



Foto: Per Dyrby

BEVÆGELSE PAKKEN

*Rødovres skoler, dagtilbud og foreninger i samarbejde
Skoleåret 2026/2027*

RØDOVRE KOMMUNE



Bevægelse og friluftsliv – et tilbud til skoler og dagtilbud fra foreningsliv- et

Hvis I ønsker at prioritere bevægelse og samarbejde med lokale foreninger eller organisationer, så er denne "Bevægelsespakke" lige noget for jer! Den er fyldt med inspirerende idéer og tilbud, der kan hjælpe jer med at realisere jeres vision for en Åben Skole / daginstitution. Så hvorfor ikke tage imod denne unikke chance for at udvikle samarbejdet og skabe en mere aktiv og engagerende læringsoplevelse for jeres elever?

Praktisk info:

- De enkelte tilbud spiller ind i især fælles mål for faget Idræt, men kan også være relevante i andre fag.
- Alle tilbuddene er fleksible og kan skræddersys til den enkelte klasses og dagtilbuds behov.
- Tilbuddene gælder alle elever, også klasser for børn med særlige behov. Hvis I har brug for at vide mere om, hvilke tilbud, der er specielt egnede til elever med særlige behov, så kontakt endelig Kultur- og Fritid.
- Når der i tilbuddene står "1 time" er der tale om undervisning i 60 minutter.
- Tilbuddene er baseret på undervisning af én klasse eller børnegruppe ad gangen, hvis ikke andet er angivet.
- Foreningstilbuddene er gratis i den form, de er beskrevet i pakken.
- Tilbuddene fra foreningerne er "så længe lager haves", da der er grænser for, hvor mange forløb, hver forening kan gennemføre.

Mere inspiration:

Hvis I har lyst til at lave samarbejder med andre foreninger, så find mere inspiration her: <http://findforeninger.dk/>

På bagsiden kan I finde mere inspiration til aktiviteter med eleverne.

Kontakt os endelig for spørgsmål og input:

Kultur- og Fritid Rødovre Kommune: cn16611@rk.dk

Rigtig god fornøjelse!

INDHOLD

Dagtilbud:

Basketball med Red Rabbits	1	4
Fodbold med BK Rødovre		6
RSIK: Ishockey		8
Spring, rul og hop med gymnastik		10

Indskoling:

Basketball med Red Rabbits	2	12
Bowling med BK Sisu og BK Center		14
Fodbold med BK Rødovre		16
Rødovre Floorball Club: Floorball for alle		18
RSIK: Ishockey		20
Sjov med KIDS-volleyball		22
Sjov, show og Tennis		24
Skak for børn og unge		26
Spring, rul og hop med gymnastik		28

Mellemtrin:

Basketball med Red Rabbits	3	30
Bordtennis med B77		32
Bowling med BK Sisu og BK Center		34
Fodbold med BK Rødovre		36
Rødovre Floorball Club: Floorball for alle		38
RSIK: Ishockey		40
Sjov med KIDS-volleyball		42
Sjov, show og Tennis		44
Skak for børn og unge		46
Spring, rul og hop med gymnastik		48
Traditionel taekwondo		50

Udskoling:

Basketball med Red Rabbits	4	52
Bordtennis med B77		54
Bowling med BK Sisu og BK Center		56
Fodbold med BK Rødovre		58
Knallertcross & ATV sjov!		60
Rødovre Petanque Klub		62
Sjov, show og Tennis		64
Skak for børn og unge		66

SFO:

Basketball med Red Rabbits	5	68
Bowling med BK Sisu og BK Center		70
Fodbold med BK Rødovre		72
Sjov, show og Tennis		74
Skak for børn og unge		76
Spring, rul og hop med gymnastik		78
Traditionel taekwondo		80

Viden og Inspiration:

Fritidspas	6	82
Mere inspiration		84

Basketball med Red Rabbits

Den nye lokale basketklub Red Rabbits giver en sjov og hyggelig indføring i hvordan man spiller basketball. Vi har skabt et forløb, der ikke kun handler om at lære børn og unge at spille basketball, men også om at opleve glæden ved at bevæge sig rundt på banen. Vores mål er at styrke deres almene handlekompetence gennem en sjov og engagerende basketballleg.

I vores basketballleg fokuserer vi på både basketball-specifik motorisk udvikling og kunnen. Børnene lærer at kontrollere bolden med driblinger og afleveringer, forbedre deres skudteknik, bevare balancen under hurtige bevægelser, foretage hurtige stop og starter, samt lære at læse spillet og samarbejde med holdkammeraterne på banen. Vi træner dem i at dribble med begge hænder, udføre crossover-bevægelser og finde åbne rum til skudmuligheder.

Vi ved, at det kræver øvelse at blive dygtig til basketball, men i vores leg fjerner vi fokus fra den traditionelle træning og lader deltagerne have det sjovt. Vi tilpasser øvelser og aktiviteter, så de er udfordrende og samtidig stimulerende for deres basketballfærdigheder. Gennem sjove konkurrencer, holdspil og individuelle udfordringer giver vi børnene mulighed for at udvikle sig og opdage glæden ved at spille basketball på deres eget niveau.



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Kompetencer

- Leg
- Bevægelse
- Motorik
- Sprog
- Fællesskab
- Samarbejde
- Selvhjulpenhed

Alder

4-6 år

Varighed

Forløbet består af 3 gange af 1-1.5 times varighed.

Sted

Forløbet afholdes i den enkelte daginstitution.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Claudia Jensen

Telefon: 30512765

Mail: skoleforlob@baltzersen.info



Fodbold med BK Rødovre

Vi tilbyder et fodboldforløb over 3-4 sessioner.

Vi sætter fællesskabet i centrum ved brug af samarbejdslege, teambuilding og venskabslege. Børnene skal have en oplevelse af at fodbold er en holdsport og ikke en individuel sport. Vi arbejder med stationstræning, hvor hver station har et fokus. Trænerne planlægger og demonstrerer øvelserne, mens pædagogerne deltager aktivt sammen med børnene. Vi vil altid starte sammen og lave noget på tværs af grupperne.

Som en del af forløbet inddrages også teori om fodboldens univers:

- De vil bl.a. opleve at få spørgsmålet hvad fodbold egentlig er for noget! Det kan godt være svært for mange at svare på :-)
- Dertil skal vi tale om hvorfor fodbold er en holdsport

Vi skal arbejde med følgende inden for fodboldens univers:

- Afleveringer, førsteberøringer, spark/skud.
- Boldkontrol, boldføling og den generelle læring om alt det som bolden kan.
- Små kampspil (1vs1, 2vs2, 3vs3)
- Vi kommer også til at arbejde med vores krop, motorik og fødder, bl.a. i form af agilitybaner, også kaldet forhindringsbaner

Vi arbejder ikke med store kampe, da fokus er på læring, deltagelse og trivsel for alle børn uanset niveau. Undervejs vil der være høj aktivitet, masser af bevægelse og sved på panden.



FORENING

BK Rødovre: www.bkrodovre.dk

Kompetencer

- Boldbasis
- Kend din krop / motorik
- Sociale og personlige kompetencer
- Trivsel og samarbejde
- Mental styrke
- Selvhjulpethed

Varighed

3 gange af op til 1 - 1.5 timers varighed pr. gang

Sted

Forløbet afholdes på klubbens græsbaner (Elstedvej 42, 2610 Rødovre)

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Christian Theilgaard

Mail: ctg.bkr@gmail.com



RSIK: Ishockey

Ishockey er en spændende sport hvor spilleren lærer at mestre skøjteløb, stavteknik og generelle atletiske færdigheder. Du vil lære teknikker som at skyde, dribble og stå på skøjter. Du vil også lære hvordan du samarbejder, og hvad det betyder at være en del af et hold og udvikle spillet i fællesskab. Ishockey er en fantastisk sjov sport for både piger og drenge, og med træning vil du opdage, at det er en sjov måde at forbedre din kondition, motoriske færdigheder og selvtillid.



FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Kompetencer

- Leg
- Bevægelse
- Motorik
- Sprog
- Fællesskab
- Samarbejde
- Selvhjulpenhed

Alder

Fra 4 år

Varighed

Forløbet består af 3 gange af op til to timers varighed.

Sted

Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Ishockey

Mikael Florentz

Telefon: 6062 2276

Mail: mikaelflorentz@rsik-ishockey.dk



Leg - om sanser, grundkræfter og risikofyldt aktivitet

Leg kan så meget. Den stimulerer sanserne, pirrer kreativiteten, udfordrer os med det risikofyldte og hjælper os med at afkode sociale spilleregler, blot for at nævne nogle af dens mange fordele. Men først og fremmest handler leg om at gøre sig erfaringer med kroppen. Når vi leger, tumler og bevæger os mere og mere adræt, oplever vi en stigende følelse af sikkerhed, glæde og selvværd i kroppen, hvilket gør os modigere. Vi tør være nysgerrige på det nye og udforske det ukendte. I det store billede gør legen os livsduelige. Den formår at rive os med, begejstre os og lærer os om de væsentlige ting i livet, såsom hvordan vi relaterer os til hinanden og rummer alle slags følelser. Derfor skal vi lege, opleve hvad legen kan, og hvad den gør ved os.



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Kompetencer

- Leg
- Bevægelse
- Motorik
- Sprog
- Fællesskab
- Samarbejde
- Selvhjulpethed

Alder

3-6 år

Varighed

Forløbet består af 3 gange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes i springhallen i Rødovrehallen hal 4 eller på den enkelte daginstitution.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Maria K. Willumsen
Telefon: 31364063
Mail: maria@rog.dk



Basketball med Red Rabbits

Den nye lokale basketklub Red Rabbits giver en sjov og hyggelig indføring i hvordan man spiller basketball. Vi har skabt et forløb, der ikke kun handler om at lære børn at spille basketball, men også om at opleve glæden ved at bevæge sig rundt på banen. Vores mål er at styrke deres almene handlekompetence gennem en sjov og engagerende basketballleg.

I vores basketballleg fokuserer vi på både basketball-specifik motorisk udvikling og kunnen. Børnene lærer at kontrollere bolden med driblinger og afleveringer, forbedre deres skudteknik, bevare balancen under hurtige bevægelser, foretage hurtige stop og starter, samt lære at læse spillet og samarbejde med holdkammeraterne på banen. Vi træner dem i at dribble med begge hænder, udføre crossover-bevægelser og finde åbne rum til skudmuligheder.

Vi ved, at det kræver øvelse at blive dygtig til basketball, men i vores leg fjerner vi fokus fra den traditionelle træning og lader deltagerne have det sjovt. Vi tilpasser øvelser og aktiviteter, så de er udfordrende og samtidig stimulerende for deres basketballfærdigheder. Gennem sjove konkurrencer, holdspil og individuelle udfordringer giver vi børnene mulighed for at udvikle sig og opdage glæden ved at spille basketball på deres eget niveau.



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Fag

Ildræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Indskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af 1-1,5 times varighed. Max en klasse/24 børn ad gangen. Hvis der ønskes forløb med flere klasser samtidig (fx en årgang) er der brug for en deltagende lærer som "hjælpetræner" pr. klasse.

Sted

Forløbet afholdes på den enkelte skole eller SFO.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Claudia Jensen

Telefon: 30512765

Mail: skoleforlob@baltzersen.info



Bowling med BK Sisu og BK Center

Kom og prøv kræfter med bowling, hvor teknik, rytme og koncentration er i fokus, og hvor det samtidig er sjovt at lære og blive bedre sammen.

I forløbet arbejder vi med grundlæggende færdigheder som tilløb, sving og aflevering af kuglen samt at holde balancen gennem hele bevægelsen.

Bowling styrker koordination og kropskontrol og giver eleverne forståelse for timing og præcision i deres bevægelser. Der er fokus på både individuel udvikling og fællesskab, hvor fairplay og samarbejde er en vigtig del af spillet.

Gennem forløbet får eleverne en aktiv, sjov og motiverende oplevelse af bowling som idræt, hvor alle kan være med uanset niveau.



FORENING

BK Sisu: www.bksisu.dk

BK Center: www.bkcenter.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet
- Koordination

Klassetrin

Indskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Gert Nielsen

Telefon: 24826720

Mail: sisugert@live.dk



Fodbold med BK Rødovre

Vi tilbyder et fodboldforløb over 3-4 sessioner.

Vi sætter fællesskabet i centrum ved brug af samarbejdslege, teambuilding og venskabslege. Børnene skal have en oplevelse af at fodbold er en holdsport og ikke en individuel sport. Vi arbejder med stationstræning, hvor hver station har et fokus. Trænerne planlægger og demonstrerer øvelserne, mens lærerne deltager aktivt sammen med eleverne. Vi vil altid starte sammen og lave noget på tværs af klasserne.

Som en del af idrætsundervisningen inddrages også teori om fodboldens univers:

- De vil bl.a. opleve at få spørgsmålet hvad fodbold egentlig er for noget! Det kan godt være svært for mange at svare på :-)
- Dertil skal vi tale om hvorfor fodbold er en holdsport

Vi skal arbejde med følgende inden for fodboldens univers:

- Afleveringer, førsteberøringer, spark/skud.
- Boldkontrol, boldføling og den generelle læring om alt det som bolden kan.
- Små kampspil (1vs1, 2vs2, 3vs3)
- Vi kommer også til at arbejde med vores krop, motorik og fødder, bl.a. i form af agilitybaner, også kaldet forhindringsbaner

Vi arbejder ikke med store kampe, da fokus er på læring, deltagelse og trivsel for alle elever uanset niveau. Undervejs vil der være høj aktivitet, masser af bevægelse og sved på panden.



FORENING

BK Rødovre: www.bkrodovre.dk

Fag

Idræt eller evt. andre fag.

Fælles mål for alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur, trivsel og relationer. Forløbet er som udgangspunkt tænkt som et tiltag for både piger og drenge, men da klubben øger deres fokus på pigerne i 2026 og 2027, vil det også være muligt kun at tage pigerne med over i fodboldklubben.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kend din krop / motorik
- Sociale og personlige kompetencer
- Trivsel og samarbejde
- Mental styrke

Klassetrin

Indskoling

Varighed

3 undervisningsgange af op til 1 - 1.5 timers varighed pr. gang

Sted

Forløbet afholdes på klubbens græsbaner (Elstedvej 42, 2610 Rødovre)

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Christian Theilgaard

Mail: ctg.bkr@gmail.com



Rødovre Floorball Club: Floorball for alle

Floorball - en sportsoplevelse, der kombinerer action, samarbejde og masser af sved på panden. Et floorballforløb i skolen er meget mere end bare et spil med stav og bold - det er et intensivt og sjovt forløb hvor eleverne får styrket deres motorik, kondition og ikke mindst deres evne til at samarbejde.

Med fokus på fællesskab, respekt og fairplay lærer eleverne at bakke hinanden op, tage ansvar og bruge hinandens styrker. Det er en holdsport, hvor alle kan bidrage - både den stille type og den hurtige dribler.

Et floorballforløb kan give:

- Øget bevægelsesglæde og motivation for idræt
- Træning i koordinering, balance og boldkontrol
- Mulighed for at opbygge selvtillid gennem succesoplevelser
- Styrket samarbejdsevne og teamspirit
- En sjov og inkluderende ramme, hvor alle føler sig set og hørt

Oplev hvordan det føles at kæmpe sammen som et hold, lære nye teknikker og mærke suset, når bolden rammer nettet. Med et professionelt tilrettelagt floorballforløb får I både læring, bevægelse og begejstring i ét.



