



# Oversigt over foreninger og idrætstilbud

Se mere på [fiu-frederiksberg.dk](http://fiu-frederiksberg.dk)

## FREDERIKSBERG IDRÆT

- vi ta'r hånd om idrætten på Frederiksberg



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

**Frederiksberg Idræt (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 som små – omkring idræt og motion på Frederiksberg.

**Skriv til [fiu@fiu-frederiksberg.dk](mailto:fiu@fiu-frederiksberg.dk) eller ring på 38 77 60 00.**

Velkommen til!

### **FREDERIKSBERG IDRÆT**

- Vi ta'r hånd om idrætten på Frederiksberg

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

[fiu-frederiksberg.dk](http://fiu-frederiksberg.dk)

Du kan også følge os på Facebook



[fiu-frederiksberg.dk](http://fiu-frederiksberg.dk)



[fiu@fiu-frederiksberg.dk](mailto:fiu@fiu-frederiksberg.dk)



[facebook.com/2000fiu](https://facebook.com/2000fiu)



KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>ATLETIK</b>					
<b>FIF Atletik og Motion – FIF Atletik</b>	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fifatletik.dk Mail: mail@fifatletik.dk	6-60+ 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.
<b>BADMINTON</b>					
<b>CBS Sport Badminton</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.cbssport.dk Mail: badminton@cbssport.dk	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.
<b>Frederiksberg Kammeraternes Idrætsforening (FKIF)</b>	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 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, efter styrke og med uddannede trænere på træningen. Veteranspillere, som ikke er en del af den organiserede seniortræning, tilknyttes en gruppe.
<b>SportsKollektivet</b>	Skolen ved Nordens Plads Sofus Francks Vænge 32 2000 Frederiksberg	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 til at gå op med det moderne livs mange udfordringer i dagligdagen.
<b>Frederiksberg Hospitals Badminton Klub (FHBK)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	Mail: jatju@webspeed.dk Tlf: 51 21 59 25	25-60+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 i dag, hvor den ældste spiller er 76 år. Altså FHBK er en klub, man bliver gammel i.
<b>Idræt i Dagtimerne (IID)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.iid-frederiksberg.dk Mail: iogbsteensborg@hotmail.com	60+	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
<b>Drive Badmintonklub (DBK)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.drive-badmintonklub.dk Mail: henrik.bynck@gmail.com Tlf: 61 71 19 19	Alle	Gratis	Drive er en badmintonklub, der har plads til alle, uanset køn, alder og færdigheder.
<b>Pan Idræt</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk	18-60+år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
<b>Frederiksberg Badminton Klub (FBK)</b>	FBK-hallen Rolighedsvej 31 2000 Frederiksberg	www.fbk-hal.dk Mail: fbk@fbk-hal.dk Tlf: 30 45 18 87	Alle	Gratis	FBK har holdtræninger til alle aldre og niveauer. Det er også muligt at leje baner, dog ikke på timebasis, men pr. sæson.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>BADMINTON</b>					
<b>VLI Badminton</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.vli.dk Mail: badminton@vli.dk	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, dels for at hygge os. Foreningen er en åben forening, så det er ikke et krav, at man er studerende.
<b>FredSIF</b>	Campus Frederiksberg Nyelandsvej 27-29 2000 Frederiksberg	www.fredsif.com Mail: s.svanberg@hotmail.dk	18-59 år	Gratis	FredSIF er læreruddannelsens idrætsforening, som er tiltænkt studerende, men med plads til alle. I FredSIF er vi meget alsidige med mange forskellige sportsgrene. Hos os er det vigtigt, at der er plads til alle, derfor er man velkommen til alle vores aktiviteter uanset niveau. Når du har betalt for et år i FredSIF har du adgang til alle vores hold, samt et fitnessrum som er åbent 24/7.

### BASKETBALL

<b>CBS Sport Basketball</b>	Skolen på Nyelandsvej Nyelandsvej 23 2000 Frederiksberg (+ Flere steder)	www.cbssport.dk Mail: basketball@cbssport.dk	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.
<b>Falcon Basket</b>	Bülowsvejhallen Bülowsvej 34 1870 Frb C (+andre steder)	www.falconbasket.dk Mail: medlem@falconbasket.dk	2-59 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.
<b>VLI Basket</b>	Johannesskolen Troels Lundsvej 15 2000 Frederiksberg	www.vli.dk Mail: basket@vli.dk	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, dels for at hygge os. Foreningen er en åben forening, så det er ikke et krav, at man er studerende.
<b>FredSIF</b>	Campus Frederiksberg Nyelandsvej 27-29 2000 Frederiksberg	www.fredsif.com Mail: s.svanberg@hotmail.dk	18-59 år	Gratis	FredSIF er læreruddannelsens idrætsforening, som er tiltænkt studerende, men med plads til alle. I FredSIF er vi meget alsidige med mange forskellige sportsgrene. Hos os er det vigtigt, at der er plads til alle, derfor er man velkommen til alle vores aktiviteter uanset niveau. Når du har betalt for et år i FredSIF har du adgang til alle vores hold, samt et fitnessrum som er åbent 24/7.

