

REGION

hovedstaden

# specialsport GUIDEN 2022

Foreningsliv til dig der  
har et særligt behov

## FYSISK SVÆRHEDSGRAD

- ● ● ● ● Tilgængelig for alle
- ● ● ● ● Nem tilgængelig
- ● ● ● ● Let krævende
- ● ● ● ● Teknisk svær
- ● ● ● ● Meget udfordrende

Børnehavebørn



Børn



Unge



Voksne



## ALDERSGRUPPER



## TIL DIG DER ER BARN, UNG ELLER VOKSEN MED SÆRLIGE BEHOV

Vil du også gerne være med? Fortæl os mere! Så finder vi løsninger, på dét der er svært.

Se mere på [specialsport.dk](https://specialsport.dk) eller ring **61 70 30 60**.

#sport #fællesskab #helelivet



## Tobias' mor fortæller: ABSOLUT EN AF DE BEDSTE BESLUTNINGER



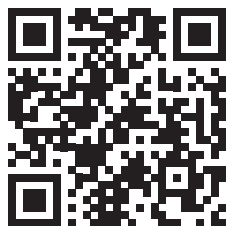
Vi var så meget i tvivl. Vi var nervøse for at det kunne blive til endnu et nederlag for vores dreng, da han har en del udfordringer i form af infantil autisme, indlæringsvanskeligheder og slem OCD.

Vi har aldrig oplevet så engagerede, åbne og hjælpsomme mennesker før. Vi har kun følt os trygge. Og når vi har spurgt om hjælp, har de været på pletten med det samme og fundet på en løsning. Det er absolut en af de bedste beslutninger vi tog, at lade vores søn Tobias gå til håndbold via Specialsport Guiden. Vi har ikke fortrudt et sekund og Tobias har udviklet sig. Så positivt siden han begyndte og jeg er helt sikker på, at dét at gå til sport, har sat skub i det hele. At være en del af et fællesskab, hvor der er plads til alle. Så spring ud i det.

### Tina

Mor til Tobias 16 år

Mød Tobias og hør ham fortælle om håndbold.



## SÅDAN BRUGER DU GUIDEN



Find en spændende sport



Få en snak med foreningen og hør mere om hvordan det hele foregår.



Er du i tvivl om, hvad der passer til dig? Ring til Specialsport.dk på 6170 3060 og lad os hjælpe dig.



# INDHOLD



|  |                |
|--|----------------|
| <b>Sport til alle</b> .....                                    | <b>8-93</b>    |
| Specialhold .....  | 14-93          |
| <b>Sport til samme særlige behov</b> .....                     | <b>94-153</b>  |
| Autismespektrum & adhd .....                                   | 100-109        |
| Fysisk funktionsnedsættelse .....                              | 110-121        |
| Kørestolssport .....   | 122-133        |
| Nedsat eller intet syn .....                                   | 134-141        |
| Psykisk sårbarhed .....  | 142-153        |
| <b>Sport på almene hold</b> .....                              | <b>154-171</b> |
| Plads til forskellighed. Vi kalder det 'PLUS' foreninger ..... | 158-171        |
| <b>Praktisk</b> .....  | <b>172-191</b> |
| Andre organisationer der hjælper dig godt på vej .....         | 174-177        |
| Foreningsoversigt .....  | 179-186        |
| Specialsport.dk .....  | 187-191        |





# sport

## TIL ALLE

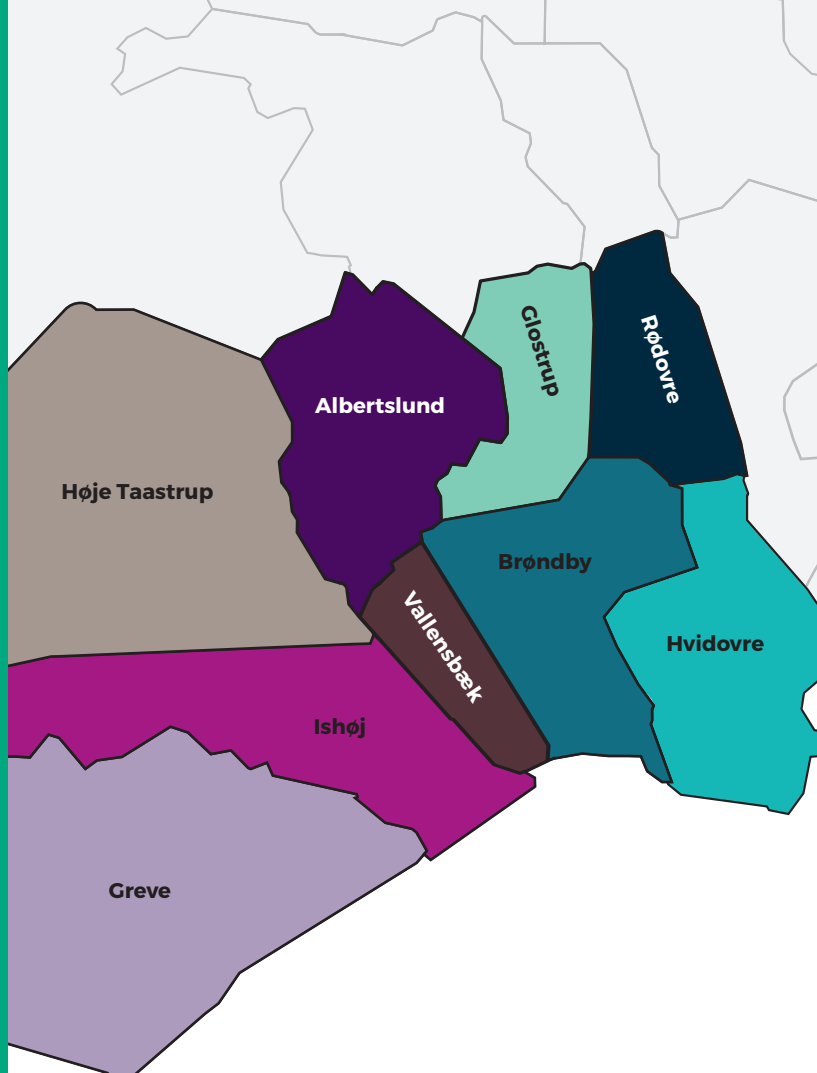
### SPECIALHOLD

Her er der er plads til alle – uanset hvilke særlige rammer du har brug for, for at kunne være med.



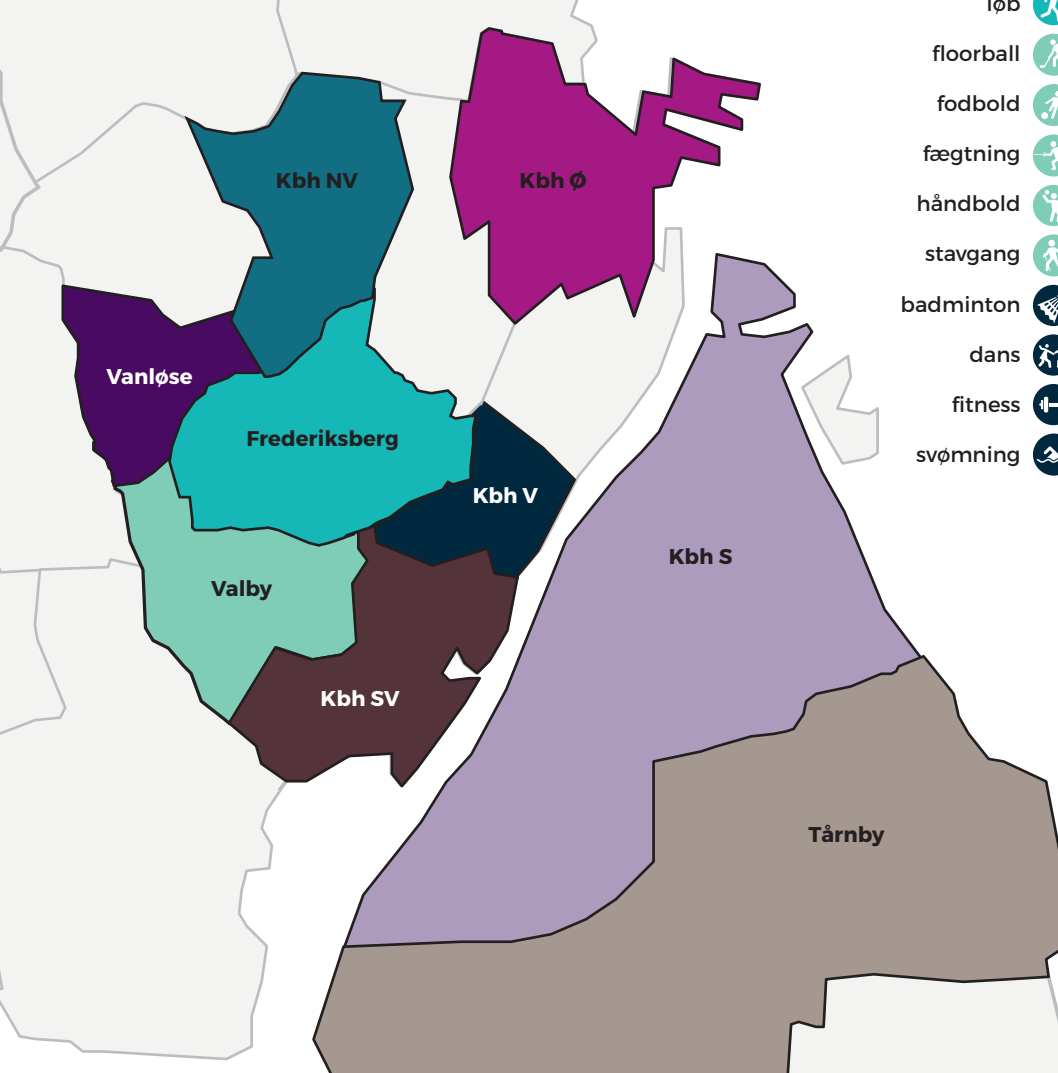
Bemærk vores kørestolsikon. Ikonet markerer de klubber, som er tilgængelige for kørestolsbrugere.

VESTEGNEN / KØBENHAVN /  
KBH NORD / NORDSJÆLLAND



- |                |  |               |  |
|----------------|--|---------------|--|
| fodbold        |  | badminton     |  |
| sejlsport      |  | basketball    |  |
| gymnastik      |  | floorball     |  |
| snorkeldykning |  | gymnastik     |  |
| kampsport      |  | ridning       |  |
| svømning       |  | svømning      |  |
|                |  | fodbold       |  |
|                |  | håndbold      |  |
|                |  | kampsport     |  |
|                |  | golf          |  |
|                |  | gymnastik     |  |
|                |  | håndbold      |  |
|                |  | kampsport     |  |
|                |  | e-sport       |  |
|                |  | fodbold       |  |
|                |  | håndbold      |  |
|                |  | kunstsøjteløb |  |
|                |  | skateboard    |  |
|                |  | skydning      |  |
|                |  | tennis        |  |
|                |  | trampolin     |  |

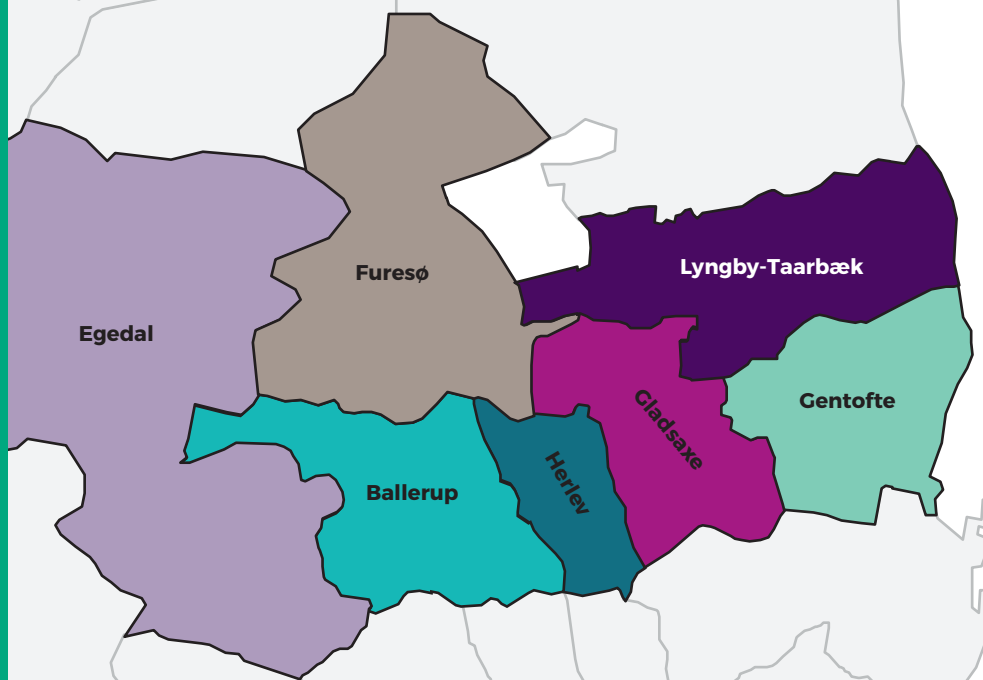
VESTEGNEN / KØBENHAVN /  
KBH NORD / NORDSJÆLLAND


























