg Senior Motion	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.frb-seniormotion.dk Mail: info@frb-seniormotion.dk Tlf: 22 37 42 29	45-60+ år	Gratis	Frederiksberg Senior Motion er åben for alle. Så har du tid og lyst til at gå til gymnastik, yoga, boldspil, motions floorball, gang eller dans & bevægelse, er her foreningen for dig. Vores primære målgruppe er 60+.
Frederiksberg Amatørdanser Forening (FAF)	Kedelhallen Nyelandsvej 75 A 2000 Frederiksberg	www.fafdans.dk Mail: formand@fafdans.dk Tlf: 40 28 10 73	18-60+ år	Gratis	FAF dans er en forening, der tilbyder undervisning og træning i Standard- og Latindans på alle niveauer fra Begyndere til Elite.
Gymnastikforeningen ODK	DGI Byen Tietgensgade 65 1704 København	www.odk.dk Mail: odk@odk.dk Tlf: 61 69 56 35	0-60+ år	Gratis	ODK er en gymnastikforening med rødder i breddeidrætten, men i dag favner vi det hele. De mindste gymnaster kommer for at lege og udvikle motorikken sammen med deres forældre. Mens større børn og voksne kan vælge imellem alt fra begynderhold og motionshold til ambitiøse konkurrence- og opvisningshold.
VLI	Flere steder	www.vli.dk Mail: formand@vli.dk Tlf: 51 76 63 05	18-59 år	Gratis	VLI er Det Biovidenskabelige Fakultets egen idrætsforening, hvor vi i en afslappet atmosfære mødes, dels for at få rørt os lidt, men også for at hygge os mellem studierne. Foreningen er en åben forening således at alle kan deltage i vores aktiviteter. I dag har VLI ca. 400 medlemmer.
DODGEBALL					
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
FAMILIEIDRÆT					
Familieidræt Frederiksberg	Flere steder	www.familieidraet.dk Mail: info@familieidraet.dk Tlf: 23 41 49 11	2-60+ år	Gratis iflg. aftale	Familieidræt Frederiksberg er en forening med leghold for børn (2-12 år) og deres forældre. Til Familieidræt er bevægelsesglæde, familiesammenhold og sjov leg omdrejningspunktet.
FLOORBALL					
Frederiksberg Floorball	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.frederiksberg-fc.dk formand@frederiksberg.-fc.dk Tlf: 22 94 41 61	5-99 år	Gratis	Frederiksberg Floorball har hold i alle aldre. Her kan alle komme og spille floorball, og det er lige meget om du er pige eller dreng, ung eller gammel. Træningen er for alle. En blanding af leg og sjov. Herunder teknisk træning som fx skud, aflevering samt spiløvelser foruden fysisk træning. Træningen er tilpasset niveau og alder.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf: 38 15 39 03 (kontor) Mobil 30 26 00 84	18-59 år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige. Både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.
Frederiksberg Senior Motion	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.frb-seniormotion.dk Mail: info@frb-seniormotion.dk Tlf: 22 37 42 29	45-60+ år	Gratis	Frederiksberg Senior Motion er åben for alle. Så har du tid og lyst til at gå til gymnastik, yoga, boldspil, motions floorball, gang eller dans & bevægelse, er her foreningen for dig. Vores primære målgruppe er 60+.
SportsKollektivet	Flere steder	www.sportskollektivet.dk Mail: hallo@sportskollektivet.dk	18-60+ år	Gratis	SportsKollektivet er en multisports-forening, som blander det sportslige med det sociale. Vi giver medlemmerne mulighed for at være fysisk aktive igennem hele året, uanset sportsgren og sæson. Vi er et kollektiv, fordi medlemmerne er klubben, og den fælles indsats er klubbens fundament. Alle i klubben er frivillige, og når mange bidrager, giver det mange muligheder. Hos os er det vigtigere at have det sjovt end at vinde medaljer. Vores mål er at skabe et fællesskab, hvor det på en fleksibel måde er muligt at få motion og dyrke forskellige sportsgrene, som kan forenes med det moderne livs mange udfordringer.