Foto: Navn Efternavn

FORENING

Rødovre Floorball Club: www.rodovrefc.dk

Fag

Idræt - fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Indskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Mikkel Mysander Arnholtz

Telefon: 60873308

Mail: Mikkelmysanderarnholtz@gmail.com



RSIK: Ishockey

Ishockey er en spændende sport hvor spilleren lærer at mestre skøjteløb, stavteknik og generelle atletiske færdigheder. Du vil lære teknikker som at skyde, dribble og stå på skøjter. Du vil også lære hvordan du samarbejder, og hvad det betyder at være en del af et hold og udvikle spillet i fællesskab. Ishockey er en fantastisk sjov sport for både piger og drenge, og med træning vil du opdage, at det er en sjov måde at forbedre din kondition, motoriske færdigheder og selvtillid.



FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Fag

Idræt - fælles mål for alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og Trivsel
- Fysisk aktivitet
- Koordination

Klassetrin

Indskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Mikael Florentz

Telefon: 6062 2276

Mail: mikaelflorentz@rsik-ishockey.dk



Sjov med KIDS-volleyball

Gennem et kidsvolleyballforløb får elever og lærere kendskab til spillet kidsvolleyball. Kidsvolleyball spilles på en badmintonbane med et volleynet i cirka 2 meters højde og en lettere bold. Kidsvolley er åbent for alle og består af 5 forskellige niveauer. Det er grundlaget for at mestre volleyball senere hen.

I forløbet vil I lære grundkast og grundslag i kidsvolleyball, som senere udvikler sig til fingerslag, baggerslag, serv og smash.

Der vil være masser af sjove samarbejdslege, boldøvelser og andre motoriske øvelser, som vil styrke elevernes boldforståelse og bevægelsesglæde samt give dem mere boldsikkerhed. Kidsvolley er også grundlaget for det store skolestævne i februar.



FORENING

RS Volley

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Indskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Karin Finner Madsen

Telefon: 28 91 18 24 evt. send SMS

Mail: karin@finner.dk



Sjov, show & Tennis

Tennis er en verdenssport, der byder på sjov, drama, teknisk skønhed og intense kampe, indtil en vinder er fundet. Ønsker du at opleve tennissportens mange facetter, så tilbyder Rødovre Tennisklub et spændende og inspirerende forløb, hvor du får mulighed for at prøve kræfter med teknikken og spillet.

Forløbet vil blive ledet af 1-2 superdygtige trænere, som både har erfaring fra toptennis i Danmark og talent for at formidle og underholde. Over tre undervisningsgange vil du lære om sporten og få mulighed for at spille tennis. Hvis du er modig nok til at fortsætte, kan du få to timers gratis prøvetræning i klubben. Og vælger du at blive medlem, har vi 9 unge hjælpetrænere i alderen 15-23 år, som hjælper chefrænerne med at få dit ophold i klubben til at fungere.



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk
- Årets Tennisklub 2025

Fag

Ildræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Indskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed. Op til 25 elever, hvis 1-2 idrætslærere medvirker som hjælpetrænere.

Sted

Forløbet afholdes bedst på anlægget v/Rødovrehallen. Vi kommer ud på skolen om nødvendigt.

Ved tennisanlægget foretrækker vi udendørsforløb fra april til oktober, hvor vi har adgang til 9 baner med lys samt tre minitennisbaner. I vinterperioden afvikles forløb indendørs i tidsrummet kl. 9-15, hvor vi råder over 3 baner.

Ved forløb på skolen kommer vi ud hos jer og underviser i minitennis. Minitennis er en god introduktion til tennis og kan foregå i en almindelig gymnastiksal eller på asfalt udendørs.

Ved forløb på skolen aftales rammerne nærmere, herunder faciliteter, antal deltagere og behov for udstyr.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Cheftræner Marcin Gosieniecki

Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS



Skak for børn og unge

Forløbet introducerer skak som en lærerig og engagerende aktivitet for børn og unge, særligt fra ca. 8 år og opefter. Skak er en god ramme for at arbejde med koncentration, logisk tænkning og fordybelse i undervisningen.

I forløbet giver vi en præsentation af vores skakklub, som holder til i Foreningshuset på Højnæsvej 63 i Rødovre.

Herefter vil vi introducere grundlæggende skakteori. Dette inkluderer en gennemgang af, hvordan de forskellige brikker bevæger sig på brættet, deres særlige egenskaber samt deres relative værdi i spillet. Vi vil også arbejde med enkle matopstillinger og små opgaver, som hjælper deltagerne med at forstå spillets logik og udvikle deres færdigheder trin for trin.

Afslutningsvis vil vi arrangere simultanskak, hvor eleverne får mulighed for at spille mod en erfaren spiller på samme tid. Dette giver en sjov og lærerig afslutning, hvor alle kan prøve deres nye viden af i praksis og få en spændende oplevelse med skak.



FORENING

Damhus skakklub: www.damhusskakklub.dk

Fag

Ildræt – Fælles mål for alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel.

Matematik

Færdigheds- og vidensområderne

- Spilforståelse
- Strategi og problemløsning
- Koncentration og fordybelse
- Normer og værdier
- Ord- og begrebskendskab
- Tålmodighed
- Vedholdenhed
- Mønstergenkendelse

Klassetrin

Indskolingen

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til 2 timers varighed.

Sted

På den enkelte skole eller i klublokalerne på Højnæsvej 63, 2610 Rødovre.

Pris:

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Ernst M. Hansen

Telefon: 31323697

Mail: ernst@mader.dk



Spring, rul & hop med gymnastik

Stortrampoliner, airtracks, springgrave og andre spændende gymnastikredskaber er kun et lille udpluk af de fede gymnastikredskaber der er til rådighed, når alsidige og sjove aktiviteter, der udfordrer både krop og sjæl, igangsættes. Gymnastik er en idræt, hvor du bruger hele kroppen, når du varmer op, laver forøvelser til spring, udfører små sekvenser til musik eller springer. Vi arbejder sammen om at gøre hinanden gode, så eleverne oplever, at de kan gøre ting med kroppen, som de ikke plejer, fordi de er trygge ved kammerater og ved redskaber. Vi arbejder med redskabstilvænnning, bevægelsestilvænnning og spring, hvor udholdenhed, balance, styrke, koordination og fleksibilitet spiller en rolle, men det gør nysgerrighed også – så vær nysgerrige, prøv af og se hvad der sker. ROG er kendt for høj kvalitet i træningen og for at have stærke gymnastikfællesskaber, som vi kalder ROG-familien.



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Indskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes i springhallen i Rødovrehallen hal 4 eller på den enkelte skole

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Maria K. Willumsen

Telefon: 31364063

Mail: maria@rog.dk



Basketball med Red Rabbits

Den nye lokale basketklub Red Rabbits giver en sjov og hyggelig indføring i hvordan man spiller basketball. Vi har skabt et forløb, der ikke kun handler om at lære børn at spille basketball, men også om at opleve glæden ved at bevæge sig rundt på banen. Vores mål er at styrke deres almene handlekompetence gennem en sjov og engagerende basketballleg.

I vores basketballleg fokuserer vi på både basketball-specifik motorisk udvikling og kunnen. Børnene lærer at kontrollere bolden med driblinger og afleveringer, forbedre deres skudteknik, bevare balancen under hurtige bevægelser, foretage hurtige stop og starter, samt lære at læse spillet og samarbejde med holdkammeraterne på banen. Vi træner dem i at dribble med begge hænder, udføre crossover-bevægelser og finde åbne rum til skudmuligheder.

Vi ved, at det kræver øvelse at blive dygtig til basketball, men i vores leg fjerner vi fokus fra den traditionelle træning og lader deltagerne have det sjovt. Vi tilpasser øvelser og aktiviteter, så de er udfordrende og samtidig stimulerende for deres basketballfærdigheder. Gennem sjove konkurrencer, holdspil og individuelle udfordringer giver vi børnene mulighed for at udvikle sig og opdage glæden ved at spille basketball på deres eget niveau.