- |              |  |               |  |
|--------------|--|---------------|--|
| atletik      |  | badminton     |  |
| basketball   |  | bordtennis    |  |
| framerunning |  | bowling       |  |
| håndbold     |  | bueskydning   |  |
| løb          |  | cykling       |  |
| floorball    |  | e-sport       |  |
| fodbold      |  | floorball     |  |
| fægtning     |  | kampsport     |  |
| håndbold     |  | svømning      |  |
| stavgang     |  | trampolin     |  |
| badminton    |  | floorball     |  |
| dans         |  | fodbold       |  |
| fitness      |  | hockey        |  |
| svømning     |  | håndbold      |  |
|              |  | yoga          |  |
|              |  | fodbold       |  |
|              |  | håndbold      |  |
|              |  | sjov med vand |  |
|              |  | svømning      |  |
|              |  | vintersport   |  |
|              |  | parkour       |  |
|              |  | basketball    |  |
|              |  | curling       |  |
|              |  | fodbold       |  |

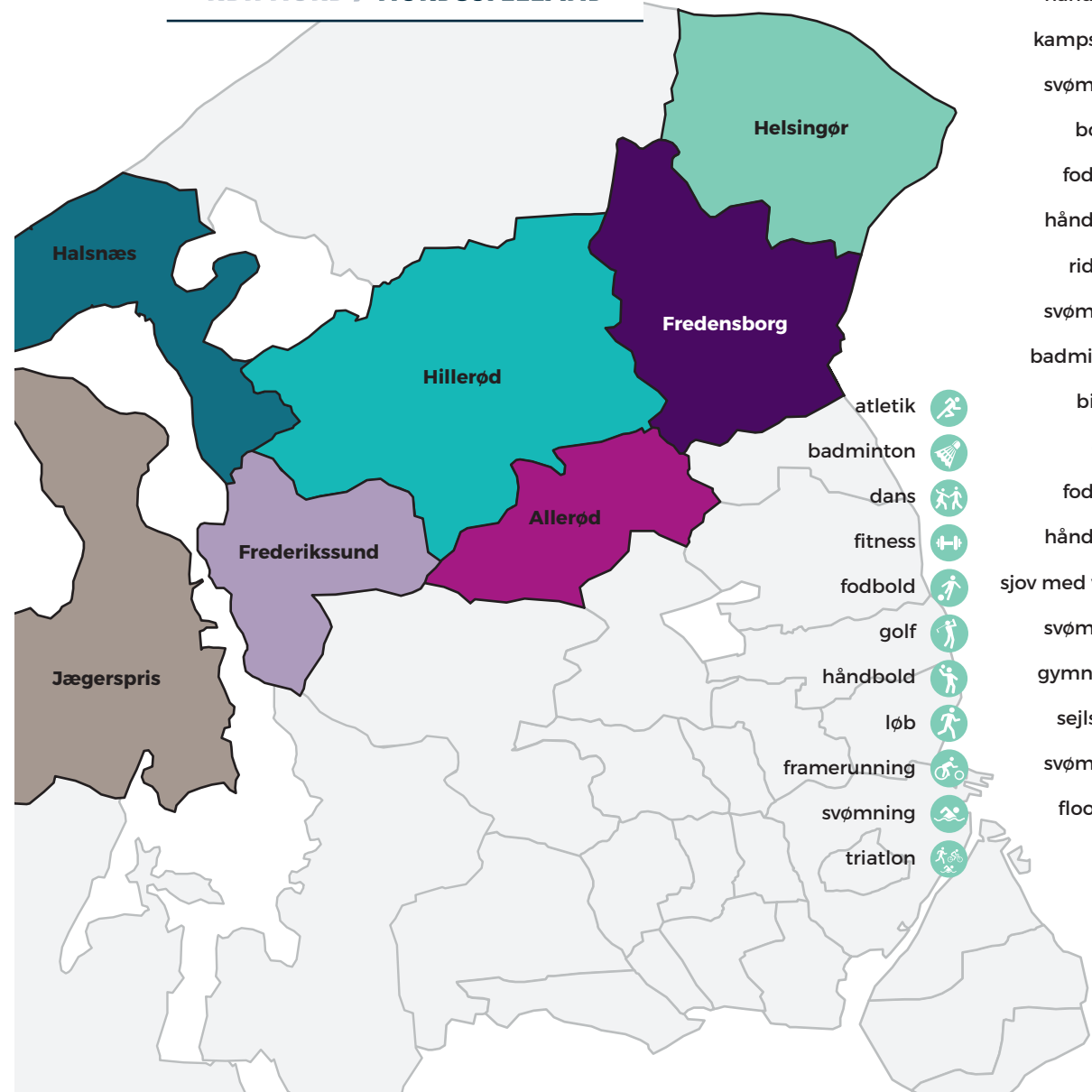



































VESTEGNEN / KØBENHAVN /  
KBH NORD / NORDSJÆLLAND



- vintersport 
- billard 
- håndbold 
- boccia 
- cykling (tandem) 
- ridning 
- sjov med vand 
- e-sport 
- gymnastik 
- svømning 
- basketball 
- blandet sport 
- fodbold 
- fægtning 
- kunstsøjteløb 
- ridning 
- svømning 
- cykling (hånd) 
- håndbold 
- vintersport 
- fodbold 
- gymnastik 
- håndbold 

VESTEGNEN / KØBENHAVN /  
KBH NORD / NORDSJÆLLAND



- bordtennis 
- bueskydning 
- håndbold 
- kampsport 
- svømning 
- boccia 
- fodbold 
- håndbold 
- ridning 
- svømning 
- badminton 
- billard 
- dans 
- fodbold 
- håndbold 
- sjov med vand 
- svømning 
- gymnastik 
- sejlsport 
- svømning 
- floorball 
- golf 
- atletik 
- badminton 
- dans 
- fitness 
- fodbold 
- golf 
- håndbold 
- løb 
- framerunning 
- svømning 
- triathlon 



# Sport til alle

## SPORT I MINDRE GRUPPER

Alle er velkomne, uanset type af særlige behov eller handicap. Vi samles typisk på mindre og mere beskyttede hold. For dig der har brug for et langsommere tempo og flere gentagelser.



# ATLETIK

## Sværhedsgrad



### KLUB LIV & MOTION



 Onsdag

 Helsingør

 25 31 34 67


 [holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion](https://holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion)

### PARASPORT FREDERIKSBERG Atletik for Børn og Unge



 Tirsdag

 Frederiksberg

 51 23 64 60

 [parasportfrederiksberg.dk](https://parasportfrederiksberg.dk)





# BADMINTON

## Sværhedsgrad



### HVIDOVRE BADMINTON CLUB S-holdet



- Lørdag
- Hvidovre
- 22 71 06 41
- hbc-badminton.dk

### KIFU



- Mandag
- København V og NV
- 24 77 01 46
- kifu.dk

### KLUB LIV & MOTION



- Mandag
- Helsingør
- 25 31 34 67
- holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion

### SLANGERUP BADMINTON

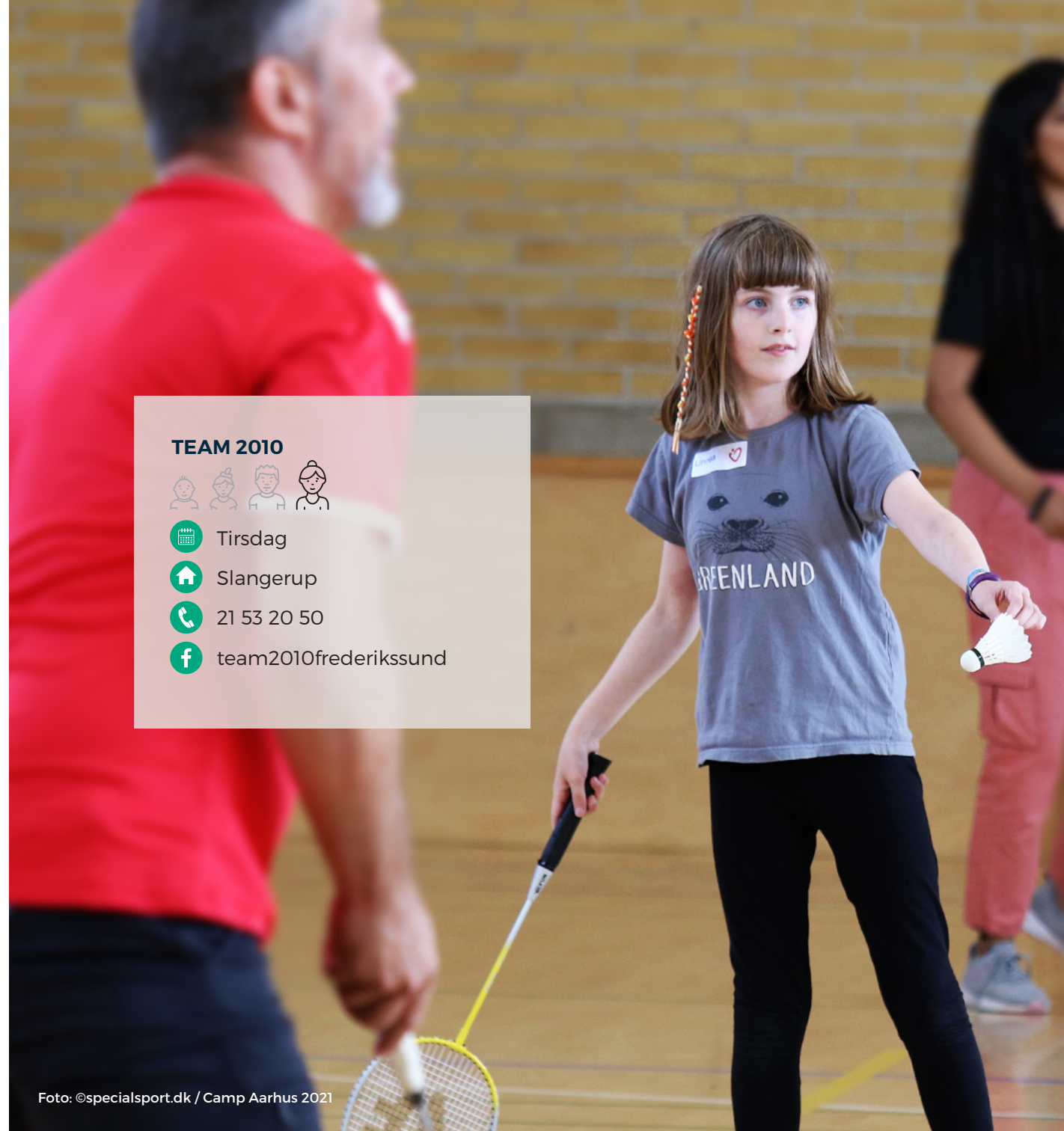


- Tirsdag
- Slangerup
- 20 46 73 92
- slangerup-badminton.dk

### TEAM 2010



- Tirsdag
- Slangerup
- 21 53 20 50
- team2010frederikssund





# BASKETBALL

Sværhedsgrad



## BASKETBALL KLUBBEN AMAGER

Team BKA



Lørdag

Tårnby

26 64 36 65

BKAmager.dk

## HVIDOVRE BASKET



Tirsdag og onsdag

Hvidovre

20 41 16 08

hvidovrebasket.dk

## SISU BASKETBALL



Mandag og lørdag

Gentofte

30 37 25 61

sisu.dk

## PARASPORT FREDERIKSBERG Special Olympic Kids Basketball



Torsdag

Frederiksberg

51 23 64 60

parasportfrederiksberg.dk



Foto: ©specialsport.dk / Viby Basketball



# BILLARD

Sværhedsgrad



## ASPERUP POOL CLUB



Forskellige dage

Slangerup

61 69 19 31

asperuppoolclub

## ØLSTYKKE BILLARD KLUB



Mandag

Ølstykke

30 29 05 94

oelstykke-billard.dk



# BLANDET SPORT

Sværhedsgrad



## BROBYGGERNE GENTOFTE Basecamp



Onsdag

Gentofte

42 16 16 66

brobyggerne-gentofte.dk





# BOCCIA

Sværhedsgrad



## BALLERUP HANDICAP IDRÆTS Club BHIC



Tirsdag og torsdag

Ballerup

53 56 28 80

bhic.dk

## IF TREKLØVERET



Onsdage

Ølsted

30 28 51 09

bo@bonormann.dk



Foto: ©specialsport.dk / BHIC



# BORDTENNIS

Sværhedsgrad



## LAVIA KØBENHAVN



Mandag

København NV

40 78 16 99

laviakbh.dk

## HILLERØD HANDICAP IF



Mandag og onsdag

Hillerød

30 57 70 90

HilleroedHandicapIdraet

## KIFU



Mandag

København NV

24 77 01 46

kifu.dk





# BOWLING

Sværhedsgrad



## KIFU



Torsdag

København NV

24 77 01 46

kifu.dk

## LAVIA KØBENHAVN



Torsdag

København NV

22 35 60 02

laviakbh.dk





# BUESKYDNING

Sværhedsgrad



## HILLERØD BUESKYTTELAUG



Mandag og fredag

Hillerød

24 64 12 34

[hillerodbue.memberlink.dk](http://hillerodbue.memberlink.dk)