Klubbens navn	Her spiller/træner de	Kontaktinformationer	Aldersgruppe	Prøvetime	Beskrivelse
Gymnastikforeningen ODK	Vesterbro Ny Skole Ny Carlsberg Vej 35 1760 København	www.odk.dk Mail: odk@odk.dk Tlf: 61 69 56 35	0-60+ år	Gratis	ODK er en gymnastikforening med rødder i breddeidrætten, men i dag favner vi det hele. De mindste gymnaster kommer for at lege og udvikle motorikken sammen med deres forældre. Mens større børn og voksne kan vælge imellem alt fra begynderhold og motionshold til ambitiøse konkurrence- og opvisningshold.
FODBOLD					
Frederiksberg Boldklub (FB)	Flere steder	www.frederiksberg-boldklub.dk fb@frederiksberg-boldklub.dk Tlf: 20 58 08 98	2-99 år	Nej	FB, Frederiksberg Boldklub - På trods af at være blandt landets 10 største fodboldklubber, så er vi en fodboldklub for alle og med plads til alle.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
Kjøbenhavns Boldklub (KB)	Peter Bangsvej 147 + Pile Allé 14 2000 Frederiksberg	www.kb-boldklub.dk Mail: mail@kb-boldklub.dk Tlf: 38 71 41 50	0-60+ år	Gratis	KB er rammen om boldspil på alle niveauer under de bedst mulige forhold. KB præger udviklingen med forankring i klubbens stolte traditioner. KB udvikler børn og unges færdigheder med spil og leg, og talenterne til højeste niveau.
CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf.: 38 15 39 03 (kontor) Mobil: 30 26 00 84	0-60+ år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige. Både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.
Frederiksbergalliancen 2000 (FA 2000)	Flere steder	www.fa2000.dk Mail: kontor@fa2000.dk Tlf: 40 19 20 00	4-60+ år	Gratis	FA 2000s koncept som fodboldklub er, at alle skal behandles ens og det sociale skal sidestilles det sportslige. Foreningen spreder sig i alderen fire år op til næsten 80 år.
FC Frederiksberg	Ingen træning	www.fcfrederiksberg.dk Mail: frankj@c.dk Tlf: 28 92 16 42	50-60+ år	Nej	FC Frederiksberg er en mindre fodboldklub, som spiller 7-mandsfodbold i DAI's masterrække (50+). Vi træner ikke, men spiller udelukkende kampe, eftersom vi er så rutinerede og sammenspillede, at vi ikke mener, at træning er nødvendigt :o)
FC Hermanos	Flere steder	Mail: info.fchermanos@gmail.com Tlf: 38 77 60 10	18-59 år	Nej	Formål: At give medlemmerne adgang til at spille fodbold samt at fremme interessen for dette spil for den multikulturelle ungdoms vedkommende i særdeleshed og for voksne i almindelighed. Herunder at fremme sundhed og ernæring, samt tilbyde lektiehjælp. Desuden at drive eventuelle sideaktiviteter som bestyrelsen måtte finde egnede til at indgå i driften af foreningen.
VLI	Flere steder	www.vli.dk Mail: formand@vli.dk Tlf: 51 76 63 05	18-59 år	Gratis	VLI er Det Biovidenskabelige Fakultets egen idrætsforening, hvor vi i en afslappet atmosfære mødes, dels for at få rørt os lidt, men også for at hygge os mellem studierne. Foreningen er en åben forening således at alle kan deltage i vores aktiviteter. I dag har VLI ca. 400 medlemmer.
FRILUFTSAKTIVITETER					
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
SportsKollektivet	Flere steder	www.sportskollektivet.dk Mail: hallo@sportskollektivet.dk	18-60+ år	Gratis	SportsKollektivet er en multisports-forening, som blander det sportslige med det sociale. Vi giver medlemmerne mulighed for at være fysisk aktive igennem hele året, uanset sportsgren og sæson. Vi er et kollektiv, fordi medlemmerne er klubben, og den fælles indsats er klubbens fundament. Alle i klubben er frivillige, og når mange bidrager, giver det mange muligheder. Hos os er det vigtigere at have det sjovt end at vinde medaljer. Vores mål er at skabe et fællesskab, hvor det på en fleksibel måde er muligt at få motion og dyrke forskellige sportsgrene, som kan forenes med det moderne livs mange udfordringer.
Familieidræt Frederiksberg	Flere steder	www.familieidraet.dk Mail: info@familieidraet.dk Tlf: 23 41 49 11	2-60+ år	Gratis iflg. aftale	Familieidræt Frederiksberg er en forening med legehold for børn (2-12 år) og deres forældre. Til Familieidræt er bevægelsesglæde, familiesammenhold og sjov leg omdrejningspunktet.
FÆGTNING					
Frederiksberg Slots Fægteklub	Hermeshallen Steenwinkelsvej 9 1966 Frederiksberg	www.frederiksbergslotsfaegteklub.dk Mail: info@frederiksbergslotsfaegteklub.dk	9-60+ år	Gratis	Vi ser fægtning som en sjov og moderne sport, hvor vi træner både hurtighed, styrke, koordination og udholdenhed samt taktik og koncentration.