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af 1-1,5 times varighed. Max en klasse/24 børn ad gangen. Hvis der ønskes forløb med flere klasser samtidig (fx en årgang) er der brug for en deltagende lærer som "hjælpetræner" pr. klasse.

Sted

Forløbet afholdes på den enkelte skole eller SFO.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Claudia Jensen

Telefon: 30512765

Mail: skoleforlob@baltzersen.info



Bordtennis med B77

Kom og prøv kræfter med bordtennis, en sjov og tempofyldt sport, hvor teknik, reaktionsevne og koncentration er i fokus.

I forløbet arbejder eleverne med grundlæggende færdigheder som greb, serv, slagteknik og placering af bolden. Derudover får de erfaring med spillets regler og udvikler deres evne til at læse spillet og reagere hurtigt. Bordtennis styrker både koordination, motorik og koncentration, samtidig med at det giver masser af bevægelse og spilleglæde. Der er også mulighed for at spille mod foreningens bordtennisrobot.

Forløbet afholdes i bordtennislokalet i Rødovre Hallen, hvor der er 7 borde til rådighed. Af hensyn til plads og kvalitet i undervisningen anbefales det, at holdet er omkring 20 elever, da det ellers kan blive lidt trængt. Eleverne får en aktiv, lærerig og sjov introduktion til bordtennis, hvor alle kan være med uanset niveau.



FORENING

Bordtennis med B77: www.b77-bordtennis.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

Forløbet består af 2 undervisningsgange af op til to timers varighed. Deltagelse fra 1-2 lærere. Efterfølgende mulighed for prøvetræning 2 gange til klubbens almindelige ungdomstræning.

Sted

Forløbet afholdes i bordtennislokalet i Rødovre Hallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Jan Andersen

Telefon: 2360 2889

Mail: B77kasserer@gmail.com



Bowling med BK Sisu og BK Center

Kom og prøv kræfter med bowling, hvor teknik, rytme og koncentration er i fokus, og hvor det samtidig er sjovt at lære og blive bedre sammen.

I forløbet arbejder vi med grundlæggende færdigheder som tilløb, sving og aflevering af kuglen samt at holde balancen gennem hele bevægelsen.

Bowling styrker koordination og kropskontrol og giver eleverne forståelse for timing og præcision i deres bevægelser. Der er fokus på både individuel udvikling og fællesskab, hvor fairplay og samarbejde er en vigtig del af spillet.

Gennem forløbet får eleverne en aktiv, sjov og motiverende oplevelse af bowling som idræt, hvor alle kan være med uanset niveau.



FORENING

BK Sisu: www.bksisu.dk

BK Center: www.bkcenter.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet
- Koordination

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Gert Nielsen

Telefon: 24826720

Mail: sisugert@live.dk



Fodbold med BK Rødovre

Vi tilbyder et fodboldforløb over 3-4 sessioner.

Vi sætter fællesskabet i centrum ved brug af samarbejdslege, teambuilding og venskabslege. Børnene skal have en oplevelse af at fodbold er en holdsport og ikke en individuel sport. Vi arbejder med stationstræning, hvor hver station har et fokus. Trænerne planlægger og demonstrerer øvelserne, mens lærerne deltager aktivt sammen med eleverne. Vi vil altid starte sammen og lave noget på tværs af klasserne.

Som en del af idrætsundervisningen inddrages også teori om fodboldens univers:

- De vil bl.a. opleve at få spørgsmålet hvad fodbold egentlig er for noget! Det kan godt være svært for mange at svare på :-)
- Dertil skal vi tale om hvorfor fodbold er en holdsport

Vi skal arbejde med følgende inden for fodboldens univers:

- Afleveringer, førsteberøringer, spark/skud.
- Boldkontrol, boldføling og den generelle læring om alt det som bolden kan.
- Små kampspil (1vs1, 2vs2, 3vs3)
- Vi kommer også til at arbejde med vores krop, motorik og fødder, bl.a. i form af agilitybaner, også kaldet forhindringsbaner

Vi arbejder ikke med store kampe, da fokus er på læring, deltagelse og trivsel for alle elever uanset niveau. Undervejs vil der være høj aktivitet, masser af bevægelse og sved på panden.



FORENING

BK Rødovre: www.bkrodovre.dk

Fag

Idræt eller evt. andre fag.

Fælles mål for alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur, trivsel og relationer. Forløbet er som udgangspunkt tænkt som et tiltag for både piger og drenge, men da klubben øger deres fokus på pigerne i 2026 og 2027, vil det også være muligt kun at tage pigerne med over i fodboldklubben.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kend din krop / motorik
- Sociale og personlige kompetencer
- Trivsel og samarbejde
- Mental styrke

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

3 undervisningsgange af op til 1 - 1.5 timers varighed pr. gang

Sted

Forløbet afholdes på klubbens græsbaner (Elstedvej 42, 2610 Rødovre)

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Christian Theilgaard

Mail: ctg.bkr@gmail.com



Rødovre Floorball Club: Floorball for alle

Floorball - en sportsoplevelse, der kombinerer action, samarbejde og masser af sved på panden. Et floorballforløb i skolen er meget mere end bare et spil med stav og bold - det er et intensivt og sjovt forløb hvor eleverne får styrket deres motorik, kondition og ikke mindst deres evne til at samarbejde.

Med fokus på fællesskab, respekt og fairplay lærer eleverne at bakke hinanden op, tage ansvar og bruge hinandens styrker. Det er en holdsport, hvor alle kan bidrage - både den stille type og den hurtige dribler.

Et floorballforløb kan give:

- Øget bevægelsesglæde og motivation for idræt
- Træning i koordinering, balance og boldkontrol
- Mulighed for at opbygge selvtillid gennem succesoplevelser
- Styrket samarbejdsevne og teamspirit
- En sjov og inkluderende ramme, hvor alle føler sig set og hørt

Oplev hvordan det føles at kæmpe sammen som et hold, lære nye teknikker og mærke suset, når bolden rammer nettet. Med et professionelt tilrettelagt floorballforløb får I både læring, bevægelse og begejstring i ét.



FORENING

Rødovre Floorball Club: www.rodovreffc.dk

Fag

Idræt - fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordskendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Mikkel Mysander Arnholtz

Telefon: 60873308

Mail: Mikkelmysanderarnholtz@gmail.com



RSIK: Ishockey

Ishockey er en spændende sport hvor spilleren lærer at mestre skøjteløb, stavteknik og generelle atletiske færdigheder. Du vil lære teknikker som at skyde, dribble og stå på skøjter. Du vil også lære hvordan du samarbejder, og hvad det betyder at være en del af et hold og udvikle spillet i fællesskab. Ishockey er en fantastisk sjov sport for både piger og drenge, og med træning vil du opdage, at det er en sjov måde at forbedre din kondition, motoriske færdigheder og selvtillid.



FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Fag

Idræt - fælles mål for alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og Trivsel
- Fysisk aktivitet
- Koordination

Klassetrin

Indskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Mikael Florentz

Telefon: 6062 2276

Mail: mikaelflorentz@rsik-ishockey.dk



Sjov med KIDS-volleyball

Gennem et kidsvolleyballforløb får elever og lærere kendskab til spillet kidsvolleyball. Kidsvolleyball spilles på en badmintonbane med et volleynet i cirka 2 meters højde og en lettere bold. Kidsvolley er åbent for alle og består af 5 forskellige niveauer. Det er grundlaget for at mestre volleyball senere hen.

I forløbet vil I lære grundkast og grundslag i kidsvolleyball, som senere udvikler sig til fingerslag, baggerslag, serv og smash.

Der vil være masser af sjove samarbejdslege, boldøvelser og andre motoriske øvelser, som vil styrke elevernes boldforståelse og bevægelsesglæde samt give dem mere boldsikkerhed. Kidsvolley er også grundlaget for det store skolestævne i februar.