**Hold til flere forskellige målgrupper**

## LAVIA KØBENHAVN



Mandag, onsdag og fredag

København NV

22 44 54 48

[laviakbh.dk](http://laviakbh.dk)

Foto: ©specialsport.dk /  
Hillerød Bueskyttelaug



# CURLING

Sværhedsgrad



## TAARNBY CURLING CLUB



Mandag, onsdag og lørdag

Tårnby

20 40 00 35

[taarnbycurlingclub.dk](http://taarnbycurlingclub.dk)





# CYKLING

Sværhedsgrad



## UDENDØRS

KIFU



Torsdag

København NV

24 77 01 46

kifu.dk

## INDENDØRS

BODYBIKE

KIFU



Mandag

København NV

24 77 01 46

kifu.dk

## TANDEM CYKLING

BALLERUP HANDICAP

Idræts Club (BHIC)



Mandag

Ballerup

30 11 43 78

bhic.dk

## HÅNDCYKLING

LYNGBY HANDICAP

Idrætsforening (LHIF)



Tour de Kongelunden

Søndag

Lyngby

21 20 24 14

lhif.dk



# DANS

## Sværhedsgrad



### KIFU



Mandag

København V

24 77 01 46

kifu.dk

### KLUB LIV & MOTION



Tirsdag

Helsingør

25 31 34 67

holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion

### TEAM 2010



Tirsdag

Frederikssund

21 53 20 50

team-2010.dk







# E-SPORT

Sværhedsgrad




**DANMARKS FARVER**  
Playstation - FIFA m.fl.



 Mandag og fredag

 Rødovre

 22 30 58 29


 danmarksfarver.dk

**KIFU**



 Onsdag

 København NV

 24 77 01 46

 kifu.dk

**TEAM ZIGMA**  
Blandet E-sport



 Onsdag

 Ballerup

 70 20 70 13

 ballerupesport.dk



# FLOORBALL

## Sværhedsgrad



### COPENHAGEN FLOORBALL CLUB Copenhagen Floorball Happy Stars



Onsdag

Valby

30 72 06 00

copenhagenfc.dk

### KIFU



Mandag

København NV

24 77 01 46

kifu.dk

### TEAM 2010



Mandag

Jægerspris

24 96 38 28

team-2010.dk

### LAVUK



Onsdag

Vanløse

28 73 24 11

lavuk.org

### HVIDOVRE ATTACK FC Floorball Fighters



Onsdag

Hvidovre

21 63 87 12

attackfc.dk



Foto: ©specialsport.dk / Hvidovre Attack FC





Foto: ©specialsport.dk / AVARTA

# FODBOLD

Sværhedsgrad





## AMAGER BOLDKLUB TÅRNBY



 Tirsdag

 Tårnby

 22 42 66 63


 [abtaarnby.dk](http://abtaarnby.dk)

## AVARTA



 Tirsdag

 Rødovre

 61 70 70 33


 [avarta.dk](http://avarta.dk)

## BAGSVÆRD BOLDKLUB



 Mandag

 Bagsværd

 28 41 52 98


 [bagsvaerdboldklub.dk](http://bagsvaerdboldklub.dk)

## BOLDKLUBBEN 1908 Junior holdet



 Fredag

 KBH S

 23 74 96 47

 [b1908.dk](http://b1908.dk)



# FODBOLD

## Sværhedsgrad



### HTI FODBOLD



Lørdag

Taastrup

29 47 02 92

htifodbold.dk

### GLOSTRUP SPECIAL



Mandag og onsdag

Glostrup

30 52 20 49

hhja@g-i-c.dk

### JÆGERSBORG BOLDKLUB



elsass  
fonden

Onsdag

Jægersborg

20 76 51 64

jb-bold.dk

### LYNGE UGDELØSE Idrætsforening (LUI)



Tirsdag og fredag

Lyngø

28 10 50 90

lui.dk



Foto: ©Kjøbenhavns Boldklub



# FODBOLD

## Sværhedsgrad



### KIFU



Mandag

København Ø



Fredag

Valby

24 77 01 46

kifu.dk

### SLANGERUP OG OMEGNS idrætsforening (SOIF)



Onsdag og lørdag

Slangerup

26 19 69 58

soif.dk

### SNEKKERSTEN IF



Onsdag og fredag

Snekkersten

21 42 47 60

sif-fodbold.dk

### TEAM 2010



Fredag

Frederikssund

24 96 38 28

team-2010.dk

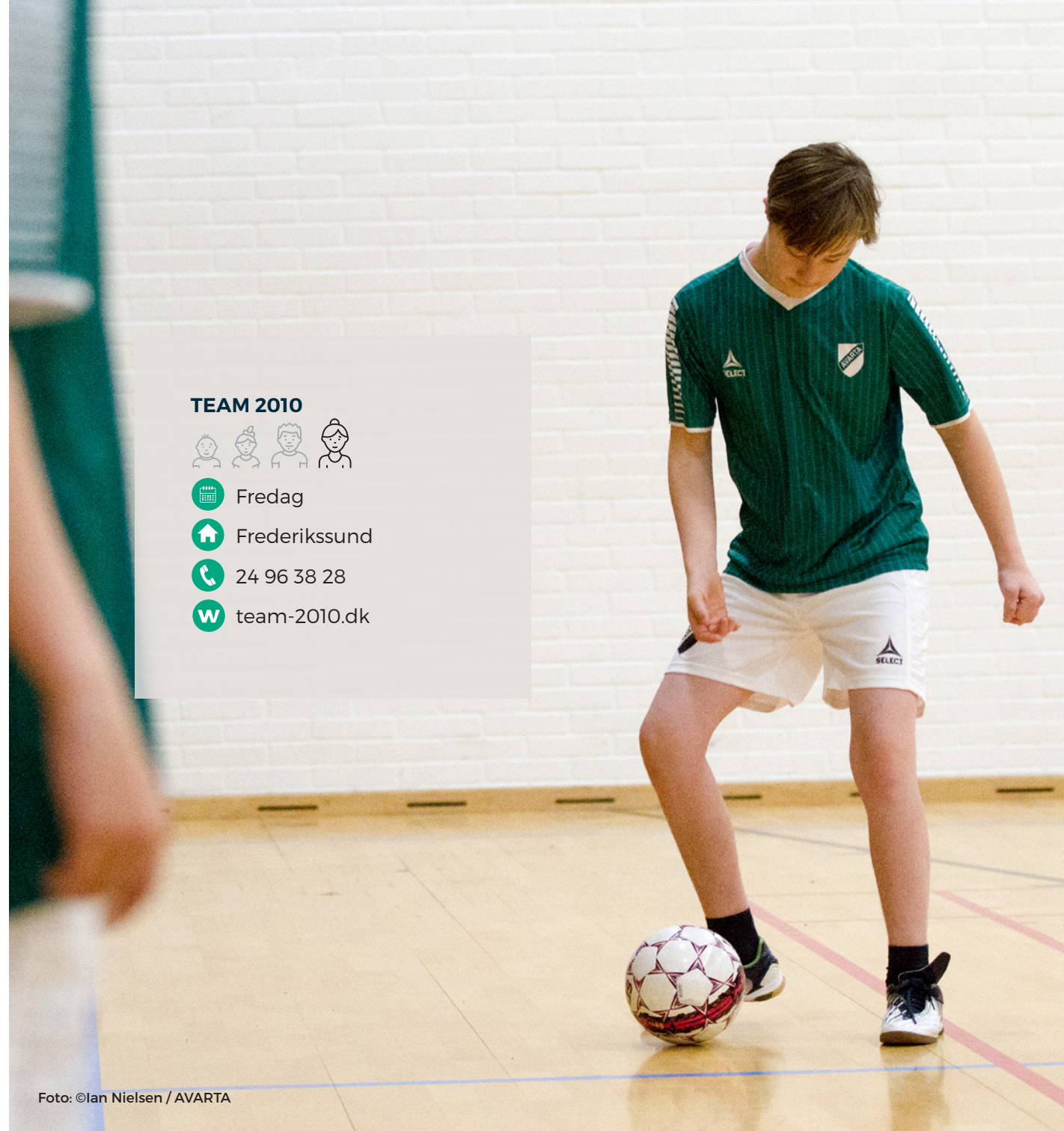


Foto: ©Ian Nielsen / AVARTA



# FRAME RUNNING

...tidligere  
racerunning

Sværhedsgrad




## PARASPORT FREDERIKSBERG



 Onsdag

 Frederiksberg

 51 23 64 60


 [parasportfrederiksberg.dk](http://parasportfrederiksberg.dk)

## KLUB LIV & MOTION



 Onsdag

 Helsingør

 25 31 34 67

 [holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion](http://holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion)



Foto: ©ParasportFrederiksberg




# FÆGTNING

## Sværhedsgrad




### KØBENHAVNS FÆGTEKLUB Musketerholdet



 Mandag, tirsdag, torsdag

 Valby

 29 42 00 43

 [fencingacademy.dk](http://fencingacademy.dk)

### HELLERUP FÆGTE-KLUB



 Mandag-fredag

 Hellerup

 20 77 94 33

 [hellerupfaegteklub.dk](http://hellerupfaegteklub.dk)



Foto: ©specialsport.dk /  
Københavns Fægteklub



# GOLF

## Sværhedsgrad



### ALBERTSLUND GOLFklub



Onsdag

Albertslund

61 70 70 33

albertslundgolfklub.dk

### HELSINGØR GOLF CLUB



Tirsdag og onsdag

Helsingør

40 15 76 60

helsingorgolf.dk

### TEAM 2010



Torsdag

Jægerspris

24 96 38 28

team-2010.dk



Foto: ©specialsport.dk / Albertslund Golfklub



# GYMNASTIK

Sværhedsgrad



## AIF GYMNASTIK & FITNESS

Gym & Sansemotorik



Søndag

Albertslund

26 15 26 55

aifgymnastik.dk

## BHIC

Leg og bevægelse



Søndag

Ballerup

53 56 28 80

bhic.dk

## GIF-GYMNASTIK GLADSAXE



2. og 4. lørdag

Søborg

60 52 27 01

gifgymnastik.dk

## HVIDOVRE GYMNASTIK HVG 37

Røde kinder +



Lørdag

Hvidovre

60 57 19 37

hvg37.dk

## NIVÅ GYMNASTIKFORENING



Onsdag

Kokkedal

20 20 75 70

ng-gymnastik.dk

## VALLENSBÆK GYMNASTIK - VI39/VGF

Motorik og Gymnastik



Onsdag

Vallensbæk Nord

93 93 53 89

vallensbaekgymnastik.dk





# HOCKEY

Sværhedsgrad




## LAVUK



 Tirsdag

 København Ø

 28 73 24 11

 lavuk.org





# Lykkeliga

**En helt anden liga.** LykkeLiga er et positivt nationalt fællesskab for børn med udviklingshandicaps og deres familier. Krumtappen er etablering og forening af lokale håndboldhold for børn mellem 5 og 16 år. Holdene danner ramme om en helt ny måde at skabe netværk for børn og familier på og udenfor banen.