### BILLARD

<b>Idræt i Dagtimerne (IID)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.iid-frederiksberg.dk Mail: jytteoghalvor@rasmussen.mail.dk	60+	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
---------------------------------	--	---	-----	--------	---

### BOLDSPIL

<b>Frederiksberg Senior Motion</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.frb-seniormotion.dk Mail: info@frb-seniormotion.dk	60+	Gratis	Frederiksberg Senior Motion er åben for alle seniorer 60+. Så har du tid og lyst til at gå til gymnastik, cirkeltræning, yoga, boldspil, floorball eller rytmisk bevægelse, er her foreningen for dig. Vi er en hyggelig og social forening og slutter træningen med at drikke kaffe sammen.
<b>Brug Bolden</b>	Se website	Mail: tobi9@live.dk	2-5 år	Gratis	Foreningen Brug Bolden er et tilbud om voksen/barn boldspil. Fokus er på grundlæggende bevægelsesmønstre og motorisk udvikling, som man kender fra voksen/barn gymnastik. Forskellen til Brug Bolden er, at vi inddrager bolde alle steder, hvor det lader sig gøre, for at give børnene en tryk introduktion til bolde og måske tænde en lyst til senere at dyrke et egentligt boldspil. Samtidig går Brug Bolden op i, at holdene ikke er for store, så der bliver en mulighed for at danne relationer mellem børn og voksne, men også mellem børn og børn samt voksne og voksne.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>BORDTENNIS</b>					
<b>Idræt i Dagtimerne (IID)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.iid-frederiksberg.dk Mail: john@gardar.dk	60+	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
<b>Frederiksberg Bordtennisklub (FBTK)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.frederiksbergbordtennis.dk Mail: john.rn67@yahoo.dk Tlf: 26 37 84 48	7-60+ år	Gratis	Bordtennis er for alle uanset alder og køn. Klubben har spillere i alle aldre og niveauer fra begyndere til holdspillere.
<b>BRIDGE</b>					
<b>Idræt i Dagtimerne (IID)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.iid-frederiksberg.dk Mail: irma.elkaer@gmail.com	60+	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
<b>BUESKYDNING</b>					
<b>Frederiksberg Bueskydning</b>	Kedelhallen Nyelandsvej 75 A 2000 Frederiksberg	Mail: frederiksbergbueskydning@gmail.com. Tlf: 20 56 13 12 <small>(tirsdag-torsdag mellem kl. 16-18)</small>	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.
<b>København Kyudojo Seishinkan</b>	Hermeshallen Steenwinkelsvej 19 1966 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 kampsport hvis ultimative mål er, at forsøge at opnå den perfekte ligevægt mellem sind, ånd og teknik gennem bueskydning.
<b>CYKLING</b>					
<b>Frederiksberg Bane- og Landevejsklub (FBL)</b>	Landevejene rundt omkring Frederiksberg	www.fbl-cykling.dk Mail: daghvid@gmail.com	18-60+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 kan også være medlem som almindelig cykelmotionist.
<b>FIF Atletik og Motion - FIF BIKE</b>	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fifatletik.dk Mail: mail@fifatletik.dk	18-60+år	Gratis	FIF BIKE kører om sommeren fra april til oktober på landevejene, hvor vi typisk kører i flere hold afhængig af niveau og styrke. I vinterhalvåret tilbyder vi spinning, for at holde formen ved lige.
<b>Pan Idræt</b>	Flere steder - se website.	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk	18-60+år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
<b>CRICKET</b>					
<b>Kjøbenhavns Boldklub (KB)</b>	Peter Bangsvej 147 + Pile Allé 14 2000 Frederiksberg	www.kb-boldklub.dk Mail: mail@kb-boldklub.dk Tlf: 38 71 41 50	8-60+ 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. KB Cricket har hold på næsten alle niveauer. Vi har også hold for piger, hvor vi bliver flere og flere.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
---------------	--------------------	--------------------	-------	------------	-------------