FORENING

RS Volley

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidi idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Karin Finner Madsen

Telefon: 28 91 18 24 evt. send SMS

Mail: karin@finner.dk



Sjov, show & Tennis

Tennis er en verdenssport, der byder på sjov, drama, teknisk skønhed og intense kampe, indtil en vinder er fundet. Ønsker du at opleve tennissportens mange facetter, så tilbyder Rødovre Tennisklub et spændende og inspirerende forløb, hvor du får mulighed for at prøve kræfter med teknikken og spillet.

Forløbet vil blive ledet af 1-2 superdygtige trænere, som både har erfaring fra toptennis i Danmark og talent for at formidle og underholde. Over tre undervisningsgange vil du lære om sporten og få mulighed for at spille tennis. Hvis du er modig nok til at fortsætte, kan du få to timers gratis prøvetræning i klubben. Og vælger du at blive medlem, har vi 9 unge hjælpetrænere i alderen 15-23 år, som hjælper chefrænerne med at få dit ophold i klubben til at fungere.



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk
- Årets Tennisklub 2025

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Mellemtin

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed. Op til 25 elever, hvis 1-2 idrætslærere medvirker som hjælpetrænere.

Sted

Forløbet afholdes bedst på anlægget v/Rødovrehallen. Vi kommer ud på skolen om nødvendigt.

Ved tennisanlægget foretrækker vi udendørsforløb fra april til oktober, hvor vi har adgang til 9 baner med lys samt tre minitennisbaner. I vinterperioden afvikles forløb indendørs i tidsrummet kl. 9-15, hvor vi råder over 3 baner.

Ved forløb på skolen kommer vi ud hos jer og underviser i minitennis. Minitennis er en god introduktion til tennis og kan foregå i en almindelig gymnastiksal eller på asfalt udendørs.

Ved forløb på skolen aftales rammerne nærmere, herunder faciliteter, antal deltagere og behov for udstyr.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Cheftræner Marcin Gosieniecki
 Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS



Skak for børn og unge

Forløbet introducerer skak som en lærerig og engagerende aktivitet for børn og unge, særligt fra ca. 8 år og opefter. Skak er en god ramme for at arbejde med koncentration, logisk tænkning og fordybelse i undervisningen.

I forløbet giver vi en præsentation af vores skakklub, som holder til i Foreningshuset på Højnæsvej 63 i Rødovre.

Herefter vil vi introducere grundlæggende skakteori. Dette inkluderer en gennemgang af, hvordan de forskellige brikker bevæger sig på brættet, deres særlige egenskaber samt deres relative værdi i spillet. Vi vil også arbejde med enkle matopstillinger og små opgaver, som hjælper deltagerne med at forstå spillets logik og udvikle deres færdigheder trin for trin.

Afslutningsvis vil vi arrangere simultanskak, hvor eleverne får mulighed for at spille mod en erfaren spiller på samme tid. Dette giver en sjov og lærerig afslutning, hvor alle kan prøve deres nye viden af i praksis og få en spændende oplevelse med skak.



FORENING

Damhus skakklub: www.damhusskakklub.dk

Fag

Idræt – Fælles mål for alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel.

Matematik

Færdigheds- og vidensområderne

- Spilforståelse
- Strategi og problemløsning
- Koncentration og fordybelse
- Normer og værdier
- Ord- og begrebskendskab
- Tålmodighed
- Vedholdenhed
- Mønstergenkendelse

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til 2 timers varighed.

Sted

På den enkelte skole eller i klublokalerne på Højnæsvej 63, 2610 Rødovre.

Pris:

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Ernst M. Hansen

Telefon: 31323697

Mail: ernst@mader.dk



Spring, rul & hop med gymnastik

Stortrampoliner, airtracks, springgrave og andre spændende gymnastikredskaber er kun et lille udpluk af de fede gymnastikredskaber der er til rådighed, når alsidige og sjove aktiviteter, der udfordrer både krop og sjæl, igangsættes. Gymnastik er en idræt, hvor du bruger hele kroppen, når du varmer op, laver forøvelser til spring, udfører små sekvenser til musik eller springer. Vi arbejder sammen om at gøre hinanden gode, så eleverne oplever, at de kan gøre ting med kroppen, som de ikke plejer, fordi de er trygge ved kammerater og ved redskaber. Vi arbejder med redskabstiltvænning, bevægelsestiltvænning og spring, hvor udholdenhed, balance, styrke, koordination og fleksibilitet spiller en rolle, men det gør nysgerrighed også – så vær nysgerrige, prøv af og se hvad der sker. ROG er kendt for høj kvalitet i træningen og for at have stærke gymnastikfællesskaber, som vi kalder ROG-familien.



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Mellemtin

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes i springhallen i Rødovrehallen hal 4 eller på den enkelte skole

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Maria K. Willumsen

Telefon: 31364063

Mail: maria@rog.dk



Traditionel Taekwondo

Dette forløb vil give eleverne en enestående mulighed for at prøve kræfter med en traditionel kampsport, som både styrker deres fysiske og mentale udvikling.

Taekwondo er en gammel koreansk kampsport, der fokuserer på at forbedre både krop og sind. Uanset om man er begynder eller har erfaring med andre former for kampsport, står vores engagerede og erfarne instruktører klar til at udfordre børnene på nye måder. Taekwondo er ikke kun en fysisk sport, men også en disciplin, der bygger på selvkontrol, respekt og personlig udvikling. Eleverne vil – udover kamp teknikker som spark, slag, blokering og selvforsvar – lære at fokusere, forbedre deres motoriske færdigheder og opbygge selvtillid, samtidig med at de har det sjovt. Hos os vil eleverne nemlig få mulighed for at træne i en sikker og støttende atmosfære, hvor rammerne både rummer plads til fokus på den enkelte såvel som fællesskabet.



FORENING

Islev Taekwondo Klub: www.islevtaekwondo.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Kropsforståelse
- Samarbejde og ansvar
- Værdier og respekt
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole – eller i Islev Taekwondo Klub

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Simon Skaarup

Mail: sska@fibu.dif.dk



Basketball med Red Rabbits

Den nye lokale basketklub Red Rabbits giver en sjov og hyggelig indføring i hvordan man spiller basketball. Vi har skabt et forløb, der ikke kun handler om at lære børn og unge at spille basketball, men også om at opleve glæden ved at bevæge sig rundt på banen. Vores mål er at styrke deres almene handlekompetence gennem en sjov og engagerende basketballleg.

I vores basketballleg fokuserer vi på både basketball-specifik motorisk udvikling og kunnen. Børnene og de unge lærer at kontrollere bolden med driblinger og afleveringer, forbedre deres skudteknik, bevare balancen under hurtige bevægelser, foretage hurtige stop og starter, samt lære at læse spillet og samarbejde med holdkammeraterne på banen. Vi træner dem i at dribble med begge hænder, udføre crossover-bevægelser og finde åbne rum til skudmuligheder.

Vi ved, at det kræver øvelse at blive dygtig til basketball, men i vores leg fjerner vi fokus fra den traditionelle træning og lader deltagerne have det sjovt. Vi tilpasser øvelser og aktiviteter, så de er udfordrende og samtidig stimulerende for deres basketballfærdigheder. Gennem sjove konkurrencer, holdspil og individuelle udfordringer giver vi børnene og de unge mulighed for at udvikle sig og opdage glæden ved at spille basketball på deres eget niveau.



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Fag

Ildræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Udskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af 1-1,5 times varighed. Max en klasse/24 børn ad gangen. Hvis der ønskes forløb med flere klasser samtidig (fx en årgang) er der brug for en deltagende lærer som "hjelpe træner" pr. klasse.

Sted

Forløbet afholdes på den enkelte skole eller SFO.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Claudia Jensen

Telefon: 30512765

Mail: skoleforlob@baltzersen.info



Bordtennis med B77

Kom og prøv kræfter med bordtennis, en sjov og tempofyldt sport, hvor teknik, reaktionsevne og koncentration er i fokus.