## HÅNDBOLD

Sværhedsgrad



...mere Lykkeliga på næste side ►

### AJAX KØBENHAVN HÅNDBOLD Happy Kidz



📅 Onsdag

🏠 Valby

☎ 52 16 76 43

🌐 ajax.dk

### ALLERØD HÅNDBOLDKLUB Allerød Heart Kids



📅 Tirsdag

🏠 Allerød

☎ 22 90 35 96

🌐 alleroedhk.dk

### AMAGER SK Ama'r super kids



📅 Lørdag

🏠 København S

@ lykkeliga@amager.sk.dk

🌐 amagersk.dk

### BK YDUN & FIF HÅNDBOLD Frederiksbergs Stjerner



📅 Søndag

🏠 Frederiksberg

☎ 40 20 44 82

f frederiksbergs stjerner



# HÅNDBOLD

Sværhedsgrad



## HELSINGØR HÅNDBOLD Special kidz



Lørdag

Helsingør

29 65 65 63

helsingorhaandbold.dk

## HILLERØD HÅNDBOLD Hillerød Håndbolds Lykkestjerner



Tirsdag

Hillerød

23 96 85 24

hillerod-hk.dk

## HØJ HÅNDBOLD HØJ Kidz



Torsdag

Ølstykke

27 82 50 56

hojhaandbold.dk

## IF32 GHI Greenies



Onsdag

Glostrup

28 56 50 10

IF32GHI

# Lykkeliga

## ISHØJ HÅNDBOLD Ungdom special



Tirsdag

Ishøj

26 89 65 72

ishoj-haandbold.dk

## LYNGBY HÅNDBOLD KLUB Kongens Lyngby Kidz



Tirsdag

Lyngby

26 89 71 52

lyngbyhk.dk

## RØDOVRE HÅNDBOLDKLUB RH Warriors



Tirsdag

Rødovre

53 77 08 05

rodovrehk.dk



Foto: ©Lykkeliga





Foto: ©specialsport.dk / Rødovre Håndboldklub

# HÅNDBOLD

## Sværhedsgrad



### AB HÅNDBOLD



Torsdag

Bagsværd

22 40 46 65

[abhaandbold.dk](http://abhaandbold.dk)

### KIFU



Mandag

København Ø

24 77 01 46

[kifu.dk](http://kifu.dk)

### KLUB LIV & MOTION



Torsdag

Helsingør

25 31 34 67

[holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion](http://holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion)

### TEAM 2010



Tirsdag

Slangerup

21 53 20 50

[team-2010.dk](http://team-2010.dk)



# KAMPSPORT

Sværhedsgrad



## BRØNDBY JUDO KLUB

Judo4all



Onsdag

Brøndby

40 53 20 95

broendbyjudoklub.dk

## GLOSTRUP KARATEKLUB

Ninjavennerne



Lørdag

Glostrup

26 87 19 06

glostrupkarateklub.dk

## HILLERØD JUDO



Onsdag

Hillerød

53 73 27 33

judoklubben.dk

## KIFU

KIFUrate



Onsdag

København NV

24 77 01 46

kifu.dk

## BUDO SPORTSKARATE ISHØJ



Onsdag

Ishøj

42 36 33 00

budosportskarateishoj.dk



Foto: ©Aarhus Syd Taekwondo





Foto: ©specialsport.dk / Rødovre Kunstskøjteløb

# KUNSTSKØJTELØB

Sværhedsgrad



## GENTOFTE KUNSTSKØJTELØBER FORENING (GKF)



 Torsdag

 Gentofte

 annafrejlev@hotmail.co.uk


 gkf.dk

## RØDOVRE SKØJTE- & ISHOCKEY KLUB FunSkateMix



 Lørdag

 Rødovre

 40 22 60 42

 rsik-kunst.dk



# LØB

Sværhedsgrad



## KLUB LIV OG MOTION



Tirsdag



Helsingør



25 31 34 67



[holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion](https://holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion)

## PARASPORT FREDERIKSBERG Udviklingsholdet



Tirsdag, torsdag og lørdag



Frederiksberg



61 33 16 77



[parasportfrederiksberg.dk](https://parasportfrederiksberg.dk)



Foto: ©ParasportFrederiksberg

# PARKOUR

Sværhedsgrad



## JIYO PARKOUR Specialparkour



Torsdag



KBH S



26 61 83 80



[teamjiyo.com](https://teamjiyo.com)

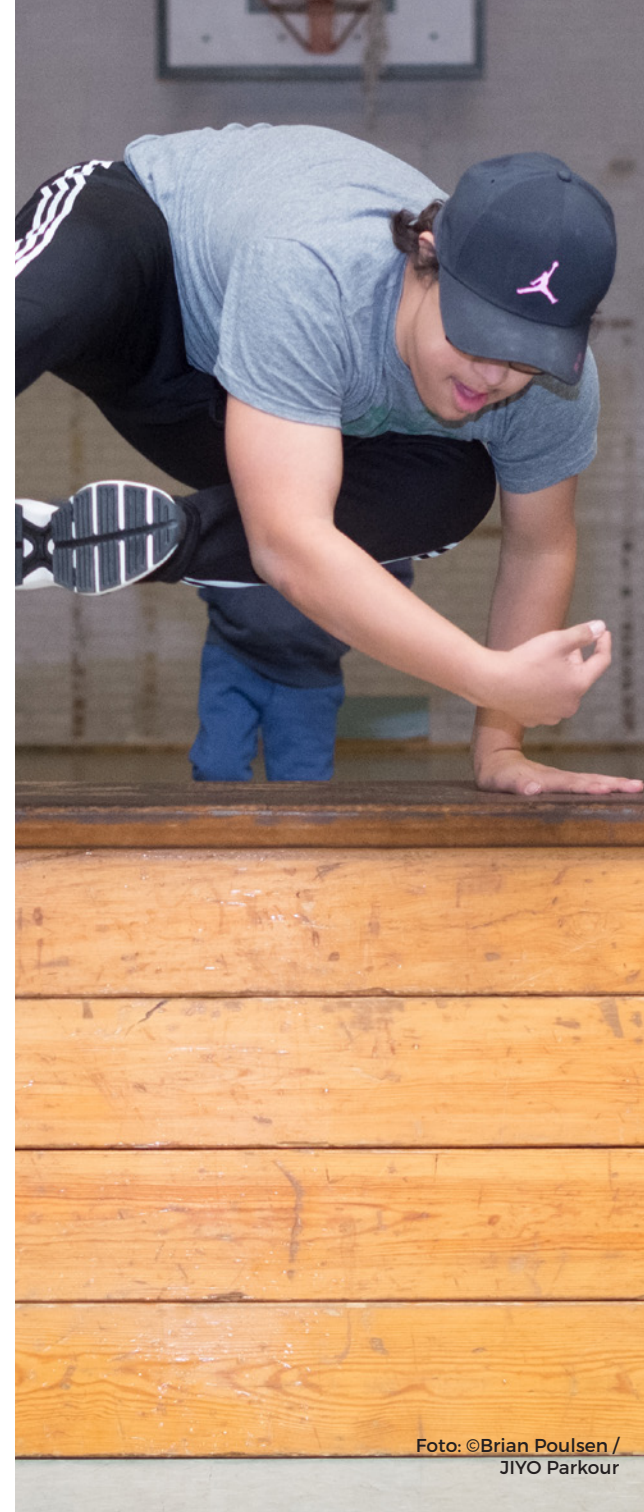


Foto: ©Brian Poulsen / JIYO Parkour



# RIDNING

## Sværhedsgrad



### BALLERUP RIDEKLUB



Mandag - torsdag

Ballerup

44 65 53 89

ballerurideklub.dk

### GENTOFTE RIDEKLUB



Mandag - Fredag

Gentofte

28 10 01 47

rideskole@gek.dk

gek.dk

### HVIDOVRE-AVEDØRE RIDEKLUB



Alle dage

Hvidovre

info@hvr-rideklub.dk

hvr-rideklub.dk

### STUTSBORG RIDESKOLE



Mandag - fredag

Lynge

20 32 66 38

stutsborg.dk



Foto: ©specialsport.dk / Albertslund Rideskole



# SEJLSPORT

## Sværhedsgrad




### NIVÅ BÅDELAUG



 Tirsdag, onsdag og torsdag

 Nivå

 49 14 66 18


 nivaabaadelaug.dk

### SEJLKLUBBEN KØGE BUGT



 Mandag og onsdag

 Greve

 20 78 98 49

 skb.dk



Foto: ©Sejlklubben Køge Bugt





# SJOV MED VAND

Sværhedsgrad





## TEAM 2010 Vandgymnastik



 Tirsdag


 Frederikssund

 21 53 20 50


 team-2010.dk

## KIFU Varmtvandsmotion



 Tirsdag

 København S

 24 77 01 46

 kifu.dk


## BALLERUP HANDICAP IDRÆTS CLUB (BHIC) Varmtvandsmotion



 Mandag, torsdag og lørdag

 Skovlunde

 53 56 28 80

 bhic.dk



# SKATEBOARDING

Sværhedsgrad




## BIG HEART SKATEBOARDING



 Lørdag

 Rødovre

 61 70 70 33

 [bigheartskateboarding.klub-modul.dk](http://bigheartskateboarding.klub-modul.dk)



Foto: ©specialsport.dk / Big Heart Skateboarding

# SKYDNING

Sværhedsgrad




## RØDOVRE SKYTTEFORENING



 Torsdag

 Rødovre

 61 70 30 60

 [specialsport.dk/rodovre-skydning](http://specialsport.dk/rodovre-skydning)





# SNORKEL- DYKNING

Sværhedsgrad



## SNORKELDYKNING



 Søndag

 Vallensbæk

 53 76 21 25

 Vallensbæk sportsdykkerklub



# STAVGANG

Sværhedsgrad




## KIFU



 Onsdag

 Valby

 24 77 01 46

 kifu.dk





# STYRKE- TRÆNING

## Sværhedsgrad




## KIFU



 Onsdag

 København V

 24 77 01 46

 kifu.dk

## KLUB LIV OG MOTION



 Mandag

 Helsingør

 25 31 34 67

 [holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion](https://holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion)





# SVØMNING

Sværhedsgrad



## GENTOFTE SVØMMEKLUB



Mandag og onsdag

Gentofte

39 77 44 25

gentofteswim.dk

## HELSINGØR HANDICAP SVØMNING



Fredag

Helsingør

28 18 86 59

h-h-s.net

## HILLERØD HANDICAP IF



Torsdag

Hillerød

53 25 49 98

HilleroedHandicapIldraet

## HVIDOVRE SVØMMEKLUB



Fredag  
Motionssvømning

Hvidovre

22 42 53 52

hvsk.dk



...mere svømning  
på næste side ►

## IFAH - HØRSHOLM



Onsdag

Kokkedal

53 65 05 44

ifah.dk

## PUPPEN Idrætsforening for Sensitive



Tirsdag og lørdag

Herlev

info@puppen.dk

puppen.dk



# SVØMNING

Sværhedsgrad



## KIFU



Tirsdag

København NV og S



Mandag, tirsdag, onsdag

København S og V

24 77 01 46

kifu.dk

## SIGMA SWIM ALLERØD



Torsdag og lørdag

Allerød

53 76 34 50

svomallerod.dk

## SVØMMEKLUBBEN KVIK KASTRUP Børn - Særlige behov



Onsdag

Kastrup

32 52 14 65

kvikkastrup.dk

## TEAM 2010 Motionssvømning



Mandag

Slangerup

21 53 20 50

team-2010.dk

## VESTBADET



Onsdag

Brøndby

36 36 94 50

vestbad.dk





# TENNIS

Sværhedsgrad



## RØDOVRE TENNISKLUB



 Torsdag

 Rødovre

 28 12 81 23

 roedovretennis.dk

Foto: ©Thomas Sjørup  
/ Rødovre Tennisklub





# TRAMPOLIN

Sværhedsgrad




## KIFU



 Mandag

 København NV

 24 77 01 46

 kifu.dk

## KØBENHAVNS TRAMPOLINKLUB



 Tirsdag og søndag

 København NV og Rødovre

 25 17 17 31

 kbhtrampolin.dk

**Hold til flere forskellige målgrupper**

Foto: ©specialsport.dk /  
Københavns Trampolin Klub



# TRIATLON

Sværhedsgrad




## KLUB LIV & MOTION



 Mandag, tirsdag og torsdag

 Helsingør

 25 31 34 67

 holdsport.net/klub/klub-liv-og-motion







# VINTERSPORT

...mere vintersport på næste side ►

Sværhedsgrad



## LYNGBY HANDICAP Idrætsforening



Årlig tur til Ridderrennet

Søndag

21 20 24 14

lhif.dk

## SKIKLUBBEN HARESKOV Skiløb for alle



Fredag, lørdag og søndag

Farum, Værløse og Hareskovby

31 40 00 49

hareski.dk

## SKIKLUBBEN HARESKOV Vallåsen



Fredag

Farum, Værløse og Hareskovby

31 40 00 49

hareski.dk/aftenski/

## SKIKLUBBEN HARESKOV Skiture



Sverige, Norge, Østrig, Frankrig mv.

31 40 00 49

hareski.dk/saesones-skiture/



# VINTERSPORT

## Sværhedsgrad



### SKIKLUBBEN HARESKOV Copenhill



Tirsdag

Amagerbakke

31 40 00 49

hareski.dk/copenhill/

### SKIKLUBBEN HARESKOV Skigymnastik



Mandag

Hareskovby

31 40 00 49

hareski.dk/skigymnastik/

### SKIKLUBBEN HARESKOV Rulleski



Søndag

Jonstrup

31 40 00 49

hareski.dk/rulleski/





# YOGAMIX

Sværhedsgrad




## KIFU



 Mandag

 København Ø

 24 77 01 46

 kifu.dk





# sport

TIL SAMME  
SÆRLIGE BEHOV

...Husk også at tjekke  
'Sport til alle' sektionen,  
som også har sport til dig!