### DANS (SPORTSDANS, LATIN M.M.)

<b>Pan Idræt</b>	Flere steder i Storkøbenhavn - se website.	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk	18-60+år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
<b>FRBDans</b>	Flere steder på Frederiksberg - se website.	Astrid Sten Andersen Mail: frbdans@gmail.com Tlf.: 28605174	6-20+ år	Gratis	FRBDans blev stiftet i december 2019 og er blevet til virkelighed på baggrund af Bevæg dig for Livet Frederiksberg, som arbejder for at få flere borgere i bevægelse. FRBDans vil skabe dansetilbud af høj kvalitet til alle på Frederiksberg, fra barn til senior. Dansehold bliver oprettet gennem samarbejde med blandt andet skoler, SFO'er, klubber med flere. Vi forsøger at skabe dansetilbud dér hvor medlemmerne er for at øge muligheden for fleres deltagelse.
<b>Frederiksberg Amatørdanser Forening (FAF)</b>	Kedelhallen Nyelandsvej 75 A 2000 Frederiksberg	www.fafdans.dk Mail: info@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. Dans er god motion og godt socialt samvær.
<b>Frederiksberg Senior Motion</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.frb-seniormotion.dk Mail: info@frb-seniormotion.dk	60+ år	Gratis	Frederiksberg Senior Motion er åben for alle seniorer 60+. Så har du tid og lyst til at gå til gymnastik, cirkeltræning, yoga, boldspil, floorball eller rytmisk bevægelse, er her foreningen for dig. Vi er en hyggelig og social forening og slutter træningen med at drikke kaffe sammen.
<b>Gymnastikforeningen ODK</b>	Hermeshallen Steenwinkelsvej 19 1966 Frederiksberg + Skolegymnastiksale på Frederiksberg	www.odk.dk Mail: odk@odk.dk Tlf: 61 69 56 35	6-60+ 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.
<b>VLI Dans</b>	Flere steder - se website.	www.vli.dk Mail: dans@vli.dk	18-60+år	Gratis	VLI Dans er en studenterforening med plads til alle. Vi går op i at lære nye, fede dansetrin, at have det sjovt og hygge os med hinanden. Vi danser vals, quickstep, cha-cha-cha, jive, rumba, tango, samba, slowfox og wienervals på fire forskellige niveauer: Begynder, let øvet, øvet og rutineret. Hvis du har nogen spørgsmål, er du mere end velkommen til at skrive en besked til os på vores mail dans@vli.dk.

### DODGEBALL

<b>Pan Idræt</b>	Flere steder - se website.	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk	18-60+år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
------------------	----------------------------	--	----------	--------	--

### E-SPORT

<b>Frederiksberg Esportforening Falcons</b>	Frederiksberg Ungdomsskole Sofus Francks Vænge 32 2000 Frederiksberg	E-mail: tom@falcons.one Tlf. nr. 52 69 88 87 E-Mail: konrad@falcons.one Tlf. nr. 31 31 93 91	12-60+år	Gratis	Frederiksberg Esportforening Falcons er mere end bare esport. Vi mødes og træner flere gange om ugen, men har også plads til dem der bare vil hygge, spille og være sammen med de andre medlemmer. Vi har kompetente coaches, og har stort pædagogisk fokus. Vi spiller både PC og Playstation, og holder bootcamp med overnatning flere gange om året. Vores medlemmer er primært 12-25 år, men alle over 12 år er velkomne.
---	--	---	----------	--------	---

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>FAMILIEIDRÆT</b>					
<b>Brug Bolden</b>	Se website	Mail: tobi9@live.dk	2-5 år	Gratis	Foreningen Brug Bolden er et tilbud om voksen/barn boldspil. Fokus er på grundlæggende bevægelsesmønstre og motorisk udvikling, som man kender fra voksen/barn gymnastik. Forskellen til Brug Bolden er, at vi inddrager bolde alle steder, hvor det lader sig gøre, for at give børnene en tryk introduktion til bolde og måske tænde en lyst til senere at dyrke et egentligt boldspil. Samtidig går Brug Bolden op i, at holdene ikke er for store, så der bliver en mulighed for at danne relationer mellem børn og voksne, men også mellem børn og børn samt voksne og voksne.
<b>Familieidræt Frederiksberg</b>	Flere steder - se website.	www.familieidraet.dk Mail: info@familieidraet.dk	2-60+ år	Efter aftale	Familieidræt Frederiksberg er en forening med legehøld for børn (2-12 år) og deres forældre. Til Familieidræt er bevægelsesglæde, familiesammenhold og sjov leg omdrejningspunktet.
<b>Gymnastikforeningen ODK</b>	Hermeshallen, Steenwinkelsevej 19, 1966 Frederiksberg + Skolegymnastiksale/Frb.	www.odk.dk Mail: odk@odk.dk Tlf: 61 69 56 35	6-60+ 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.

## FITNESS

<b>FredSIF</b>	Campus Frederiksberg Nyelandsvej 27-29 2000 Frederiksberg	www.fredsif.com Mail: s.svanberg@hotmail.dk	18-59 år	Gratis	FredSIF er læreruddannelsens idrætsforening, som er tiltænkt studerende, men med plads til alle. I FredSIF er vi meget alsidige med mange forskellige sportsgrene. Hos os er det vigtigt, at der er plads til alle, derfor er man velkommen til alle vores aktiviteter uanset niveau. Når du har betalt for et år i FredSIF har du adgang til alle vores hold, samt et fitnessrum som er åbent 24/7.
<b>SAGA Sport – Motionsboksning</b>	Flere steder	www.saga-sport.dk Mail: sagagym1@gmail.com Tlf: 28 18 61 03 / 22 90 76 70	4-60+ år	Nej	Til Motionsboksning vil du kunne prøve kræfter med tekniske øvelser såsom jabs, hooks og uppercuts, samtidig med at du får opbygget en stærk krop gennem styrke- og konditionsøvelserne. Aktiviteten er for dig, der vil presse dig selv og ikke er bange for at svinge sjippetovet en gang imellem.