Klubbens navn	Her spiller/træner de	Kontaktinformationer	Aldersgruppe	Prøvetime	Beskrivelse
GOLF					
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
GYMNASTIK					
Gymnastikforeningen ODK	Flere steder	www.odk.dk Mail: odk@odk.dk Tlf: 61 69 56 35	0-60+ år	Gratis	ODK er en gymnastikforening med rødder i breddeidrætten, men i dag favner vi det hele. De mindste gymnaster kommer for at lege og udvikle motorikken sammen med deres forældre. Mens større børn og voksne kan vælge imellem alt fra begynderhold og motionshold til ambitiøse konkurrence- og opvisningshold.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
Frederiksberg Senior Motion	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.frb-seniormotion.dk Mail: info@frb-seniormotion.dk Tlf: 22 37 42 29	45-60+ år	Gratis	Frederiksberg Senior Motion er åben for alle. Så har du tid og lyst til at gå til gymnastik, yoga, boldspil, motions floorball, gang eller dans & bevægelse, er her foreningen for dig. Vores primære målgruppe er 60+.
Idrætsforeningen TI	Skolen på La Cours Vej La Cours Vej 2 2000 Frederiksberg	www.ti-gymnastik.dk Mail: terranova@youmail.dk Tlf: 40 99 40 38 / 22 58 37 75	30-60+ år	Gratis	Gymnastikforeningen TI er startet i år 1920, og indeholder både et kvinde og et herrehold med sjov og hyggelig motions-gymnastik, typisk for folk over 40 år. Alsidig og varieret motion og bevægelse, hvor alle kan være med.
Gymnastikforeningen Hermes	Flintholmhallen, KU.BE	www.hermesgf.dk Mail: kontor@hermes.dk Tlf: 25 70 65 00	1-60+ år	Nej	Gymnastikforeningen Hermes er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på holdbarhed, tradition og glade gymnaster. Vi har ca. 35 hold, der spænder fra forældre/ barn til +60 herre motion over elitegymnastik.
SAGA Gymnastik	Flere steder	www.saga-sport.dk Mail: sagagym1@gmail.com Tlf: 28 18 61 03 / 22 90 76 70	4-60+ år	Gratis	Vi er en lille forening stiftet i 1943. Vi har 3 børnehold, 3 damehold, 1 herrehold og 1 mixhold. Bortset fra børneholdene er medlemmerne 50+ men vi ønsker meget gerne yngre medlemmer. Børneholdene bliver hurtigt fyldt op, men der er plads på alle voksenhold.
KSG Idræt	Flere steder	www.ksg-idraet.dk Mail: se website Tlf: se website	6-60+ år	Gratis	Vi er en meget alsidig idrætsforening som omfatter mange forskellige sportsgrene: Body-toning, Håndbold, Motion&Volley, Rytmisk motion, Step og Svømning. KSG Idrætsforening blev stiftet i 1902 under navnet Købmandsskolens Gymnastik forening. Navneændringen skyldes, at vi i dag omfatter mange andre forskellige aktiviteter end gymnastik.
Idræt i Dagtimerne (IID)	Flere steder	www.iid-frederiksberg.dk/ Mail: iid-frederiksberg@hotmail.com Tlf: Se website	Alle	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
HANDICAP IDRÆT					
Parasport Frederiksberg	Frederiksberg Idrætspark, Tre Falke Hallen	www.frederiksbergparasport.dk Mail: msi@parasport.dk Tlf: 40 84 24 57	2-60+ år	Gratis	Parasport Frederiksberg er en flerstrengt forening med 7 idrætsstilbud - vores motto er: "Dem, der på en eller anden måde ikke kan indfinde sig i en almen idrætsforening, tager vi ansvaret for og giver dem et idrætsstilbud".
HOCKEY					
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
HÅNDBOLD					
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf: 38 15 39 03 (kontor) Mobil 30 26 00 84	18-59 år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige. Både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.