## TIL DIG DER HAR:

Autismespektrum & ADHD  
Fysisk funktionsnedsættelse  
Kørestolssport  
Nedsat eller intet syn  
Psykisk sårbarhed



**VESTEGNEN / KØBENHAVN /  
KBH NORD / NORDSJÆLLAND**




**AUTISMESPEKTRUM & ADHD**

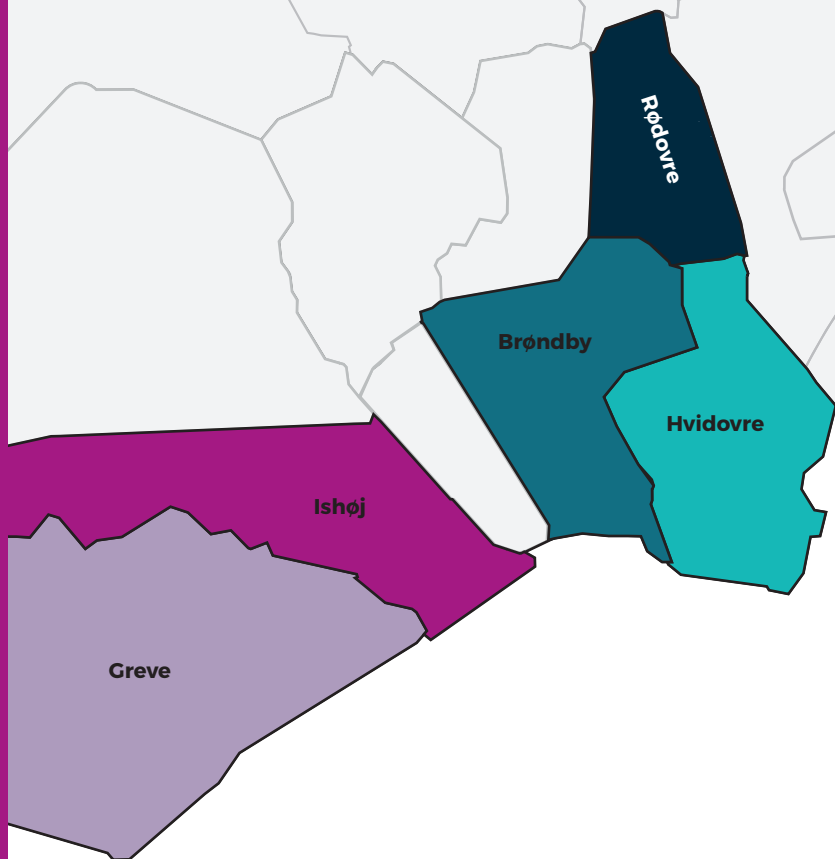
- dans 
- fodbold 

**FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE**

- sejlsport 
- svømning 

**KØRESTOLSBRUGER**

- kørestolscurling 
- powerchair floorball 
- el-hockey 





**VESTEGNEN / KØBENHAVN /  
KBH NORD / NORDSJÆLLAND**

**NEDSAT SYN**

- cykling 
- goalball 
- løb 
- showdown 

**AUTISMESPEKTRUM & ADHD**

- atletik 
- gymnastik 
- svømning 
- svømning 

**FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE**

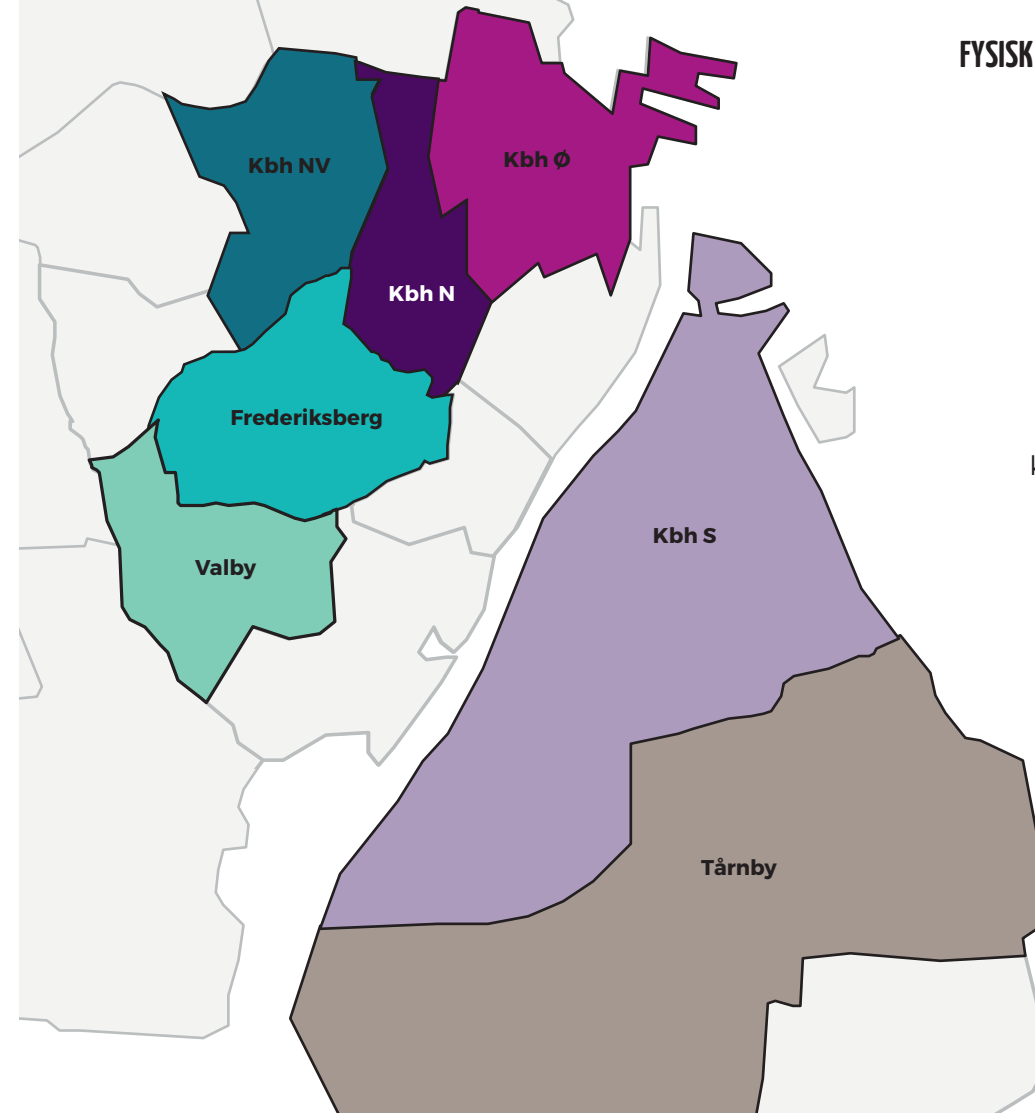
- atletik 
- fodbold 
- svømning 
- svømning 
- svømning 

**KØRESTOLSBRUGER**

- kørestolsrugby 
- kørestolsfægtning 
- kørestolsbasket 
- el-hockey 
- kørestolsdans 
- Team Tvinging 

**PSYKISK SÅRBARHED**

- gymnastik 









VESTEGNEN / KØBENHAVN /  
KBH NORD / NORDSJÆLLAND




AUTISMESPEKTRUM & ADHD

svømning 














FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

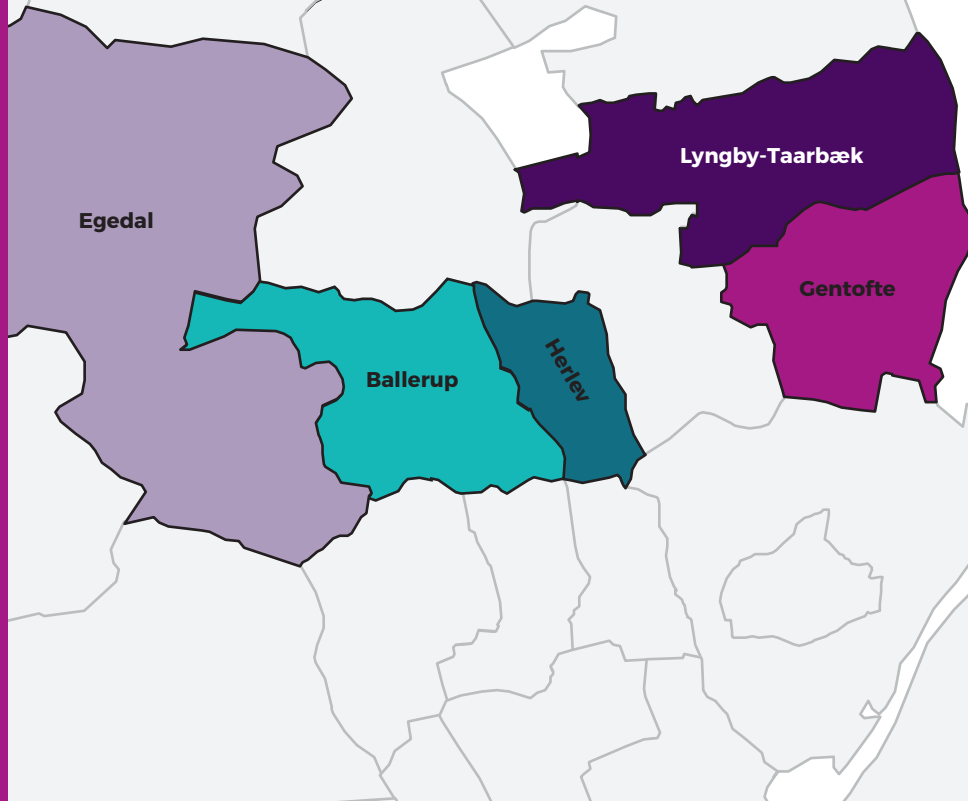
- fodbold 
- svømning 
- fodbold 
- gymnastik (stol) 

KØRESTOLSBRUGER



- boccia i kørestol 
- kørestolsfodbold 
- kørestolsrugby 

PSYKISK SÅRBARHED



- vandgymnastik 
- cykling 
- fodbold 
- løb 
- styrketræning 
- svømning 
- badminton 
- fitness 
- løb 
- padel 
- squash 
- tennis 
- svømning 





FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

fodbold   
gymnastik (stol) 

KØRESTOLSBRUGER

- bueskydning 
- Team Tvinging 

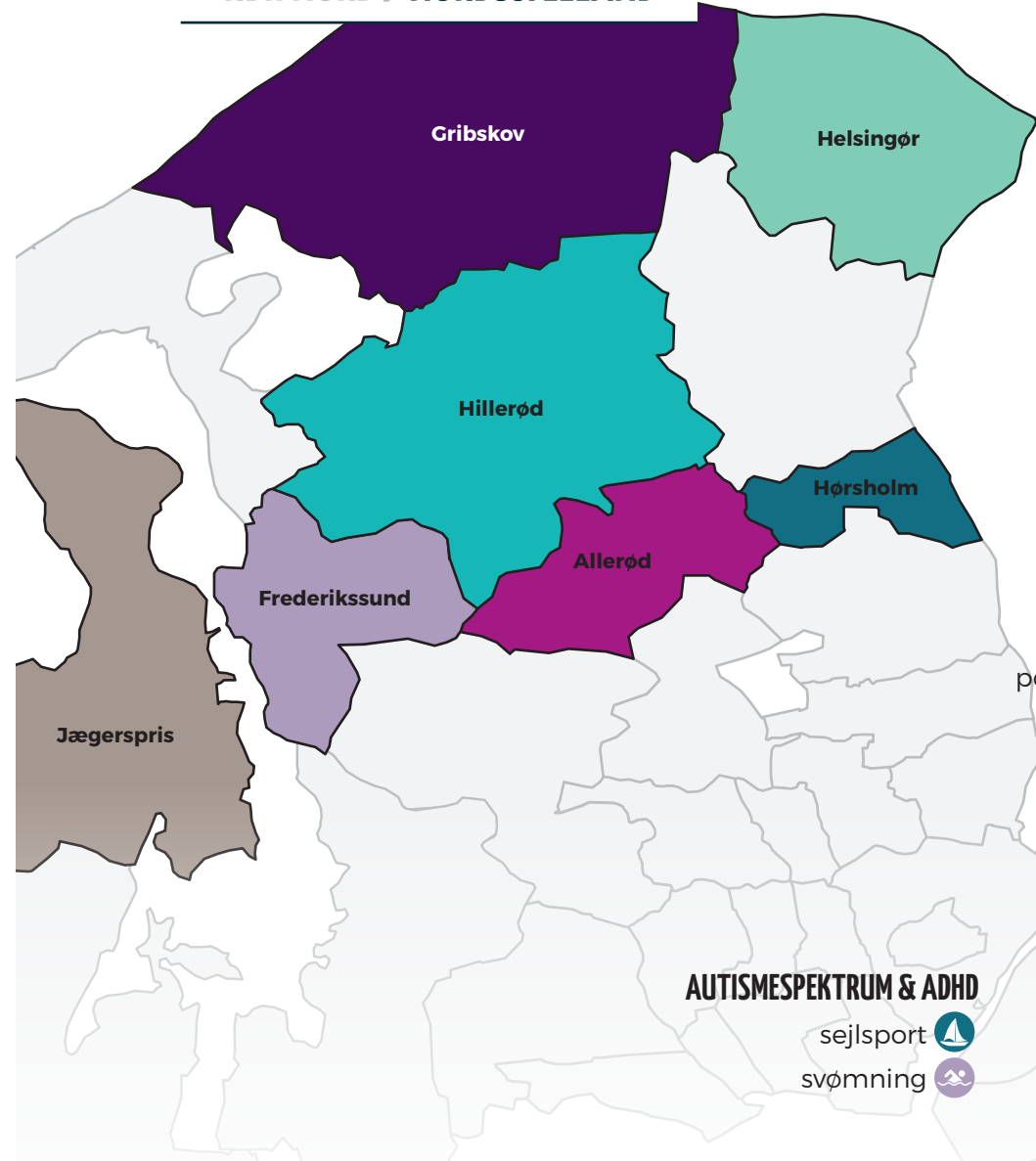
NEDSAT SYN

- bueskydning 
- showdown 

PSYKISK SÅRBARHED

- badminton 
- boldspil 
- gå-hold 
- håndbold 
- kroff 
- petanque 
- power-gymnastik 
- stolegymnastik 
- styrketræning 
- svømning 
- yoga 
- boksetræning 
- floorball 
- gå-hold 
- golf 
- yoga 

VESTEGNEN / KØBENHAVN /  
KBH NORD / NORDSJÆLLAND



AUTISMESPEKTRUM & ADHD

sejlsport   
svømning 



”

Det bedste ved håndbold er sammenholdet, med mig og de andre, og når vi griller og spiser lagkage hjemme hos træneren.