## FLOORBALL

<b>Frederiksberg Floorball Club</b>	Falkonergården Sønderjyllands alle 25 2000 Frederiksberg	www.frederiksberg-fc.dk formand@frederiksberg.-fc.dk Tlf: 22 94 41 61	5-60+ år	Gratis	Frederiksberg Floorball Club 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.
<b>CBS Sport Floorball</b>	Falkonergården Sønderjyllands Alle 25 2000 Frederiksberg	www.cbssport.dk Mail: floorball@cbssport.dk	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.
<b>Frederiksberg Senior Motion</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.frb-seniormotion.dk Mail: info@frb-seniormotion.dk	60+ år	Gratis	Frederiksberg Senior Motion er åben for alle seniorer 60+. Så har du tid og lyst til at gå til gymnastik, cirkeltræning, yoga, boldspil, floorball eller rytmisk bevægelse, er her foreningen for dig. Vi er en hyggelig og social forening og slutter træningen med at drikke kaffe sammen.
<b>FredSIF</b>	Campus Frederiksberg Nyelandsvej 27-29 2000 Frederiksberg	www.fredsif.com Mail: s.svanberg@hotmail.dk	18-59 år	Gratis	FredSIF er læreruddannelsens idrætsforening, som er tiltænkt studerende, men med plads til alle. I FredSIF er vi meget alsidige med mange forskellige sportsgrene. Hos os er det vigtigt, at der er plads til alle, derfor er man velkommen til alle vores aktiviteter uanset niveau. Når du har betalt for et år i FredSIF har du adgang til alle vores hold, samt et fitnessrum som er åbent 24/7.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>FLOORBALL</b>					
<b>Gymnastikforeningen ODK</b>	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.
<b>SportsKollektivet</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	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 til at gå op med det moderne livs mange udfordringer i dagligdagen.

## FODBOLD

<b>Frederiksberg Boldklub (FB)</b>	FB's klubhus Jens Jessens Vej 24A 2000 Frederiksberg	www.frederiksberg-boldklub.dk fb@frederiksberg-boldklub.dk Tlf: 20 58 08 98	1-70+ år	Nej	FB, Frederiksberg Boldklub er iblandt Danmarks fem største fodboldklubber. To gange er FB kåret til Danmarks bedste (2008 og 2019) og er blevet kåret til den bedste breddefodboldklub i Europa (2020). FB er en fodboldklub for alle, der danner gode lokale rammer om både fodbold og socialt samvær på alle niveauer. FB tilbyder børn, unge som ældre, et fodboldfagligt fællesskab, gode oplevelser og stærke værdier. Gennem spil, leg og sociale aktiviteter, bidrager FB til at udvikle børn og unges færdigheder og forskellige talenter - både som fodboldspiller og som menneske. Gennem sit fokus, værdier og aktiviteter, påtager FB sig sit sociale ansvar.
<b>Kjøbenhavns Boldklub (KB)</b>	Peter Bangsvej 147 + Pile Allé 14 2000 Frederiksberg	www.kb-boldklub.dk Mail: mail@kb-boldklub.dk Tlf: 38 71 41 50	2-60+ 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.
<b>CBS Sport Football</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.cbssport.dk Mail: football@cbssport.dk womensfootball@cbssport.dk	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.
<b>Frederiksberg Alliancen 2000</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.fa2000.dk Mail: kontor@fa2000.dk Tlf: 40 19 20 00	4-60+ år	Gratis	FA 2000 er en fodboldklub på Frederiksberg hvor alle, der har lyst til at spille fodbold er velkomne. Klubben rummer mange forskellige typer af spillere og mennesker. Vi har både plads og ressourcer til dem, der drømmer om at gå hele vejen, breddepillere, flygtningebørn og dem, der bare gerne vil dyrke det gode kammeratskab.
<b>FC Frederiksberg</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.fcfrederiksberg.dk Mail: frankj@c.dk	50-60+ år	Nej	FC Frederiksberg er en mindre fodboldklub, som spiller 7-mandsfodbold i DAI's mesterrække (50+). Vi træner ikke, men spiller udelukkende kampe, eftersom vi er så rutinerede og sammenspillede, at vi ikke mener, at træning er nødvendigt.
<b>FredSIF</b>	Campus Frederiksberg Nyelandsvej 27-29 2000 Frederiksberg	www.fredsif.com Mail: s.svanberg@hotmail.dk	18-59 år	Gratis	FredSIF er læreruddannelsens idrætsforening, som er tiltænkt studerende, men med plads til alle. I FredSIF er vi meget alsidige med mange forskellige sportsgrene. Hos os er det vigtigt, at der er plads til alle, derfor er man velkommen til alle vores aktiviteter uanset niveau. Når du har betalt for et år i FredSIF har du adgang til alle vores hold, samt et fitnessrum som er åbent 24/7.
<b>VLI Fodbold</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.vli.dk Mail: fodbold@vli.dk	18-59+	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.



KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
---------------	--------------------	--------------------	-------	------------	-------------

## FRILUFTSAKTIVITETER

<b>Pan Idræt</b>	Flere steder - se website.	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk	18-60+år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
<b>SportsKollektivet</b>	Flere steder - se website.	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 til at gå op med det moderne livs mange udfordringer i dagligdagen.
<b>Familieidræt Frederiksberg</b>	Flere steder - se website.	www.familieidraet.dk Mail: info@familieidraet.dk	2-60+ år	Efter aftale	Familieidræt Frederiksberg er en forening med legehøld for børn (2-12 år) og deres forældre. Familieidræt "i det fri" er Familieidræts gren af hold som foregår i det fri, altså udendørs. Omdrejningspunktet for Familieidræt i det fri er naturoplevelse, bevægelsesglæde, familiesammenhold og sjove udendørs lege og aktivitet. Afhængig af sted og årstid har vi aktiviteter som vinterbadning, sauna, kano, kajak, bål og meget mere.