I forløbet arbejder eleverne med grundlæggende færdigheder som greb, serv, slagteknik og placering af bolden. Derudover får de erfaring med spillets regler og udvikler deres evne til at læse spillet og reagere hurtigt. Bordtennis styrker både koordination, motorik og koncentration, samtidig med at det giver masser af bevægelse og spilleglæde. Der er også mulighed for at spille mod foreningens bordtennisrobot.

Forløbet afholdes i bordtennislokalet i Rødovre Hallen, hvor der er 7 borde til rådighed. Af hensyn til plads og kvalitet i undervisningen anbefales det, at holdet er omkring 20 elever, da det ellers kan blive lidt trængt. Eleverne får en aktiv, lærerig og sjov introduktion til bordtennis, hvor alle kan være med uanset niveau.



FORENING

Bordtennis med B77: www.b77-bordtennis.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Udskoling

Varighed

Forløbet består af 2 undervisningsgange af op til to timers varighed. Deltagelse fra 1-2 lærere. Efterfølgende mulighed for prøvetræning 2 gange til klubbens almindelige ungdomstræning.

Sted

Forløbet afholdes i bordtennislokalet i Rødovre Hallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Jan Andersen

Telefon: 2360 2889

Mail: B77kasserer@gmail.com



Bowling med BK Sisu og BK Center

Kom og prøv kræfter med bowling, hvor teknik, rytme og koncentration er i fokus, og hvor det samtidig er sjovt at lære og blive bedre sammen.

I forløbet arbejder vi med grundlæggende færdigheder som tilløb, sving og aflevering af kuglen samt at holde balancen gennem hele bevægelsen.

Bowling styrker koordination og kropskontrol og giver eleverne forståelse for timing og præcision i deres bevægelser. Der er fokus på både individuel udvikling og fællesskab, hvor fairplay og samarbejde er en vigtig del af spillet.

Gennem forløbet får eleverne en aktiv, sjov og motiverende oplevelse af bowling som idræt, hvor alle kan være med uanset niveau.



FORENING

BK Sisu: www.bksisu.dk

BK Center: www.bkcenter.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet
- Koordination

Klassetrin

Udskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Gert Nielsen

Telefon: 24826720

Mail: sisugert@live.dk



Fodbold med BK Rødovre

Vi tilbyder et fodboldforløb over 3-4 sessioner.

Vi sætter fællesskabet i centrum ved brug af samarbejdslege, teambuilding og venskabslege. Børnene skal have en oplevelse af at fodbold er en holdsport og ikke en individuel sport. Vi arbejder med stationstræning, hvor hver station har et fokus. Trænerne planlægger og demonstrerer øvelserne, mens lærerne deltager aktivt sammen med eleverne. Vi vil altid starte sammen og lave noget på tværs af klasserne.

Som en del af idrætsundervisningen inddrages også teori om fodboldens univers:

- De vil bl.a. opleve at få spørgsmålet hvad fodbold egentlig er for noget! Det kan godt være svært for mange at svare på :-)
- Dertil skal vi tale om hvorfor fodbold er en holdsport

Vi skal arbejde med følgende inden for fodboldens univers:

- Afleveringer, førsteberøringer, spark/skud.
- Boldkontrol, boldføling og den generelle læring om alt det som bolden kan.
- Små kampspil (1vs1, 2vs2, 3vs3)
- Vi kommer også til at arbejde med vores krop, motorik og fødder, bl.a. i form af agilitybaner, også kaldet forhindringsbaner

Vi arbejder ikke med store kampe, da fokus er på læring, deltagelse og trivsel for alle elever uanset niveau. Undervejs vil der være høj aktivitet, masser af bevægelse og sved på panden.



FORENING

BK Rødovre: www.bkrodovre.dk

Fag

Idræt eller evt. andre fag.

Fælles mål for alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur, trivsel og relationer. Forløbet er som udgangspunkt tænkt som et tiltag for både piger og drenge, men da klubben øger deres fokus på pigerne i 2026 og 2027, vil det også være muligt kun at tage pigerne med over i fodboldklubben.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kend din krop / motorik
- Sociale og personlige kompetencer
- Trivsel og samarbejde
- Mental styrke

Klassetrin

Udskoling

Varighed

3 undervisningsgange af op til 1 - 1.5 timers varighed pr. gang

Sted

Forløbet afholdes på klubbens græsbaner (Elstedvej 42, 2610 Rødovre)

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Christian Theilgaard

Mail: ctg.bkr@gmail.com



Knallertcross & ATV sjov!

Leder I efter en sjov og fartfyldt aktivitet, så er dette lige noget for jer. Vestvoldens ungdomsklub har alt hvad der skal bruges af maskiner samt udstyr. I vil få instruktion i hvordan man betjener "maskinen" og hvordan man kommer sikkert igennem banen, der er fyldt med sjove bakker.



FORENING

Vestvoldens Ungdomsklub:
www.rk.dk/vestvoldens-ungdomsklub/

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Samarbejde og ansvar
- Værdier og respekt
- Udendørs / Natur
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Fra 12 år

Antal elever

Max 7 elever pr. gang, grundet sikkerhed.

Varighed

Forløbet består af 1 undervisningsgang af op til fire timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på Vestvoldens Ungdomsklub, Jyllingevej 320
 Mulighed for at spise madpakker på stedet.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Mugge Harck Lauridsen
 Telefon: 36 37 84 20
 Mail: cn12408@rk.dk



Petanque

Petanque er et taktisk godt spil, det kan virke langsomt, men det kan kræve god psyke, at holde koncentrationen. Det spilles på verdensplan og Danmark er med blandt de bedste.

Når I har deltaget i forløbet laver jeg gerne en dag i weekend, hvor I kan spille mod/med vores medlemmer



FORENING

Rødovre Petanque Klub: www.roedovre-petanque.dk

Fag

Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og Trivsel
- Fysisk aktivitet
- Koordination

Klassetrin

Udskoling

Varighed

3 aktivitets gange af op til 2 timers varighed. 1. del på skolen, med regler, videoer om spillet. 2. del på banerne med lånte kugler og forskellige sjove øvelser og lege samt lidt spil 3. del på banerne med kampe, på tid og med skiftende makker

Sted

Forløbet afholdes på skolen og hos Rødovre Petanque Klub, Jyllingevej 128, 2610 Rødovre

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Rie Sørensen

Telefon: 2619 8876

Mail: srie106@gmail.com



Sjov, show & Tennis

Tennis er en verdenssport, der byder på sjov, drama, teknisk skønhed og intense kampe, indtil en vinder er fundet. Ønsker du at opleve tennissportens mange facetter, så tilbyder Rødovre Tennisklub et spændende og inspirerende forløb, hvor du får mulighed for at prøve kræfter med teknikken og spillet.

Forløbet vil blive ledet af 1-2 superdygtige trænere, som både har erfaring fra toptennis i Danmark og talent for at formidle og underholde. Over tre undervisningsgange vil du lære om sporten og få mulighed for at spille tennis. Hvis du er modig nok til at fortsætte, kan du få to timers gratis prøvetræning i klubben. Og vælger du at blive medlem, har vi 9 unge hjælpetrænere i alderen 15-23 år, som hjælper chefrænerne med at få dit ophold i klubben til at fungere.



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk
- Årets Tennisklub 2025

Fag

Ildræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Udskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed. Op til 25 elever, hvis 1-2 idrætslærere medvirker som hjælpetrænere.

Sted

Forløbet afholdes bedst på anlægget v/Rødovrehallen. Vi kommer ud på skolen om nødvendigt.

Ved tennisanlægget foretrækker vi udendørsforløb fra april til oktober, hvor vi har adgang til 9 baner med lys samt tre minitennisbaner. I vinterperioden afvikles forløb indendørs i tidsrummet kl. 9-15, hvor vi råder over 3 baner.