**Tobias, 16 år, RH Warriors**  
håndboldspiller med autisme og OCD

A young boy with short brown hair is crouching on a green grassy field. He is wearing a grey t-shirt and dark shorts. He is looking down at his hands, which are resting on the grass. The background is a blurred green field.

**Autismespektrum & ADHD**



# ATLETIK

Sværhedsgrad



**PARASPORT FREDERIKSBERG**



- Tirsdag
- Frederiksberg
- 51 23 64 60
- [parasportfrederiksberg.dk](http://parasportfrederiksberg.dk)



Foto: ©specialsport.dk / Camp Odense 2021

# DANS

Sværhedsgrad



**DANSESTUDIE.DK**  
Hold 16 - Vild med dans



- Tirsdag
- Rødovre
- 22 38 42 38
- [danstudie.dk](http://danstudie.dk)





# GYMNASTIK

Sværhedsgrad



**GYMNASTIKFORENINGEN HERMES**  
Ildrætsgymnastik



 Onsdag eller fredag

 Frederiksberg

 25 63 81 60

 hermesgf.dk

**Kun for piger**





# FODBOLD

Sværhedsgrad




BRØNDBY IF



 Tirsdag og torsdag

 Brøndby

 60 22 88 69

 brondbyif.net



# SEJLSPORT

Sværhedsgrad




KONGELIG DANSK YACHTKLUB



 Mandag - fredag

 Skovshoved Havn & Rungsted Havn

 33 14 87 87

 kdy.dk





# SVØMNING

Sværhedsgrad



## SVØMMEKLUBBEN SIM



📅 Onsdag

🏠 København S



📅 Tirsdag og onsdag

🏠 København N

📧 Info@sim-svoem.dk

🌐 sim.klub-modul.dk

## SLANGERUP SVØMMEKLUB



📅 Tirsdag og torsdag-lørdag

🏠 Slangerup

☎ 26 19 69 58

🌐 slsk.dk

## SVØMMEKLUBBEN TRITON BALLERUP Kun for børn med autisme



📅 Onsdag

🏠 Ballerup

☎ 26 21 37 73

🌐 tritonswim.dk





”

Det handler ikke om graden af funktionsnedsættelse, men om at finde det rigtige match mellem deltager, sport og forening.

**Jørgen Marthedal**

'specialsport-agent' hos Specialsport.dk

A photograph showing a man with glasses and a dark t-shirt assisting a young boy in a physical activity. The man is standing behind the boy, with his hands on the boy's back and arms, supporting him. The boy is wearing a dark t-shirt with a logo and dark pants. They are in an indoor setting with a light-colored wall and a window in the background. The entire image has a pinkish-purple tint.

**Fysisk funktions-  
nedsættelse**





Elsass Fonden arbejder for at øge livskvaliteten for mennesker med cerebral parese (CP). Det sker blandt andet gennem forskning, legatstøtte og tilbud om aktiviteter.

## FRA VIDEN TIL PRAKSIS

Forskning er en vigtig og naturlig del af Elsass Fonden. Viden fra forskning omsætter vi til konkret praksis. Vi udbyder blandt andet ►

Fotos: ©Elsass Fonden



## KURSER

Ophold, temadage og seminarer for voksne med CP, forældre og fagpersoner.

## CAMPS

Hvert år afholder Elsass Fonden forskellige aktivitetscamps for børnefamilier, unge og voksne med CP. Både i Danmark og udenlands.

## KLUBIDRÆT

Elsass Fonden samarbejder med en lang række idrætsklubber rundt omkring i Danmark om at tilbyde hold for mennesker med CP.

## LEGATSTØTTE

Elsass Fonden støtter det enkelte menneske med CP samt forskning og projekter, der bidrager til positiv udvikling på området.

## FIND OS PÅ

-  [elsassfonden](#)
-  [elsassfonden](#)
-  [elsass-fonden](#)

-  [post@elsassfonden.dk](mailto:post@elsassfonden.dk)
-  3965 8500
-  Elsass Fonden  
Holmegårdsvej 28  
2920 Charlottenlund



# ATLETIK

Sværhedsgrad



**PARASPORT FREDERIKSBERG**  
 Atletik for børn med fysiske  
 funktionsnedsættelser



 Onsdag

 Frederiksberg

 51 23 64 60

 [parasportfrederiksberg.dk](http://parasportfrederiksberg.dk)



Foto: ©@Parasport Frederiksberg



# GYMNASTIK PÅ STOL

## Sværhedsgrad



### TEAM 2010



Torsdag

Frederikssund

21 53 20 50

team-2010.dk

### LYNGBY HANDICAP Idrætsforening (LHIF)



Søndag

Lyngby

21 20 24 14

lhif.dk



# FODBOLD

## Sværhedsgrad



### KJØBENHAVNS BOLDKLUB



Søndag

Frederiksberg

60 24 44 79

kb-boldklub.dk

### SOIF FODBOLD



Onsdag og lørdag

Slangerup

26 19 69 58

soif.dk

Foto: ©Kjøbenhavns Boldklub





# LØB

## Sværhedsgrad



### TEAM TVILLING

#### Team Tvilling København



Søndag

Østerbro

22 42 14 24

teamtvilling.dk

### TEAM TVILLING

#### Team Tvilling Gribskov



Søndag

Helsingør

22 62 11 52

teamtvilling.dk



Foto: ©TausenStudio / TeamTvilling

# SEJLSPORT

## Sværhedsgrad



### SEJLKLUBBEN KØGE BUGT



Mandag og onsdag

Greve

20 78 98 49

skb.dk





# SVØMNING

## Sværhedsgrad



### ISHØJ SVØMME KLUB



Onsdag

Ishøj

26 27 29 20

[ishoejswim.klub-modul.dk](http://ishoejswim.klub-modul.dk)

### LYNGBY HANDICAP IF (LHIF)



Mandag

Lyngby

21 20 24 14

[lhif.dk](http://lhif.dk)

### SVØMMEKLUBBEN KVIK KASTRUP

#### Multisvøm



Mandag

KBH S

32 52 14 65

[kvikkastrup.dk](http://kvikkastrup.dk)

For dig med multiple

funktionsnedsættelser

### PARASPORT FREDERIKSBERG

#### Halliwick svømning



**elsass**  
fonden

Torsdag

København NV

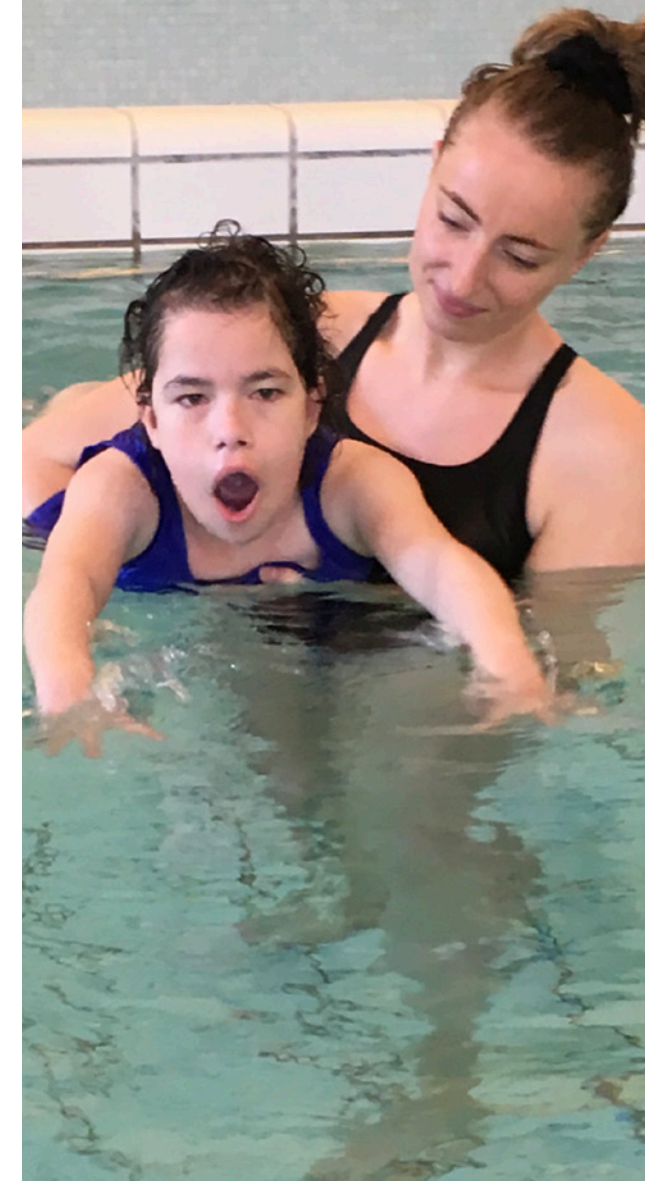
42 24 16 98

[parasportfrederiksberg.dk](http://parasportfrederiksberg.dk)

Cerebral Parese & lignende

funktionsnedsættelser

Foto: ©specialsport.dk / BHIC





”

Når man er sportsmenneske som jeg, så ændrer det sig ikke, fordi man pludselig sidder i en kørestol.

**Kasper Ibsen, 33 år**

Kørestolsbruger

A photograph of two wheelchair athletes in a gymnasium, overlaid with a purple tint. One athlete is in the foreground, leaning forward, while another is in the background. A purple rectangular box is superimposed over the center of the image, containing the text 'Kørestolssport'.

## Kørestolssport



# KØRESTOLS- BASKET

Sværhedsgrad




STEVNSGADE BASKETBALL  
Lowriders



 Mandag, onsdag og lørdag

 København NV

 42 83 13 32

 sbbk.dk



# BOCCIA I KØRESTOL

Sværhedsgrad




BALLERUP HANDICAP IDRÆTS  
CLUB (BHIC)



 Tirsdag og torsdag

 Ballerup

 53 56 28 80


 bhic.dk



Foto: ©specialsport.dk



# BUESKYDNING SIDDENDE


Sværhedsgrad



## HILLERØD BUESKYTTELAUG



 Fredag

 Hillerød

 24 64 12 34

 [hillerodbue.memberlink.dk](http://hillerodbue.memberlink.dk)



# KØRESTOLS CURLING

Sværhedsgrad




## HVIDOVRE CURLING CLUB (HCC) Kørestolscurling



 Torsdag

 Hvidovre

 36 77 33 70

 [hcc.dk/kørestols-curling](http://hcc.dk/kørestols-curling)





# KØRESTOLS- DANS

Sværhedsgrad



SOFFIE DANCE STUDIO



elsass  
fonden

Torsdag

København Ø

20 25 71 91

soffie.dk



# EL-HOCKEY

Sværhedsgrad



GIF ORIENT EL-HOCKEY



Mandag

Rødovre

20 13 33 46

orient-gif.dk

KØBENHAVNS EL-HOCKEY KLUB



Lørdag

København NV

20 70 80 04

københavn el-hockey klub

Foto: ©specialsport.dk /  
GIF Orient / el-hockey





# POWERCHAIR FLOORBALL

Sværhedsgrad



GIF-ORIENT - POWERCHAIR FLOORBALL



Tirsdag

Rødovre

20 13 33 46

orient-gif.dk



Foto: ©GIF Orient / el-hockey

# POWERCHAIR FOOTBALL

Sværhedsgrad



BALLERUP SKOVLUNDE FODBOLD (BSF)  
Powerchair Football



Torsdag og lørdag

Ballerup / Skovlunde

31 17 12 72

bsfodbold.dk





# KØRESTOLS- FÆGTNING

Sværhedsgrad



## KØBENHAVNS FÆGTEKLUB



Mandag, tirsdag og torsdag

Valby

29 42 00 43

[fencingacademy.dk](http://fencingacademy.dk)



# KØRESTOLS- RUGBY

Sværhedsgrad



## PARASPORT FREDERIKSBERG Falcons



Mandag, onsdag og fredag

Frederiksberg

40 38 39 16

[parasportfrederiksberg.dk](http://parasportfrederiksberg.dk)

## BALLERUP KØRESTOLSRUGBY KLUB Ballcrackers



Onsdag

Ballerup

40 13 65 74

[ballcrackers.dk](http://ballcrackers.dk)





”

Sport er vigtigt for alle mennesker, men når man har nedsat syn som jeg, kan sport nogle gange opleves som noget alle andre har adgang til – det er virkelig dejligt, at specialsport er med til at lave om på det.

