

## Om os

### Hjemmeside

<https://iffrem-friluft.klub-modul.dk>

### Bank

Danske Bank

Reg.nr. 4424 Konto 16660159

### CVR-nr

35 26 78 83

### Spinninghuset

Finder du på Halvejen 12B i Bjæverskov:



### Kajakhuset

Finder du på Søndre Molevej 24 i Køge:



### Krocketbanen

Vi har mødested ved Klubhuset på Halvejen 14 i Bjæverskov:



På gensyn i

## Friluftsafdelingen



- En del af noget lokalt

Udgave 2 Revision 20250118

## Friluftsafdelingen

Er du klar til at udfordre dig selv med fysiske aktiviteter og har du lyst til at dyrke motion sammen med en masse ligesindede?

Så kan vi tilbyde dig aktiviteter i en veletableret forening med flere gode tilbud:

### Indoor Cycling



### Kajak



### Krocket



I F F R E M B J Æ V E R S K O V

# Indoor Cycling

Her kan alle kan være med og du bestemmer selv hvor hårdt eller intensivt din træning skal være.

Indoor cycling kan køres på forskellige niveauer og der er hold til dig der har brug for en rolig kredsløbstræning, vil holde din form ved lige eller har brug for genoptræning efter skade.

Afdelingen råder over 30 X-trainer cykler udstyret med cykelcomputer, der viser alle træningsdata som watt, kadence og puls kombineret med pulsbælte.

Du kan også følge stigningsprocent, hastighed og distance. Det giver den fordel, at alle kan følge samme træningsprogram uanset niveau.

## Træningshold:

Vi tilbyder Indoor cycling i vores pavilloner ved Skovbohallen med træning på følgende hold:

|         |                 |
|---------|-----------------|
| Mandag  | 18:00 til 19:00 |
| Tirsdag | 18:00 til 19:00 |
| Onsdag  | 18:00 til 19:00 |
| Torsdag | 10:00 til 11:00 |
| Torsdag | 18:00 til 19:30 |
| Lørdag  | 9:00 til 10:00  |



## Sæson:

Løber fra september til marts

## Kontingent:

Opkræves ved tilmelding (september)

## Kontakt:

Carsten Hagenbæk

20 75 36 58

# Kajak

Kajak er for alle som vil træne og tage på ture på vandet.

Har du ikke selv en havkajak, har vi ca. 20 forskellige som du kan låne.

Vi underviser også i Stand Up Paddleboard og har boards som du kan låne.

Vi træner og sejler hver uge og planlægger 8-10 udflugter i løbet af sæsonen til Stevn, Møns klint, Roskilde Fjord og mange andre steder.

Fra oktober træner vi svømning og kajakteknik i svømmehallen, hvor du kan få en prøvetur.



## Træningshold:

Vi træner ved stranden ved vores klubhus på Sønder Strand i Køge på følgende dage:

|         |                 |
|---------|-----------------|
| Tirsdag | 18:00 til 20:00 |
| Torsdag | 18:00 til 20:00 |

## Sæson:

Løber hele året inkl. vinterroning og svømmehal.

Sommersejls fra maj til oktober

## Kontingent:

Opkræves ved tilmelding (maj)

## Kontakt:

Jesper Rajczyk

81 71 36 24



IF Frem Havkajak

# Krocket

Krocket er et spil for alle aldersgrupper med masser af sjov, strategi, taktik og spænding.

Samt motion for både krop og hjerne.

Mange kender krocket som et havespil for børn og voksne, men det er også en seriøs sport med makkerspil og teamwork.

Krocket spilles på græs og udfordrer din koncentration, balance og teknik i jagten på det perfekte slag.

Vi træner hver uge og deltager i stævner rundt omkring i landet.



## Træningshold:

Vi træner på lysbanen ved IF Frem Bjæverskovs klubhus i sommerhalvåret:

Torsdag 17:00 til 20:00

## Sæson:

Løber fra marts til oktober

## Kontingent:

Opkræves ved tilmelding (marts)

## Kontakt:

Tais Johansen

53 64 52 16