Klubbens navn	Her spiller/træner de	Kontaktinformationer	Aldersgruppe	Prøvetime	Beskrivelse
BK Ydun	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.bkydun.dk Mail: bkydun@bkydun.dk Tlf: 22 70 16 56	2-60+ år	Gratis	Brænder du for at blive det næste store håndboldtalent, eller kan du bare godt lide at lege med en bold? Så er BK Ydun stedet for dig. Hos os er det sjovt at spille håndbold og alle er velkomne til at være med. I BK Ydun tager vi nemlig sjov håndbold alvorligt! Vi har hold i alle aldre og du kan altid komme forbi til en prøvetræning. Du skal blot tage fat i en af vores trænere (se oversigt på hjemmeside) eller sende en mail. Find os på Facebook: www.facebook.com/BKYdun.
KSG Idræt	Flere steder	www.ksg-idraet.dk Mail: se website Tlf. se website	6-60+ år	Gratis	Vi er en meget alsindig idrætsforening som omfatter mange forskellige sportsgrene: Bodytoning, Håndbold, Motion&Volley, Rytmisk motion, Step og Svømning. KSG Idrætsforening blev stiftet i 1902 under navnet Købmandsskolens Gymnastik forening. Navneændringen skyldes, at vi i dag, omfatter mange andre forskellige aktiviteter end gymnastik.
FIF Håndbold	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.fifhaandbold.dk Mail: fif@fif.dk Tlf: 21 77 76 41	4-60+ år	Gratis	FIF Håndbold har hold i alle turneringsrækker både elite og bredde. Alle er velkomne.
VLI	Flere steder	www.vli.dk Mail: formand@vli.dk Tlf. 51 76 63 05	18-59 år	Gratis	VLI er Det Biovidenskabelige Fakultets egen idrætsforening, hvor vi i en afslappet atmosfære mødes, dels for at få rørt os lidt, men også for at hygge os mellem studierne. Foreningen er en åben forening således at alle kan deltage i vores aktiviteter. I dag har VLI ca. 400 medlemmer.

KAMPSPORT/SELVFORSVAR

CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf: 38 15 39 03 (kontor) Mobil 30 26 00 84	18-59 år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige. Både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.
Ashirahara Karate Frederiksberg	Allégade 24 B, baghuset, 1.-2. sal	www.ashihara-frederiksberg.dk Mail: post@ashihara-frederiksberg.dk	7-60+ år	Gratis	Vi træner fuldkontakt karate i en meget velfungerende klub, hvor seriøs træning og socialt samvær går hånd i hånd. Her er alle velkomne, og vi lægger stor vægt på træningsglæde og gensidig respekt på tværs af bæltegrader og erfaring. I AKF har du mulighed for at træne mange gange om ugen og sammensætte din træning efter dit niveau, og hvad du ønsker at fokusere på i din træning.
Frederiksberg Aikido Klub	Bülowsvejhallen Bülowsvej 34B 1870 Frederiksberg	www.frederiksberg-aikido.dk Mail: thomas@frederiksberg-aikido.dk Tlf: 38 77 60 50	6-60+ år	Gratis	Aikido er en moderne kampkunst, der kombineret med en god portion filosofi skaber en træningsform og en livsindstilling, som er udviklende for både kroppen og sindet. Alt efter dit temperament og dine ambitioner kan du træne det som selvforsvar, som motionsidræt og som en selvudviklings- og fordybelsesteknik. Aikido styrker dig både fysisk og mentalt. Kampsport er et fantastisk middel til selvudvikling - en kendsgerning, som japanerne har udnyttet i århundreder. Frederiksberg Aikido Klub er medlem af Dansk Aikido Forbund og Takemusu Aikido Danmark, og alle elever er sikret og underlagt de nationale og internationale retningslinjer for træning og graduering.
Frederiksberg Ju-jutsu Klub	Magneten Bernhard Bangs Allé 43 2000 Frederiksberg	www.frbj.dk Mail: jujutsufrb@gmail.com Tlf: 28 66 78 38	3-60+ år	Gratis	Frederiksberg ju-jutsu klub er en foreningen med folk som interesserer sig for selvforsvar. Mange begynder som børn og fortsætter gennem hele livet grundet det fysiske og sociale ved idrætten.
Frederiksberg Karate Klub	Magneten Bernhard Bangs Allé 43 2000 Frederiksberg		18-59 år	Nej	Klubben dyrker forskellige former for karate.
Kita Matsu Ryu	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.kmr.dk Mail: kontakt@kitamatsuryu.dk Tlf: 40 80 97 44	15-60+ år	Gratis	Kita Matsu Ryu (KMR) er et totalt kampsystem omfattende både ubevæbnet nærkamp samt kamp med forskellige våben. Systemet er opbygget som en klassisk japansk Ryu-ha – dvs. bestående af flere forskellige del-elementer. KMR er et tidssvarende og effektivt kampsystem, som sætter udøveren i stand til at kunne klare sig i selv de mest ekstreme situationer. Vi sætter stor fokus på, at udøverne er interesseret i at udvikle sig selv både fysisk og mentalt samt indgå i et fællesskab, hvor kammeratskab, men også seriøsitet er i højsædet.
ITF Taekwon-do København	Magneten Bernhard Bangs Allé 43 2000 Frederiksberg	www.kobenhavn-taekwondo.com/ Mail: Kbhtaekwondo@gmail.com Tlf: 60 21 33 07	6-60+ år	Gratis	ITF Taekwon-do er for alle uanset tidligere erfaringer med kampsport. Vi vægter en god fysisk træning samt det sociale aspekt.
Jokokan Frederiksberg Karate Skole	Skolen Ved Bülowsvej Fuglevangsvej 8 1962 Frederiksberg	www.jokokan.dk Mail: shindenkan@mail.dk Tlf: 29 88 50 98	6-60+ år	Gratis	Foreningen træner traditionel Japansk flersporet kampsport. Der er plads til alle - elite som motionist. Der trænes bevæbnet som ubevæbnet kampsport.
København Karate Klub	Bernhard Bangs Allé 27 2000 Frederiksberg	karatemedlemmer@hotmail.dk Mail: marouscahelqvist@gmail.com	7-60+ år	Gratis	København Karateklub en breddeklub, som rummer eliten. Vores værdier er højt sportsligt niveau og et fint socialt miljø, hvor man kan dyrke karate og hygge sig sammen uanset alder.