**Kristian Bagge Møller**

stud.cand.soc med nedsat syn

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking on a crosswalk. The person is wearing light-colored jeans and white sneakers. They are using a white cane, which is visible on the right side of the frame. The background is blurred, showing a street with a car's headlights. The entire image has a pinkish-purple tint.

**Nedsat eller intet syn**



# BUESKYDNING

Sværhedsgrad



## HILLERØD BUESKYTTELAUG







-  Fredag
-  Hillerød
-  24 64 12 34
-  [hillerodbue.memberlink.dk](http://hillerodbue.memberlink.dk)



Foto: ©specialsport.dk / Hillerød Bueskyttelaug





# CYKLING

Sværhedsgrad



## TANDEMKLUBBEN AF 1971 KØBENHAVN



-  Onsdag
-  København
-  28 49 62 95
-  [tandemklubben.dk](http://tandemklubben.dk)





# GOALBALL

Sværhedsgrad




**BLINDE OG SVAGSYNEDES  
Ildrætsforening**



 Tirsdag, torsdag og fredag

 København

 41 67 67 41

 bsi-klub.dk





# LØB

Sværhedsgrad



## PARASPORT FREDERIKSBERG



Onsdag og lørdag

Frederiksberg

23 86 01 46

parasportfrederiksberg.dk



# SHOWDOWN

Sværhedsgrad



## SHOWDOWNKLUBBEN Nordsjælland (SKN)



Onsdag

Helsingør

23 25 05 31

svend.ped@gmail.com

## SHOWDOWN KLUBBEN KØBENHAVN



Torsdag

Valby

20 81 63 53

henrik-jensen@kabelmail.dk



Foto: ©specialsport.dk /  
Showdown klubben København



”

Jeg tror, jeg skal med til  
sommerfesten i år.

**Oliver 12 år**

med psykisk sårbarhed og angst



Psykisk sårbarhed



# GYMNASTIK

Sværhedsgrad



**GYMNASTIKFORENINGEN HERMES**  
Idrætsgymnastik



 Onsdag eller fredag

 Frederiksberg

 25 63 81 60

 hermesgf.dk

**Kun for piger**





## IF AKTIVISTERNE

### SPORT FOR VOKSNE



📞 21 77 55 65

📧 aktivisterne@herlev.dk

🌐 if-aktivisterne.dk

Flere aktiviteter samlet

#### 🏸 BADMINTON

📅 Mandag og fredag

🏠 Herlev

#### 🏋️ FITNESS

📅 Fredag

🏠 Herlev

#### 🚶 LØB

📅 Fredag

🏠 Herlev

#### 🏓 PADEL

📅 Fredag

🏠 Herlev

#### 🏸 SQUASH

📅 Mandag

🏠 Herlev

#### 🎾 TENNIS

📅 Fredag

🏠 Herlev

#### 🏊 SVØMNING

📅 Torsdag

🏠 Herlev

#### 🏊 VANDGYMNASTIK

📅 Tirsdag

🏠 Ballerup



Foto: ©IF Aktivisterne





## GIF IDRÆT PÅ TVÆRS

### SPORT FOR VOKSNE



-  Gentofte
-  22 54 66 86
-  slia@gentofte.dk
-  gif-idrætpåtværs.dk

Flere aktiviteter samlet



 **CYKLING**

 Mandag

 **FODBOLD**

 Torsdag

 **LØB**

 Tirsdag

 **STYRKETRÆNING**

 Tirsdag og torsdag - fredag

 **SVØMNING**

 Onsdag



## IF VIKINGERNE SPORT FOR VOKSNE



📞 24 96 38 28

@ jshvi@frederikssund.dk

🌐 vikingerne.info

Flere aktiviteter samlet

### 🏸 BADMINTON

📅 Onsdag og fredag

🏠 Frederikssund

### 👊 BOKSETRÆNING

📅 Torsdag

🏠 Jægerspris

### 🏃 BOLDSPIL

📅 Onsdag og fredag

🏠 Frederikssund

### 🏐 FLOORBALL

📅 Mandag

🏠 Jægerspris

### 🚶 GÅ-HOLD

📅 Onsdag

🏠 Frederikssund

📅 Torsdag

🏠 Jægerspris

### 🏌️ GOLF

📅 Torsdag

🏠 Jægerspris

### 🏐 HÅNDBOLD

📅 Tirsdag

🏠 Slangerup

### 🏃 KROLF

📅 Tirsdag

🏠 Frederikssund



### 🎱 PETANQUE

📅 Onsdag

🏠 Frederikssund

### 🏋️ POWER-GYMNASTIK

📅 Onsdag

🏠 Frederikssund

### 🏃 STOLEGYMNASTIK

📅 Onsdag

🏠 Frederikssund

### 🏋️ STYRKETRÆNING

📅 Mandag

🏠 Frederikssund

### 🏊 SVØMNING

📅 Mandag og torsdag

🏠 Frederikssund

📅 Tirsdag

🏠 Slangerup

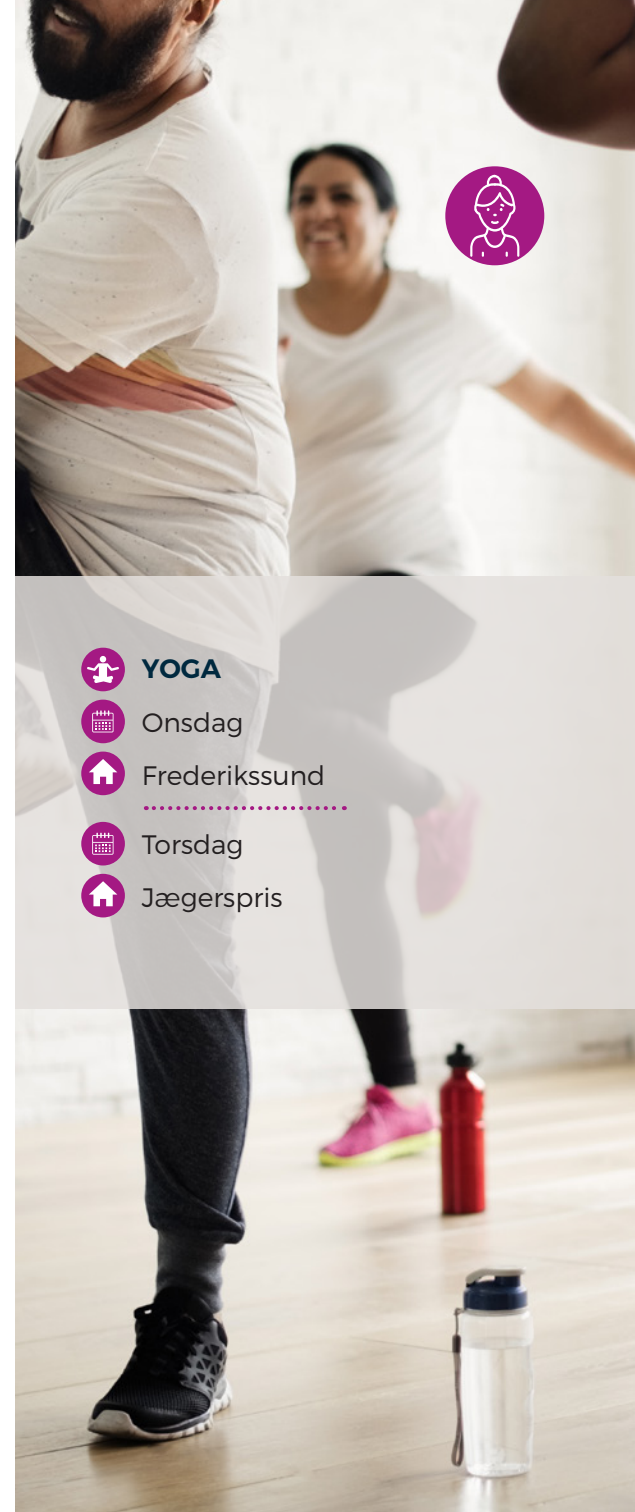
### 🧘 YOGA

📅 Onsdag

🏠 Frederikssund

📅 Torsdag

🏠 Jægerspris





## IFK98 / KÆMPERNE

IDRÆT FOR VOKSNE



☎ 30 69 25 94

@ info@ifk98.dk

W ifk98.dk

.....  
Vi har typisk 10-15 forskellige aktive hold. Tjek vores hjemmeside.

**Flere aktiviteter samlet**



## IF LIMONE

SPORT FOR VOKSNE



🏠 Lyngby

☎ 23 96 47 00

@ niels@ltk-frivilligcenter.dk

W iflimone.dk

.....  
Vi har 12-14 forskellige hold hele året. Find mere information på vores hjemmeside eller ring og få en snak.

**Flere aktiviteter samlet**







# sport

## PÅ ALMENE HOLD

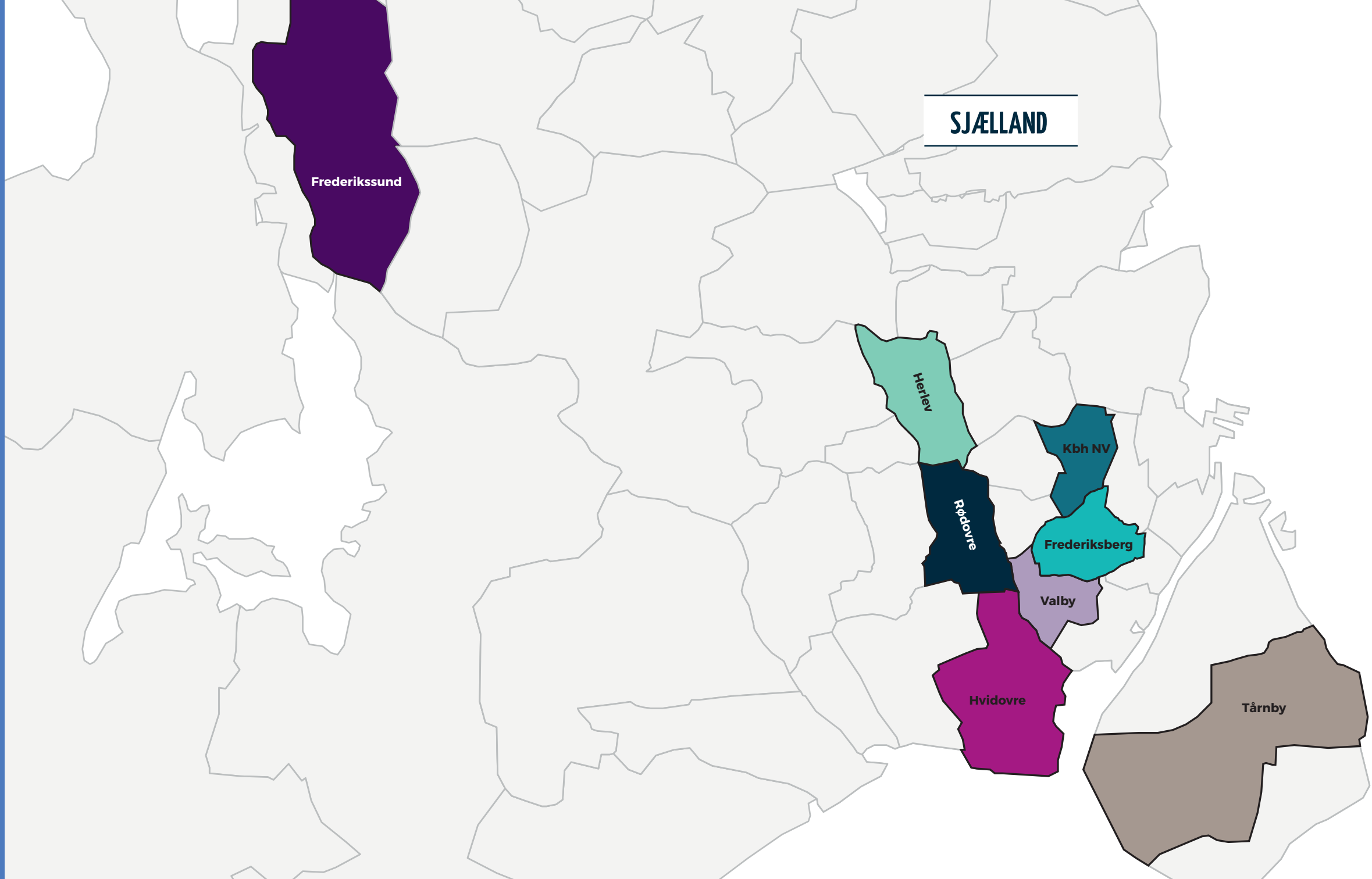
### PLADS TIL FORSKELLIGHED +

Vi kalder det 'PLUS' foreninger. Du bliver en del af et alment hold, hvor foreningen har blik for dine særlige behov.



Bemærk vores kørestolsikon. Ikonet markerer de klubber, som er tilgængelige for kørestolsbrugere.