## FÆGTNING

<b>Frederiksberg Slots Fægteklub</b>	Hermeshallen Steenwinkelsvej 9 1966 Frederiksberg	www.frederiksbergslotsfaegteklub.dk, Mail: info@frederiksbergslots-faegteklub.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.
--------------------------------------	---	---	----------	--------	--

## GANG

<b>FIF Atletik og Motion – FIF WALK</b>	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fifatletik.dk Mail: mail@fifatletik.dk	18-60+år	Gratis	FIF Atletik og Motion tilbyder WALK-træning med instruktør. Alle ture er på 6-8 km – ofte med et mål eller et tema. Læs mere om os og vores idrætsgrene på hjemmesiden og på Facebook.
---	---	---	----------	--------	--

## GYMNASTIK

<b>Gymnastikforeningen ODK</b>	Hermeshallen Steenwinkelsvej 19 1966 Frederiksberg + Skolegymnastiksale/Frb	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.
<b>Frederiksberg Senior Motion</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.frb-seniormotion.dk Mail: info@frb-seniormotion.dk	60+ år	Gratis	Frederiksberg Senior Motion er åben for alle seniorer 60+. Så har du tid og lyst til at gå til gymnastik, cirkeltræning, yoga, boldspil, floorball eller rytmisk bevægelse, er her foreningen for dig. Vi er en hyggelig og social forening og slutter træningen med at drikke kaffe sammen.
<b>Idrætsforeningen TI</b>	Skolen på La Cours Vej La Cours Vej 2 2000 Frederiksberg	www.iti-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 herehold med sjov og hyggelig motions-gymnastik, typisk for folk over 40 år. Alsidig og varieret motion og bevægelse, hvor alle kan være med.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>GYMNASTIK</b>					
<b>FredSIF</b>	Campus Frederiksberg Nyelandsvej 27-29 2000 Frederiksberg	www.fredsif.com Mail: s.svanberg@hotmail.dk	18-59 år	Gratis	FredSIF er læreruddannelsens idrætsforening, som er tiltænkt studerende, men med plads til alle. I FredSIF er vi meget alsidige med mange forskellige sportsgrene. Hos os er det vigtigt, at der er plads til alle, derfor er man velkommen til alle vores aktiviteter uanset niveau. Når du har betalt for et år i FredSIF har du adgang til alle vores hold, samt et fitnessrum som er åbent 24/7.
<b>Gymnastikforeningen Hermes</b>	Flintholmhallen Bernhard Bangs Alle 41 2000 Frederiksberg + 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.
<b>SAGA Sport – Gymnastik</b>	Flere steder - se website.	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 voksenholdene.
<b>KSG Idræt</b>	Skolegymnastiksale på Frederiksberg. Se website.	www.ksg-idraet.dk Mail: bbering@privat.dk Tlf: 50 11 18 62	30-60+ år	Gratis	Vi er en meget alsidig 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.
<b>Idræt i Dagtimerne (IID)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.iid-frederiksberg.dk Mail: ejstrup@mail.tele.dk / irma.elkjaer@gmail.com	60+ år	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.