Ved forløb på skolen kommer vi ud hos jer og underviser i minitennis. Minitennis er en god introduktion til tennis og kan foregå i en almindelig gymnastiksal eller på asfalt udendørs.

Ved forløb på skolen aftales rammerne nærmere, herunder faciliteter, antal deltagere og behov for udstyr.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Cheftræner Marcin Gosieniecki
 Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS



Skak for børn og unge

Forløbet introducerer skak som en lærerig og engagerende aktivitet for børn og unge, særligt fra ca. 8 år og opefter. Skak er en god ramme for at arbejde med koncentration, logisk tænkning og fordybelse i undervisningen.

I forløbet giver vi en præsentation af vores skakklub, som holder til i Foreningshuset på Højnæsvej 63 i Rødovre.

Herefter vil vi introducere grundlæggende skakteori. Dette inkluderer en gennemgang af, hvordan de forskellige brikker bevæger sig på brættet, deres særlige egenskaber samt deres relative værdi i spillet. Vi vil også arbejde med enkle matopstillinger og små opgaver, som hjælper deltagerne med at forstå spillets logik og udvikle deres færdigheder trin for trin.

Afslutningsvis vil vi arrangere simultanskak, hvor eleverne får mulighed for at spille mod en erfaren spiller på samme tid. Dette giver en sjov og lærerig afslutning, hvor alle kan prøve deres nye viden af i praksis og få en spændende oplevelse med skak.



FORENING

Damhus skakklub: www.damhusskakklub.dk

Fag

Idræt – Fælles mål for alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel.

Matematik

Færdigheds- og vidensområderne

- Spilforståelse
- Strategi og problemløsning
- Koncentration og fordybelse
- Normer og værdier
- Ord- og begrebskendskab
- Tålmodighed
- Vedholdenhed
- Mønstergenkendelse

Klassetrin

Udskoling

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til 2 timers varighed.

Sted

På den enkelte skole eller i klublokalerne på Højnæsvej 63, 2610 Rødovre.

Pris:

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Ernst M. Hansen

Telefon: 31323697

Mail: ernst@mader.dk



Basketball med Red Rabbits

Den nye lokale basketklub Red Rabbits giver en sjov og hyggelig indføring i hvordan man spiller basketball. Vi har skabt et forløb, der ikke kun handler om at lære børn og unge at spille basketball, men også om at opleve glæden ved at bevæge sig rundt på banen. Vores mål er at styrke deres almene handlekompetence gennem en sjov og engagerende basketballleg.

I vores basketballleg fokuserer vi på både basketball-specifik motorisk udvikling og kunnen. Børnene og de unge lærer at kontrollere bolden med driblinger og afleveringer, forbedre deres skudteknik, bevare balancen under hurtige bevægelser, foretage hurtige stop og starter, samt lære at læse spillet og samarbejde med holdkammeraterne på banen. Vi træner dem i at dribble med begge hænder, udføre crossover-bevægelser og finde åbne rum til skudmuligheder.

Vi ved, at det kræver øvelse at blive dygtig til basketball, men i vores leg fjerner vi fokus fra den traditionelle træning og lader deltagerne have det sjovt. Vi tilpasser øvelser og aktiviteter, så de er udfordrende og samtidig stimulerende for deres basketballfærdigheder. Gennem sjove konkurrencer, holdspil og individuelle udfordringer giver vi børnene og de unge mulighed for at udvikle sig og opdage glæden ved at spille basketball på deres eget niveau.



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Kompetencer

- Boldbasis og boldspil
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

SFO

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af 1-1,5 times varighed. Max 24 børn ad gangen. Hvis der ønskes forløb med flere børn er der brug for en deltagende pædagog som "hjælpetræner".

Sted

Forløbet afholdes på den enkelte skole eller SFO.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Claudia Jensen

Telefon: 30512765

Mail: skoleforlob@baltzersen.info



Bowling med BK Sisu og BK Center

Kom og prøv kræfter med bowling, hvor teknik, rytme og koncentration er i fokus, og hvor det samtidig er sjovt at lære og blive bedre sammen.

I forløbet arbejder vi med grundlæggende færdigheder som tilløb, sving og aflevering af kuglen samt at holde balancen gennem hele bevægelsen.

Bowling styrker koordination og kropskontrol og giver eleverne forståelse for timing og præcision i deres bevægelser. Der er fokus på både individuel udvikling og fællesskab, hvor fairplay og samarbejde er en vigtig del af spillet.

Gennem forløbet får eleverne en aktiv, sjov og motiverende oplevelse af bowling som idræt, hvor alle kan være med uanset niveau.



FORENING

BK Sisu: www.bksisu.dk

BK Center: www.bkcenter.dk

Kompetencer:

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet
- Koordination

Klassetrin

SFO

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte SFO eller skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Gert Nielsen

Telefon: 24826720

Mail: sisugert@live.dk



Fodbold med BK Rødovre

Vi tilbyder et fodboldforløb over 3-4 sessioner.

Vi sætter fællesskabet i centrum ved brug af samarbejdslege, teambuilding og venskabslege. Børnene skal have en oplevelse af at fodbold er en holdsport og ikke en individuel sport. Vi arbejder med stationstræning, hvor hver station har et fokus. Trænerne planlægger og demonstrerer øvelserne, mens lærerne/pædagogerne deltager aktivt sammen med eleverne. Vi vil altid starte sammen og lave noget på tværs af klasserne.

Som en del af forløbet inddrages også teori om fodboldens univers:

- De vil bl.a. opleve at få spørgsmålet hvad fodbold egentlig er for noget! Det kan godt være svært for mange at svare på :-)
- Dertil skal vi tale om hvorfor fodbold er en holdsport

Vi skal arbejde med følgende inden for fodboldens univers:

- Afleveringer, førsteberøringer, spark/skud.
- Boldkontrol, boldføling og den generelle læring om alt det som bolden kan.
- Små kampspil (1vs1, 2vs2, 3vs3)
- Vi kommer også til at arbejde med vores krop, motorik og fødder, bl.a. i form af agilitybaner, også kaldet forhindringsbaner

Vi arbejder ikke med store kampe, da fokus er på læring, deltagelse og trivsel for alle elever uanset niveau. Undervejs vil der være høj aktivitet, masser af bevægelse og sved på panden.



FORENING

BK Rødovre: www.bkrodovre.dk

Kompetence

- Boldbasis
- Kend din krop / motorik
- Sociale og personlige kompetencer
- Trivsel og samarbejde
- Mental styrke

Klassetrin

SF0 forløbet er som udgangspunkt tænkt som et tiltag ...at tage pigerne med over i fodboldklubben.

Varighed

3 undervisningsgange af op til 1 - 1.5 timers varighed pr. gang

Sted

Forløbet afholdes på klubbens græsbaner (Elstedvej 42, 2610 Rødovre)

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Christian Theilgaard

Mail: ctg.bkr@gmail.com



Sjov, show & Tennis

Tennis er en verdenssport, der byder på sjov, drama, teknisk skønhed og intense kampe, indtil en vinder er fundet. Ønsker du at opleve tennissportens mange facetter, så tilbyder Rødovre Tennisklub et spændende og inspirerende forløb, hvor du får mulighed for at prøve kræfter med teknikken og spillet.

Forløbet vil blive ledet af 1-2 superdygtige trænere, som både har erfaring fra toptennis i Danmark og talent for at formidle og underholde. Over tre undervisningsgange vil du lære om sporten og få mulighed for at spille tennis. Hvis du er modig nok til at fortsætte, kan du få to timers gratis prøvetræning i klubben. Og vælger du at blive medlem, har vi 9 unge hjælpetrænere i alderen 15-23 år, som hjælper chefrænerne med at få dit ophold i klubben til at fungere.