Klubbens navn	Her spiller/træner de	Kontaktinformationer	Aldersgruppe	Prøvetime	Beskrivelse
København Kyudojo Seishinkan	Kedelhallen Nyelandsvej 75A 2000 Frederiksberg	www.kyudo.dk Mail: kontakt@kyudo.dk Tlf: 22 80 98 40	15-60+ år	Gratis	Kyudo er en over 1500 år gammel japansk kampidræt, hvis ultimative mål er, at forsøge at opnå den perfekte ligevægt mellem sind, ånd og teknik gennem bueskydning.
Mujin-kai Shotokan Karate do	Kedelhallen Nyelandsvej 75A 2000 Frederiksberg	www.mujin-kai.dk Mail: mujinkai@hotmail.com Tlf: 31 31 37 79	8-60+ år	Gratis	I Mujin-kai trænes traditionel japansk karate. Det er selvforsvar og en livsstil, hvor der trænes udførelse af korrekte teknikker, mental kontrol og beherskelse samt lægges vægt på de dyder og den disciplin, som karaten bygger på. Vi kan tilbyde børne- og voksenhold. Forældre kan træne sammen med deres børn.
Frederiksberg Karateskole - Shinkyokushin	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.frederiksbergkarateskole.dk Mail: info@fbks.dk Tlf: 20 45 84 53	7-60+ år	Gratis	Frederiksberg Karateskole har nogle af landets højest graduerede og mest erfarne instruktører. Træningen er for begge køn, alle aldre og både bredden og eliten. Der bliver også undervist i effektivt selvforsvar. Vi tilbyder hård, disciplineret, styrkende og udviklende træning i en ægte japansk ånd af respekt, ydmyghed og høflighed.