## HÅNDBOLD

<b>BK Ydun</b>	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.
<b>CBS Sport Handball</b>	Tre Falke Hallen Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.cbssport.dk Mail: handball@cbssport.dk	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 bestyr elsesmedlemmer.
<b>FIF Håndbold</b>	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.
<b>KSG Idræt</b>	Tre Falke Hallen Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.ksg-idraet.dk Mail: ksghandbold@gmail.com Tlf: 50 11 18 62	30-60+ år	Gratis	Vi er en meget alsidig 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.
<b>VLI Håndbold</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.vli.dk Mail: handball@vli.dk	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.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>KAMPSPORT/SELVFORSVAR</b>					
<b>Ashihara Karate Frederiksberg</b>	Allégade 24 B, baghuset, 1.-2. sal 2000 Frederiksberg	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.
<b>CBS Sport Karate</b>	Bülowsvejhallen Bülowsvej 34 1870 Frederiksberg	www.cbssport.dk Mail: administration@cbssport.dk	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.
<b>Frederiksberg Aikido Klub</b>	Bülowsvejhallen Bülowsvej 34B 1870 Frederiksberg	www.frederiksberg-aikido.dk Mail: thomas@frederiksberg-aikido.dk	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 selvdvickings- og fordybelsesteknik. Aikido styrker dig både fysisk og mentalt. Kampsport er et fantastisk middel til selvdvickling – 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.
<b>Frederiksberg Ju-jitsu Klub</b>	Magneten Bernhard Bangs Allé 43 2000 Frederiksberg	www.frbjj.dk Mail: jujutsufrb@gmail.com Tlf: 28 66 78 38	3-60+ år	Gratis	Frederiksberg Ju-jitsu klub er en forening med folk som interesserer sig for selvforsvar. Mange begynder som børn og fortsætter gennem hele livet grundet det fysiske og sociale ved idrætten.
<b>Frederiksberg Karate Klub</b>	Magneten Bernhard Bangs Allé 43 2000 Frederiksberg		18-59 år	Nej	Klubben dyrker forskellige former for karate.
<b>Ki og Aikido Dojo</b>	Kedelhallen Nyelandsvej 75A 2000 Frederiksberg	www.ki-aikido.dk Mail: kiogaikidodojo@gmail.com	10-60+ år	Gratis	Vi træner Ki Aikido, som er en moderne kampkunst med fokus på helhed i krop og sind, samarbejde og personlig udvikling. Ki Aikido er en fredelig kunst, hvor alle kan træne sammen på tværs af køn og alder. Klubben har eksisteret siden 1989, og er tilsluttet et internationalt netværk af Ki Aikido klubber, og klubbens medlemmer deltager ofte i træningslejre i udlandet og hjemme.
<b>Kita Matsu Ryu</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.kmr.dk Mail: kontakt@kitamatsuryu.dk Tlf: 40 80 97 44	18-59 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.
<b>ITF Taekwon-do København</b>	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.
<b>Jokokan Frederiksberg Karate Skole</b>	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 flersportet kampsport. Der er plads til alle – elite som motionist. Der trænes såvel bevæbnet som ubevæbnet kampsport.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>KAMPSPORT/SELVFORSVAR</b>					
<b>København Karate Klub</b>	Bernhard Bangs Allé 27 2000 Frederiksberg	www.kbhkarateklub.dk Mail: karatemedlemmer@hotmail.dk	6-60+ år	Gratis	København Karate Klub 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.
<b>København Kyudojo Seishinkan</b>	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.
<b>Mujin-kai Shotokan Karate do</b>	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 børn- og voksenhold. Forældre kan træne sammen med deres børn.
<b>Frederiksberg Karateskole - Shinkyokushin</b>	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. Vi er med i Dansk Karate Union som tilbyder et vælg af stævner, seminarer og lejre, både nationalt og internationalt.
<b>FredSIF</b>	Campus Frederiksberg Nyelandsvej 27-29 2000 Frederiksberg	www.fredsif.com Mail: s.svanberg@hotmail.dk	18-59 år	Gratis	FredSIF er læreruddannelsens idrætsforening, som er tiltænkt studerende, men med plads til alle. I FredSIF er vi meget alsidige med mange forskellige sportsgrene. Hos os er det vigtigt, at der er plads til alle, derfor er man velkommen til alle vores aktiviteter uanset niveau. Når du har betalt for et år i FredSIF har du adgang til alle vores hold, samt et fitnessrum som er åbent 24/7.

## LØB

<b>FIF Atletik og Motion - FIF Løb</b>	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fifatletik.dk Mail: mail@fifatletik.dk	16-60+ år	Gratis	FIF LØB – her er plads til alle niveauer fra begynder til øvede. Som ny løber i klubben har du mulighed for at møde op til vores ugentlige træninger og løbe med os et par gange for at snuse til FIF LØB. Herefter skal du indmelde dig for at løbe med os fremadrettet. Løbeteknik, styrke, balance og socialt samvær er nøgleord i vores træning.
<b>SportsKollektivet</b>	Flere steder - se website.	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 til at gå op med det moderne livs mange udfordringer i dagligdagen.
<b>SAGA Sport – GrossGymLøb</b>	Flere steder	www.saga-sport.dk Mail: sagagym1@gmail.com Tlf: 28 18 61 03 / 22 90 76 70	4-60+ år	Nej	CrossGymLøb er kombineret løbetræning og forskellige former for funktionel styrketræning. Efter en kort fælles opvarmning løber vi en tur hen til og rundt i en af de nærliggende parker, hvor vi undervejs laver forskellige former for funktionel styrketræning. Holdet har fokus på løbeglæde, fællesskab og gode grin – ikke på tempo. Vi løber normalt 2-3 km med indsatte pauser og aktiviteter, så alle kan være med.

## PARASPORT

<b>Parasport Frederiksberg</b>	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.frederiksbergparasport.dk Mail: jgh@parasportfrederiksberg.dk, Tlf: 51 23 64 60	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".
--------------------------------	---	--	----------	--------	--