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk
- Årets Tennisklub 2025

Kompetence

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin:

SFO

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed. Op til 25 elever, hvis 1-2 voksne eller lærere/pædagoger medvirker som hjælpetrænere.

Sted

Forløbet afholdes bedst på anlægget v/Rødovrehallen. Vi kommer ud på skolen om nødvendigt.

Ved tennisanlægget foretrækker vi udendørsforløb fra april til oktober, hvor vi har adgang til 9 baner med lys samt tre minitennisbaner. I vinterperioden afvikles forløb indendørs i tidsrummet kl. 9-15, hvor vi råder over 3 baner.

Ved forløb på skolen kommer vi ud hos jer og underviser i minitennis. Minitennis er en god introduktion til tennis og kan foregå i en almindelig gymnastiksal eller på asfalt udendørs.

Ved forløb på skolen aftales rammerne nærmere, herunder faciliteter, antal deltagere og behov for udstyr.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Chefræner Marcin Gosieniecki
 Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS



Skak for børn og unge

Forløbet introducerer skak som en lærerig og engagerende aktivitet for børn og unge, særligt fra ca. 8 år og opefter. Skak er en god ramme for at arbejde med koncentration, logisk tænkning og fordybelse i undervisningen.

I forløbet giver vi en præsentation af vores skakklub, som holder til i Foreningshuset på Højnæsvej 63 i Rødovre.

Herefter vil vi introducere grundlæggende skakteori. Dette inkluderer en gennemgang af, hvordan de forskellige brikker bevæger sig på brættet, deres særlige egenskaber samt deres relative værdi i spillet. Vi vil også arbejde med enkle matopstillinger og små opgaver, som hjælper deltagerne med at forstå spillets logik og udvikle deres færdigheder trin for trin.

Afslutningsvis vil vi arrangere simultanskak, hvor eleverne får mulighed for at spille mod en erfaren spiller på samme tid. Dette giver en sjov og lærerig afslutning, hvor alle kan prøve deres nye viden af i praksis og få en spændende oplevelse med skak.



FORENING

Damhus skakklub: www.damhusskakklub.dk

Kompetence

- Spilforståelse
- Strategi og problemløsning
- Koncentration og fordybelse
- Normer og værdier
- Ord- og begrebskendskab
- Tålmodighed
- Vedholdenhed
- Mønstergenkendelse

Klassetrin

SFO

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til 2 timers varighed.

Sted

På den enkelte SFO, skole eller i klublokalerne på Højnæsvej 63, 2610 Rødovre.

Pris:

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Ernst M. Hansen

Telefon: 31323697

Mail: ernst@mader.dk



Spring, rul & hop med gymnastik

Stortrampoliner, airtracks, springgrave og andre spændende gymnastikredskaber er kun et lille udpluk af de fede gymnastikredskaber der er til rådighed, når alsidige og sjove aktiviteter, der udfordrer både krop og sjæl, igangsættes. Gymnastik er en idræt, hvor du bruger hele kroppen, når du varmer op, laver forøvelser til spring, udfører små sekvenser til musik eller springer. Vi arbejder sammen om at gøre hinanden gode, så eleverne oplever, at de kan gøre ting med kroppen, som de ikke plejer, fordi de er trygge ved kammerater og ved redskaber. Vi arbejder med redskabstilvænnning, bevægelsestilvænnning og spring, hvor udholdenhed, balance, styrke, koordination og fleksibilitet spiller en rolle, men det gør nysgerrighed også – så vær nysgerrige, prøv af og se hvad der sker. ROG er kendt for høj kvalitet i træningen og for at have stærke gymnastikfællesskaber, som vi kalder ROG-familien.



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Kompetence

- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

SFO

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes i springhallen i Rødovrehallen hal 4 eller på den enkelte SFO eller skole

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Maria K. Willumsen
Telefon: 31364063
Mail: maria@rog.dk



Traditionel Taekwondo

Dette forløb vil give eleverne en enestående mulighed for at prøve kræfter med en traditionel kampsport, som både styrker deres fysiske og mentale udvikling.

Taekwondo er en gammel koreansk kampsport, der fokuserer på at forbedre både krop og sind. Uanset om man er begynder eller har erfaring med andre former for kampsport, står vores engagerede og erfarne instruktører klar til at udfordre børnene på nye måder. Taekwondo er ikke kun en fysisk sport, men også en disciplin, der bygger på selvkontrol, respekt og personlig udvikling. Eleverne vil – udover kampteknikker som spark, slag, blokering og selvforsvar – lære at fokusere, forbedre deres motoriske færdigheder og opbygge selvtillid, samtidig med at de har det sjovt. Hos os vil eleverne nemlig få mulighed for at træne i en sikker og støttende atmosfære, hvor rammerne både rummer plads til fokus på den enkelte såvel som fællesskabet.



FORENING

Islev Taekwondo Klub: www.islevtaekwondo.dk

Kompetence

- Kropsforståelse
- Samarbejde og ansvar
- Værdier og respekt
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

SFO

Varighed

Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte SFO eller skole – eller i Islev Taekwondo Klub

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Simon Skaarup

Mail: sska@fibu.dif.dk





HVAD ER FRITIDSPAS

HVEM KAN FÅ ET FRITIDSPAS

- Sociale og økonomiske forhold i familien
- Fysiske handicap, diagnoser, overvægt mv.
- Personlige forhold som eksempelvis mobning, ensomhed eller isolation

HVOR KAN FRITIDSPASSET BRUGES

HVORDAN KAN DU HJÆLPE

Du kan som forening, fagperson eller anden primær voksen med direkte kontakt til barnet/den unge indstille til et fritidspas. Forældre kan ikke selv ansøge om et fritidspas til deres barn. Du kan hjælpe barnet/den unge ved fx at fortælle, hvilke fritidsaktiviteter der tilbydes i Rødovre Kommune eller kontakte fritidsvejlederen, som kan være behjælpelig med vejledning og kontakt til foreningerne.

Det er foreningen, der ansøger om fritidspasset på vegne af barnet/den unge.

ØKONOMISK STØTTE

Støtten kan være op til 2.000 kr. pr. modtager pr. år, dog maksimalt kontingentsatsen i den enkelte forening og højst et fritidspas pr. år pr. barn/ung. Ud over kontingentstøtten kan der i særlige tilfælde ydes støtte til udstyr eller lignende, som barnet/den unge ikke selv har mulighed for at betale, og som er nødvendigt for at deltage i aktiviteten. Der gives ikke tilskud til transport.

HVIS DU VIL VIDE MERE

Har du spørgsmål eller brug for hjælp, er du velkommen til at kontakte Kultur- og fritidsafdelingen på telefon 30 76 76 45 eller på mail: cn16611@rk.dk
Du kan læse mere om fritidspasset på rk.dk?id=18372

[illegible]

Aktiv med klassen på egen hånd

I Rødovre finder du fantastiske kulturtilbud året rundt, og du kan være med i et hav af spændende aktiviteter. Se på vores hjemmeside: <https://www.rk.dk/oplevelroedovre>

Byens legepladser:

Find Rødovres mange legepladser her: www.rk.dk/oplevelroedovre/udeliv/legepladser

Rødovre Bibliotek: rdb.dk

Leg, læsning, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, litteraturklubber og meget mere for alle fra 0 – 99 år – i en helt unik arkitektur.

Heerup Museum: heerup.dk

Kom lidt tættere på kunsten. Vi har udstillinger, billedskole, foredrag, debatter og meget mere.

Oplevelsescenter Vestvolden: vestvolden.dk

Interaktivt museum fyldt med hemmeligheder for unge og gamle

Viften: viften.dk

Her kommer kunstnere i verdensklasse.

Vestbad: vestbad.dk

Aktivt samvær med svømning, kurbade eller træning i motionscentret

Mere inspiration:

Dansk Skoleidræt: www.skoleidraet.dk

Skole OL: www.skoleol.dk

DGI Åben Skole: www.dgi.dk