LACROSSE

CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf: 38 15 39 03 (kontor) Mobil 30 26 00 84	18-59 år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige. Både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.
------------------	--------------	---	----------	--------	--

LØB

Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
FIF Atletik og Motion	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fifatletik.dk Mail: mail@fifatletik.dk	6-99 år	Gratis	FIF Atletik og Motion er en levende klub, hvor vi kommer hinanden ved og får oplevelser med vores sport. Vi stræber efter at have udsyn og voksevæk og have atletikhold i de bedste rækker. Vi er en klub med bredde og har relevante tilbud på motions- og eliteplan til idrætsudøvere i alle aldre og med forskellige behov og formåenhed. Læs mere om os og vores idrætsgrene på hjemmesiden og på Facebook
SportsKollektivet	Flere steder	www.sportskollektivet.dk Mail: hallo@sportskollektivet.dk	18-60+ år	Gratis	SportsKollektivet er en multisports-forening, som blander det sportslige med det sociale. Vi giver medlemmerne mulighed for at være fysisk aktive igennem hele året, uanset sportsgren og sæson. Vi er et kollektiv, fordi medlemmerne er klubben, og den fælles indsats er klubbens fundament. Alle i klubben er frivillige, og når mange bidrager, giver det mange muligheder. Hos os er det vigtigere at have det sjovt end at vinde medaljer. Vores mål er at skabe et fællesskab, hvor det på en fleksibel måde er muligt at få motion og dyrke forskellige sportsgrene, som kan forenes med det moderne livs mange udfordringer.

PETANQUE

FIF Petanque (Frederiksberg-Idrætsforening)	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fifpetanque.dk Mail: fifpetanque@oncable.dk Tlf: 30 22 40 15	10-60+ år	Gratis	Såvel en elite- som en breddeklub. Deltager i klubholdsturneringer og danmarksmesterskaber. Klubben arrangerer en række sociale turneringer over sæsonen, dertil klubmesterskaber i fem klassiske petanque discipliner mm. Der er faste træningsdage mandag og torsdag kl. 18-21 samt spil i weekenderne hele året efter nærmere aftale. Selvom sæsonen afsluttes formelt sidst i november, så spilles der udendørs hele året uanset vejret. Klubben deltager i diverse indendørs vinterturneringer i HT-området.
--	---	--	-----------	--------	---

RUGBY

Frederiksberg Rugby Klub	Træning: Nandrupsvvej Kampe: Jens Jessens Vej 20	www.frk-rugby.dk Mail: info@frk-rugby.dk Tlf: 30 68 45 91	4-60+ år	Gratis	Frederiksberg Rugby Klub er en klub med ungdomshold i alle rækker fra U6 til Herre- og Dame hold.
CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf: 38 15 39 03 (kontor) Mobil 30 26 00 84	18-59 år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige. Både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.

Klubbens navn	Her spiller/træner de	Kontaktinformationer	Aldersgruppe	Prøvetime	Beskrivelse
---------------	-----------------------	----------------------	--------------	-----------	-------------

RULLESKØJTER, SKI OG SURF

SportsKollektivet	Flere steder	www.sportskollektivet.dk Mail: hallo@sportskollektivet.dk	18-60+ år	Gratis	SportsKollektivet er en multisports-forening, som blander det sportslige med det sociale. Vi giver medlemmerne mulighed for at være fysisk aktive igennem hele året, uanset sportsgren og sæson. Vi er et kollektiv, fordi medlemmerne er klubben, og den fælles indsats er klubbens fundament. Alle i klubben er frivillige, og når mange bidrager, giver det mange muligheder. Hos os er det vigtigere at have det sjovt end at vinde medaljer. Vores mål er at skabe et fællesskab, hvor det på en fleksibel måde er muligt at få motion og dyrke forskellige sportsgrene, som kan forenes med det moderne livs mange udfordringer.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.

SKYDNING (PISTOL OG RIFFEL)

Frederiksberg Sportsskytter (FSS)	Kedelhallen Nyelandsvej 75A 2000 Frederiksberg	www.frederiksbergsskytter.dk Mail: cafegrotten@msn.com Tlf: 26 79 66 28	18-59 år	Nej	Se hjemmeside
Frederiksberg Skyttelaug	Kedelhallen Nyelandsvej 75A 2000 Frederiksberg	www.fskl.dk Mail: info@fskl.dk Tlf: 20 86 64 63	18-60+ år	Nej	Frederiksberg Skyttelaug er en forening for alle med interesse for pistolskydning. I foreningen beskæftiger vi os primært med skydeprogrammer som Kombi- og Tjenestepistol samt IPSC og Steel Challenge.
Skyttelaugets Krudtuglen	Inde: Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg / Ude: Kalvebod Skyttecenter	www.krudtuglen.org	Se website	Nej	Krudtuglen er en skytteforening hjemmehørende på Frederiksberg, men åben for alle aktive pistolskytter i København og omegn. Krudtuglen har egne våben som medlemmerne kan låne, samt nogle gode baneanlæg. Vi prøver at skabe rammer, hvor der både er plads til hygge og sjov, samtidig med, at medlemmerne får en seriøs og målrettet skydetræning til dem, som ønsker det.