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>PETANQUE</b>					
<b>FIF Petanque</b>	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.
<b>RUGBY</b>					
<b>Frederiksberg Rugby Klub</b>	Træning: Nandrupsvvej Idrætsanlæg, Nandrupsvvej, 2000 Frb. Kampe: Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20, 2000 Frb.	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 Damehold. Rugby kan spilles af alle, uanset alder og køn. Det kræver ikke andet end at par gamle shorts, en T-shirt og et par fodboldstøvler.
<b>CBS Sport Rugby</b>	Arsenalvej 2 1436 København K	www.cbssport.dk Mail: rugby@cbssport.dk	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.
<b>RULLESKØJTER</b>					
<b>SportsKollektivet</b>	Tre Falke Hallen Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.sportskollektivet.dk Mail: hallo@sportskollektivet.dk	18-60+ år	Gratis	SportsKollektivet er en multisportsforening, 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 til at gå op med det moderne livs mange udfordringer i dagligdagen.
<b>SKYDNING (PISTOL OG RIFFEL)</b>					
<b>Frederiksberg Skyttelaug</b>	Kedelhallen Nyelandsvej 75 A 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.
<b>Frederiksberg Sportsskytter (FSS)</b>	Kedelhallen Nyelandsvej 75 A 2000 Frederiksberg	www.frederiksbergsskytter.dk Mail: cafegrotten@msn.com Tlf: 26 79 66 28	18-59 år	Nej	Foreningen er stiftet i foråret 2013 af sportsskytter på Frederiksberg, som ønsker en mulighed for aktivt at dyrke skydesporten og foreningslivet i Frederiksberg Kommune. Frederiksberg Sportsskytter (FSS) er medlem af FIU og Dansk Skytte Union. Vi er – lige nu – mænd i alderen fra 30 år og opefter, som skyder med kaliber .22, .9, .38, .357, .40, .45 og .44 spec. Alle er velkomne. Alle medlemmer har våbenpåtegning, og dette er også en forudsætning for nye medlemmer, da faciliteterne i Kedelhallen ikke tilbyder opbevaring af våben. Foreningen har ingen foreningsvåben.
<b>Skyttelaugets Krudtuglen</b>	Inde: Kedelhallen Nyelandsvej 75A 2000 Frederiksberg Ude: Kalvebod Skyttecenter	www.krudtuglen.org	18-60+ år	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.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>SPORT STACKING</b>					
<b>Frederiksberg Sport Stacking Klub (FSSK)</b>	Bülowsvejhallen Bülowsvej 34 1870 Frederiksberg C + 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 stacker. Men frem for alt er det sjovt for både børn og voksne – og en sport med plads til masser af leg.

### SVØMNING

<b>Hovedstadens Svømmeklub (HSK)</b>	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 vanddrætsdiscipliner 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, crawl- hold for voksne, vandaerobic, udspring, vandpolo, synkronsvømning, svømmecamps i skoleferierne, sommertræning i havnebadene, særlige hold voksne med vandskræk og kvindesvømning.
<b>KSG Idræt</b>	Damsøbadet Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	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.
<b>Idræt i Dagtimerne (IID)</b>	Damsøbadet Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.iid-frederiksberg.dk Mail: helgejensen@gmail.com	60+	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.

### TENNIS

<b>Kjøbenhavns Boldklub (KB)</b>	Peter Bangsvej 147 + Pile Allé 14 2000 Frederiksberg	www.kb-boldklub.dk Mail: mail@kb-boldklub.dk Tlf: 38 71 41 50	3-60+ år.	Gratis	Kjøbenhavns Boldklub (KB) er landets ældste tennisklub. På KB har vi aktiviteter på alle niveauer. Vi har en målsætning om, at tilbyde medlemmer træning med den højeste kvalitet uanset alder og niveau. Som noget nyt tilbyder vi bl.a. TennisFitness, som er en kombination af tennis og cardio træning, og Familietennis, som er for børn i alderen 3-6 år og deres forældre. Vi forsøger hele tiden at udvikle på vores tilbud, så vi rammer flest muligt af vores medlemmer. Som medlem af KB har man adgang til vores ny-renoverede pool, som er med til at danne rammen for et godt klubmiljø, særligt om sommeren.
<b>CBS Sport Tennis</b>	Kløvermarkens Tennis Klub	www.cbssport.dk Mail: tennis@cbssport.dk	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.
<b>Idræt i Dagtimerne (IID)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.iid-frederiksberg.dk Mail: ejstrup@mail.tele.dk	60+	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
---------------	--------------------	--------------------	-------	------------	-------------

### VANDSPORT (VANDPOLO, KAJAKPOLO/SUP MV.)

<b>SportsKollektivet</b>	Flere steder - se website.	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 til at gå op med det moderne livs mange udfordringer i dagligdagen.
--------------------------	----------------------------	--	-----------	--------	---

### VOLLEYBALL/BEACH VOLLEY

<b>CBS Sport Volleyball</b>	Skolen ved Nordens Plads Sofus Francks Vænge 32 2000 Frederiksberg	www.cbssport.dk Mail: volleyball@cbssport.dk	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.
<b>VLI Volley</b>	Kedelhallen Nyelandsvej 75A 2000 Frederiksberg	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.
<b>Frederiksberg Volley</b>	Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg & Bülowsvejhallen, Bülowsvej 34, 1870 Frederiksberg	www.frederiksbergvolley.dk Mail: formand@frederiksbergvolley.dk, Tlf: 24 26 83 24	7-59 år	Gratis	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.
<b>Frederiksberg Beachvolleyklub (FBVK)</b>	Frederiksberg Idrætspark Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg	www.fbvk.org Mail: nyspiller@frederiksbergvolley.dk	7-60+ år	Gratis ifl aftale	Frederiksberg Beachvolleyklub er samlende for beachvolleyinteresserede på Frederiksberg, så man har mulighed for at spille for et lavt kontingent.
<b>KSG Idræt</b>	Flere steder - se website.	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, støj 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.
<b>SportsKollektivet</b>	Falkonergårdens Gymnasium og HF Sønderjyllands Alle 25 2000 Frederiksberg	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 til at gå op med det moderne livs mange udfordringer i dagligdagen.
<b>FredSIF</b>	Campus Frederiksberg Nyelandsvej 27-29 2000 Frederiksberg	www.fredsif.com Mail: s.svanberg@hotmail.dk	18-59 år	Gratis	FredSIF er læreruddannelsens idrætsforening, som er tiltænkt studerende, men med plads til alle. I FredSIF er vi meget alsidige med mange forskellige sportsgrene. Hos os er det vigtigt, at der er plads til alle, derfor er man velkommen til alle vores aktiviteter uanset niveau. Når du har betalt for et år i FredSIF har du adgang til alle vores hold, samt et fitnessrum som er åbent 24/7.