SPORT STACKING

Frederiksberg Sport Stacking Klub (FSSK)	Bülowsvej Hallen; KU.BE	www.fssk.dk Mail: h_e_hedager@hotmail.com Tlf: 31 70 03 41	6-60+ år	Gratis	Sport Stacking er godt for hænder og hoved. Du kan lære at stable specielle kopper med lynets hastighed - og få venner lokalt såvel som globalt. Sporten er både for solister og holdspillere. Du kan konkurrere mod dig selv og din timer eller sammen med andre i par og på hold. Sport Stacking er specielt populært i USA, hvor studier har vist, at børn forbedrer deres fokus og koncentration samt øje-hånd og højre-venstre koordination, når de stækker. Men frem for alt er det sjovt for både børn og voksne - og en sport med plads til masser af leg.
---	-------------------------	--	----------	--------	--

SVØMNING

Hovedstadens Svømmeklub	Damsøbadet Frederiksberg Svømmehal Flintholm Svømmehal	www.hsk.dk Mail: info@hsk.dk Tlf: 38 71 09 40	0-60+ år	Gratis på udvalgte hold	Hovedstadens Svømmeklub udbyder mange forskellige vandidrætsdiscipliner i bassin og åbent vand. Vi har tilbud fra babysvømning til tilpassede svømme- og bevægelsestilbud for pensionister. Nogle af mulighederne er børneundervisning, forældre/barn hold, crawlhold for voksne, vandaerobic, udspring, vandpolo, synkronsvømning, svømmecamps i skoleferierne, sommertræning i havnebadene, særlige hold voksne med vandkræk og kvindesvømning.
KSG Idræt	Flere steder	www.ksg-idraet.dk Mail: se website Tlf: se website	6-60+ år	Gratis	Vi er en meget alsindig idrætsforening som omfatter mange forskellige sportsgrene: Bolytning, Håndbold, Motion&Volley, Rytmask motion, Step og Svømning. KSG Idrætsforening blev stiftet i 1902 under navnet Købmandsskolens Gymnastik forening. Navneændringen skyldes, at vi i dag, omfatter mange andre forskellige aktiviteter end gymnastik.
Idræt i Dagtimerne (IID)	Flere steder	www.iid-frederiksberg.dk/ Mail: iid-frederiksberg@hotmail.com Tlf: Se website	Alle	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.

TENNIS

Kjøbenhavns Boldklub (KB)	Peter Bangsvej 147 + Pile Allé 14 2000 Frederiksberg	www.kb-boldklub.dk Mail: mail@kb-boldklub.dk Tlf: 38 71 41 50	0-60+ år	Gratis	KB er rammen om boldspil på alle niveauer under de bedst mulige forhold. KB præger udviklingen med forankring i klubbens stolte traditioner. KB udvikler børn og unges færdigheder med spil og leg, og talenterne til højeste niveau.
----------------------------------	---	---	----------	--------	---

Klubbens navn	Her spiller/træner de	Kontaktinformationer	Aldersgruppe	Prøvetime	Beskrivelse
CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf: 38 15 39 03 (kontor) Mobil 30 26 00 84	18-59 år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige. Både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.
Idræt i Dagtimerne (IID)	Flere steder	www.iid-frederiksberg.dk/ Mail: iid-frederiksberg@hotmail.com	For alle	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle der kan dyrke sport i dagtimerne.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	6-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.

VANDSPORT (VANDPOLO, KAJAKPOLO/SUP MV.)

SportsKollektivet	Flere steder	www.sportskollektivet.dk Mail: hallo@sportskollektivet.dk	18-60+ år	Gratis	SportsKollektivet er en multisports-forening, som blander det sportslige med det sociale. Vi giver medlemmerne mulighed for at være fysisk aktive igennem hele året, uanset sportsgren og sæson. Vi er et kollektiv, fordi medlemmerne er klubben, og den fælles indsats er klubbens fundament. Alle i klubben er frivillige, og når mange bidrager, giver det mange muligheder. Hos os er det vigtigere at have det sjovt end at vinde medaljer. Vores mål er at skabe et fællesskab, hvor det på en fleksibel måde er muligt at få motion og dyrke forskellige sportsgrene, som kan forenes med det moderne livs mange udfordringer.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	0-60+ år	Gratis	Pan Idræt har 25 idrætsgrene og 1000 medlemmer. Fokus er inklusion, sportslige ambitioner, stærke sociale relationer og respekt for seksuel mangfoldighed og kønsdiversitet.