KLUBBENS NAVN	HER SPILLES/TRÆNES	KONTAKTINFORMATION	ALDER	PRØVE-TIME	BESKRIVELSE
<b>YOGA</b>					
<b>Akroyoga Frederiksberg</b>	Hermeshallen Steenwinkelsvej 19 1966 Frederiksberg	www.akro.dk Mail: akroyogafrb@gmail.com Tlf: 61 33 93 06	15-75 år	Gratis	Akroyoga Frederiksberg faciliterer akroyogaklasser, -weekendkurser og -festivaler på Frederiksberg og i København. Akroyoga er en forholdsvis ny bevægelsesform, som bliver mere og mere udbredt i Danmark. Vi kombinerer elementer fra akrobatik, yoga og thai-massage. Det er en legende og undersøgende træning, hvor man kan udforske mulighederne for at balancere en anden person! Der er et utroligt stærkt socialt fællesskab i træningen og i akroyogamiljøet. Samarbejdet, processen og gensidig udvikling er i fokus. Og det er enormt sjovt.
<b>SportsKollektivet</b>	Kedelhallen Nyelandsvej 75A 2000 Frederiksberg	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 til at gå op med det moderne livs mange udfordringer i dagligdagen.
<b>Gymnastikforeningen ODK</b>	Skolen ved Søerne Niels Ebbesens Vej 10 1911 Frederiksberg	www.odk.dk Mail: odk@odk.dk Tlf: 61 69 56 35	18-60+ 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.
<b>Frederiksberg Senior Motion</b>	Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	www.frb-seniormotion.dk Mail: info@frb-seniormotion.dk	60+ år	Gratis	Frederiksberg Senior Motion er åben for alle seniorer 60+. Så har du tid og lyst til at gå til gymnastik, yoga, boldspil, floorball eller rytmisk bevægelse, er her foreningen for dig. Vi er en hyggelig og social forening og slutter træningen med at drikke kaffe sammen.
<b>Idræt i Dagtimerne (IID)</b>	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	www.iid-frederiksberg.dk Mail: jonnamichellehansen@ofir.dk	60+ år	Gratis	Vores medlemmer er overvejende det ældre segment, men i princippet er det for alle, der kan dyrke sport i dagtimerne.
<b>Pan Idræt</b>	KUBE, Dirch Passers Allé 4 Frb, 3 sal, lokale Zen	www.panidraet.dk Mail: sekretariatet@panidraet.dk	18-60+ år	Gratis	Pan Idræt er en regnbueklub med fokus på mangfoldighed og inklusion i idræt for alle uanset seksuel orientering eller kønsidentitet.
<b>FredSIF</b>	Campus Frederiksberg Nyelandsvej 27-29 2000 Frederiksberg	www.fredsif.com Mail: s.svanberg@hotmail.dk	18-59 år	Gratis	FredSIF er læreruddannelsens idrætsforening, som er tiltænkt studerende, men med plads til alle. I FredSIF er vi meget alsidige med mange forskellige sportsgrene. Hos os er det vigtigt, at der er plads til alle, derfor er man velkommen til alle vores aktiviteter uanset niveau. Når du har betalt for et år i FredSIF har du adgang til alle vores hold, samt et fitnessrum som er åbent 24/7.
<b>SAGA Sport - Yoga</b>	Flere steder	www.saga-sport.dk Mail: sagagym1@gmail.com Tlf: 28 18 61 03 / 22 90 76 70	4-60+ år	Nej	I SAGA har vi to slags yogahold. Hatha Yoga er krydret med flow- og puls-elementer samt øvelser inspireret fra øvrige yoga-genrer. Der er fokus på teknik og åndedræt og der er garanti for en effektiv og varieret træningsform samt mærkbart og øget velvære i kroppen. Ashtanga Yoga er et dynamisk yogasystem, der synkroniserer åndedræt med en serie stillinger og giver øget fleksibilitet, styrke, udholdenhed, balance, åndedrætskontrol og afspænding.



**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 60



[fiu-frederiksberg.dk](http://fiu-frederiksberg.dk)



[fiu@fiu-frederiksberg.dk](mailto:fiu@fiu-frederiksberg.dk)



[facebook.com/2000fiu](https://facebook.com/2000fiu)