VOLLEYBALL/BEACH VOLLEY

CBS Sport	Flere steder	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk Tlf: 38 15 39 03 (kontor) Mobil 30 26 00 84	18-59 år	Gratis	CBS Sport er en af de større foreninger på Frederiksberg med 9 forskellige sportsgrene, hvilke bliver udbudt til både mænd og kvinder. Vores medlemmer har primært tilknytning til CBS (tidligere eller nuværende studerende), men vi er åbne for alle med motivation og passion for sport. Foreningen bliver drevet af et netværk med 50+ engagerede frivillige. Både trænere såvel som bestyrelsesmedlemmer.
VLI	Flere steder	www.vli.dk/volley Mail: volleyformand@vli.dk Tlf: 29 90 23 18	18-59 år	Gratis	VLI er Det Biovidenskabelige Fakultets egen idrætsforening, hvor vi i en afslappet atmosfære mødes, dels for at få rørt os lidt, men også for at hygge os mellem studierne. Foreningen er en åben forening således at alle kan deltage i vores aktiviteter. I dag har VLI ca. 400 medlemmer.
Frederiksberg Volley	Kedelhallen Bùlowsvejhallen	www.frederiksbergvolley.dk Mail: formand@frederiksbergvolley.dk Tlf: 24 26 83 24	7-59 år	Nej	Frederiksberg Volley er en social klub med træning på mange niveauer og gode muligheder for at engagere sig i det frivillige arbejde. Klubben tilbyder træning på 3 ungdomshold, 4 herrehold, 6 damehold og et enkelt mix.
Frederiksberg Beachvolleyklub (FBVK)	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fbvk.com Mail: johan.fbvk@gmail.com Tlf: 25 85 11 37	7-60+ år	Gratis iflg. aftale	Frederiksberg Beachvolleyklub er samlende for beachvolleyinteresserede på Frederiksberg, så man har mulighed for at spille for et lavt kontingent.
Pan Idræt	Flere steder	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk Tlf: 50 56 19 48	6-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
KSG Idræt	Flere steder	www.ksg-idraet.dk Mail: se website Tlf: se website	6-60+ år	Gratis	Vi er en meget alsindig idrætsforening som omfatter mange forskellige sportsgrene: Bolytning, Håndbold, Motion&Volley, Rytmask motion, Step og Svømning. KSG Idrætsforening blev stiftet i 1902 under navnet Købmandsskolens Gymnastik forening. Navneændringen skyldes, at vi i dag, omfatter mange andre forskellige aktiviteter end gymnastik.
SportsKollektivet	Flere steder	www.sportskollektivet.dk Mail: hallo@sportskollektivet.dk	18-60+ år	Gratis	SportsKollektivet er en multisports-forening, som blander det sportslige med det sociale. Vi giver medlemmerne mulighed for at være fysisk aktive igennem hele året, uanset sportsgren og sæson. Vi er et kollektiv, fordi medlemmerne er klubben, og den fælles indsats er klubbens fundament. Alle i klubben er frivillige, og når mange bidrager, giver det mange muligheder. Hos os er det vigtigere at have det sjovt end at vinde medaljer. Vores mål er at skabe et fællesskab, hvor det på en fleksibel måde er muligt at få motion og dyrke forskellige sportsgrene, som kan forenes med det moderne livs mange udfordringer.

FIU Administration

Jens Jessens Vej 16
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 77 60 00

Frederiksberghallerne

Jens Jessens Vej 20
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 77 60 10

Mariendalshallen

Mariendalsvej 21 C
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 77 60 20

Frederiksberg Idrætspark/Damsøbadet

Sønderjyllands Allé 6
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 77 60 30

Kedelhallen

Nyelandsvej 75 A
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 77 60 40

Bülowsvejhallen

Bülowsvej 34 B
1870 Frederiksberg
Tlf. 38 77 60 50

Hermeshallen

Steenwinkelsvej 19
1966 Frederiksberg
Tlf. 38 77 60 00