- amerikansk fodbold 
- bueskydning 
- fægtning 
- basketball 
- bowling 
- kampsport 
- kunstsøjteløb 
- rullesport 
- kampsport 
- e-sport 
- gymnastik 
- gymnastik 





...med plads til forskellighed

## Sport på almene hold

### 'PLUS' FORENINGER +

Trænerne er klar til at gøre en ekstra indsats for at du også bliver en del af foreningen. For dig der har brug for en tryk opstart og et ekstra sikkerhedsnet under træningen og som kan følge med i sporten og fællesskabet på almene vilkår.



# AMERIKANSK+ FODBOLD

Sværhedsgrad



AMAGER DEMONS



Tirsdag og torsdag

Tårnby

27 51 30 18

amagerdemons.dk

**For dig med ADHD**

Foto: ©Amager Demons



# BASKETBALL+

Sværhedsgrad



RISK - RØDOVRE INTERNATIONAL  
STREET KLUB



Forskellige dage

Rødovre

22 66 03 45

2u4u.dk/risk

**Alle særlige behov**





# BOWLING+

Sværhedsgrad




## BK CENTER



 Onsdag

 Rødovre

 53 56 55 75

 bkcenter.dk

Alle særlige behov



# BUESKYDNING+

Sværhedsgrad



## IF1864 FREDERIKSSUND BUESKYDNING



 Mandag og onsdag

 Frederikssund

 53 80 46 23

 frederikssund-bueskydning.dk

Alle særlige behov



Foto: © Hillerød Bueskyttelaug



# E-SPORT+

Sværhedsgrad



## FLØNG ESPORTS



Forskellige dage

Online

51 51 39 71

floeng-esport.dk

## NXT LEVEL E-SPORT



Fredag

København NV

53 81 33 00

nxtlevelsport.com

**Alle særlige behov**

Foto: @specialsport.dk /  
NXT Level E-sport



Foto: @specialsport.dk /  
Københavns Fægteklub

# FÆGTNING+

Sværhedsgrad



## KØBENHAVNS FÆGTEKLUB



Mandag, tirsdag og torsdag

Valby

29420043

fencingacademy.dk

**Alle særlige behov**





# GYMNASTIK+

## Sværhedsgrad



### GHG TEAMGYM HERLEV Idrætsgymnastik



Mandag, onsdag, fredag, lørdag, søndag

Herlev

61 28 47 87

Gymnasterne.dk

### GYMNASTIKFORENINGEN HERMES



Alle dage

Frederiksberg

25 63 81 60

hermesgf.dk

### GHG TEAMGYM HERLEV Move4Fun



Tirsdag

Herlev

61 28 47 87

Gymnasterne.dk

For børn med fokus på  
sund kost og motion





# KAMPSPORT+

## Sværhedsgrad




### HVIDOVRE TAEKWONDO KLUB - SIMJANG-ILYEO - Taekwondo



 Mandag, tirsdag og torsdag

 Hvidovre

 24 23 87 51


 [hvidovretaekwondo.klub-modul.dk](http://hvidovretaekwondo.klub-modul.dk)

### ISLEV TAEKWONDO KLUB Taekwondo



 Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag

 Rødovre

 42 15 41 25

 [islevtaekwondo.dk](http://islevtaekwondo.dk)





# KUNST- SKØJTELØB +

Sværhedsgrad




RØDOVRE SKØJTE- & ISHOCKEY KLUB -  
KUNSTSKØJTELØB



 Mandag og onsdag

 Rødovre

 40 22 60 42

 rsik-kunst.dk

Alle særlige behov



# RULLESPORT +

Sværhedsgrad



ROLLER DERBY  
Copenhagen Ladybugs



 Søndag

 Hvidovre

 23 46 15 53

 ladybugs@ladybugs.dk

 ladybugs.dk

Alle særlige behov







# praktisk

**FIND DEM DU SØGER**

## **ØVRIG INFO**

Her finder du kontaktinformation til alle foreningerne, lidt om andre fællesskaber og mere om at være specialsport-forening.





Foto: @specialsport.dk



## Videnscenter om handicap

**Mangler du inspiration til en leg eller aktivitet?** I vores aktivitetsdatabase finder du flere end 150 lege og aktiviteter, der kan tilpasses, så alle kan være med. Du kan også downloade bogen 'Alle til idræt' helt gratis på vores hjemmeside.

**Kontaktinformation:** tlf. 4634 0000, post@handivid.dk, www.handivid.dk



### Lad os hjælpe dig i gang med idræt.

Til dig med handicap, tjek [www.komigangmedparasport.dk](http://www.komigangmedparasport.dk) eller [www.parasport.dk](http://www.parasport.dk).

**Kontaktinformation:**  
info@parasport.dk



**DGI Inklusion hjælper foreninger til at udvikle og arbejde med inklusion på tværs af samfundet.**

**Kontaktinformation:**  
[www.dgi.dk/inklusion](http://www.dgi.dk/inklusion)  
DGI Fyn, tlf. 79 40 46 00



Sammenslutningen af  
**Unge Med Handicap**

### SUMH - Sammenslutningen af Unge Med Handicap

Find information om et aktivt fritidsliv, for unge med handicap, for kommuner, forældre og børn, samt foreninger, på [www.fællesomfritiden.dk](http://www.fællesomfritiden.dk)

**Kontaktinformation:**  
SUMHs foreningshjemmeside:  
[www.sumh.dk](http://www.sumh.dk)  
sumh@sumh.dk



# IDRÆTS- EFTERSKOLEN ULBØLLE

Idrætsefterskole & Idræt-  
STU for unge med særlige  
læringsforudsætninger

Idrætsefterskolen Ulbølle giver dig basis  
for et værdigt voksenliv og oplevelser for  
livet. Kontakt os på tlf. 62 20 30 77,  
ieu@ieu.dk eller besøg vores  
hjemmeside på [www.ieu.dk](http://www.ieu.dk)



Sammenhold // Gode oplevelser // Udvikling



**IDRÆTSSKOLEN**  
- FOR VOKSNE MED UDVIKLINGSHANDICAP  
Hvidkildevej 64, 2400 København NV · Tlf.: 38 88 28 46 · [info@idraetsskolen.net](mailto:info@idraetsskolen.net) · [www.idraetsskolen.net](http://www.idraetsskolen.net)



# Den Fælleskommunale Handicapidrætspulje

15 kommuner der hjælper foreninger der gerne vil arbejde med inklusion af børn og unge med funktionsnedsættelser. Som forening i en af vores kommuner har du særlig adgang til at få økonomisk hjælp til opstart af mere special sport.

Send jeres ansøgning til [fritidkultur@htk.dk](mailto:fritidkultur@htk.dk)




## FORENINGSOVERSIGT


| FORENING & KOMMUNE                                | TLF. & MAIL   | HJEMMESIDE   |
|---|---|--|
| <b>AB Håndbold</b><br>Gladsaxe                    | 22 40 46 65<br><a href="mailto:pl@abhaandbold.dk">pl@abhaandbold.dk</a>                 | <a href="http://abhaandbold.dk">abhaandbold.dk</a>                 |
| <b>AIF Gymnastik &amp; fitness</b><br>Albertslund | 26 15 26 55<br><a href="mailto:formand@aifgymnastik.dk">formand@aifgymnastik.dk</a>     | <a href="http://aifgymnastik.dk">aifgymnastik.dk</a>               |
| <b>AJAX København Håndbold</b><br>København SV    | 52 16 76 43<br><a href="mailto:annetteg@ajax.dk">annetteg@ajax.dk</a>                   | <a href="http://ajax.dk">ajax.dk</a>                               |
| <b>Amager Boldklub Tårnby</b><br>Tårnby           | 40 83 06 95<br><a href="mailto:kontor@abtaarnby.dk">kontor@abtaarnby.dk</a>             | <a href="http://abtaarnby.dk">abtaarnby.dk</a>                     |
| <b>Amager Demons</b><br>Tårnby                    | 27 51 30 18<br><a href="mailto:formand@amagerdemons.dk">formand@amagerdemons.dk</a>     | <a href="http://amagerdemons.dk">amagerdemons.dk</a>               |
| <b>Amager SK</b><br>København S                   | <a href="mailto:kasserer@amager-sk.dk">kasserer@amager-sk.dk</a>                        | <a href="http://amagersk.dk">amagersk.dk</a>                       |
| <b>Albertslund Golfklub</b><br>Albertslund        | 61 70 30 60<br><a href="mailto:info@ifel.dk">info@ifel.dk</a>                           | <a href="http://albertslundgolfklub.dk">albertslundgolfklub.dk</a> |
| <b>Allerød Håndbold Klub</b><br>Allerød           | 22 90 35 96<br><a href="mailto:ahk@alleroedhk.dk">ahk@alleroedhk.dk</a>                 | <a href="http://alleroedhk.dk">alleroedhk.dk</a>                   |
| <b>Asperup Pool Club</b><br>Frederikssund         | 61 69 19 31<br><a href="mailto:asperuppoolclub@gmail.com">asperuppoolclub@gmail.com</a> |  |
| <b>AVARTA</b><br>Rødovre                          | 61 70 30 60<br><a href="mailto:info@ifel.dk">info@ifel.dk</a>                           | <a href="http://avarta.dk">avarta.dk</a>                           |
| <b>Bagsværd Boldklub</b><br>Gladsaxe              | 28 41 52 98<br><a href="mailto:post@bagsvaerdboldklub.dk">post@bagsvaerdboldklub.dk</a> | <a href="http://bagsvaerdboldklub.dk">bagsvaerdboldklub.dk</a>     |
| <b>Ballerup Esport</b><br>Ballerup                | 70 20 70 13<br><a href="mailto:mail@ballerupesport.dk">mail@ballerupesport.dk</a>       | <a href="http://ballerupesport.dk">ballerupesport.dk</a>           |
| <b>Ballerup Handicap Idræts Club</b><br>Ballerup  | 53 56 28 80<br><a href="mailto:bhic@bhic.dk">bhic@bhic.dk</a>                           | <a href="http://bhic.dk">bhic.dk</a>                               |
| <b>Ballerup Kørestolsrugby Klub</b><br>Ballerup   | 40 13 65 74<br><a href="mailto:blpetersen@it.dk">blpetersen@it.dk</a>                   | <a href="http://ballcrackers.dk">ballcrackers.dk</a>               |





| FORENING & KOMMUNE                                      | TLF. & MAIL   | HJEMMESIDE                 |
|---|---|----------------------------|
| <b>Ballerup Rideklub</b><br>Ballerup                    | 44 65 53 89, rideskoleansvarlig@balleruprideklub.dk | balleruprideklub.dk        |
| <b>Ballerup Skovlunde Fodbold</b><br>Ballerup/Skovlunde | 31 17 12 72<br>info@bsfodbold.dk                    | bsfodbold.dk               |
| <b>Basketball Klubben Amager</b><br>Tårnby              | 26 64 36 65<br>info@bkamager.dk                     | BKAmager.dk                |
| <b>Big Heart Skateboarding</b><br>København             | 61 70 70 33<br>carlos@bigheartskateboarding.com     | strangesskateboardskole.dk |
| <b>Boldklubben 1908</b><br>København                    | 22 81 30 30<br>thomas@b1908.com                     | b1908.dk                   |
| <b>BK Center</b><br>Rødovre                             | formand@bkcenter.dk                                 | bkcenter.dk                |
| <b>Brobyggerne Basecamp</b><br>Gentofte                 | 40 26 63 33<br>brobyggernegentofte@gmail.com        | brobyggerne-gentofte.dk    |
| <b>Brøndby IF</b><br>Brøndby                            | 60 22 88 69<br>klub@brondbyif.net                   | brondbyif.net              |
| <b>Brøndby Judo Klub</b><br>Brøndby                     | 40 53 20 95<br>traenere@broendbyjudoklub.dk         | broendbyjudoklub.dk        |
| <b>Blinde og Svagsynedes Idrætsforening</b> - København | 41 67 67 41<br>formand@bsi-klub.dk                  | bsi-klub.dk                |
| <b>Budo Sportskarate</b><br>Ishøj                       | 42 36 33 00<br>info@budosportskarateishoj.dk        | budosportskarateishoj.dk   |
| <b>Copenhagen Floorball Club</b><br>Valby               | 30 72 06 00<br>info@copenhagenfc.dk                 | copenhagenfc.dk            |
| <b>Copenhagen Ladybugs</b><br>Hvidovre                  | 23 46 15 53<br>ladybugs@ladybugs.dk                 | ladybugs.dk                |
| <b>Danmarks Farver</b><br>Rødovre                       | 22 30 58 29<br>fatihoksuz87@gmail.com               | danmarksfarver.dk          |
| <b>Dansestudie.dk</b><br>Rødovre                        | 22 38 42 38<br>info@dansestudie.dk                  | dansestudie.dk             |
| <b>Elsass Fonden</b><br>Landsdækkende                   | 21 61 03 67<br>cbv@elsassfonden.dk                  | elsassfonden.dk            |

| FORENING & KOMMUNE                                   | TLF. & MAIL                                  | HJEMMESIDE  |
|--|--|---|
| <b>FIF &amp; YDUN håndbold</b><br>Frederiksberg      | 40 20 44 82<br>khvidsteen@netscape.net       |  frederiksbergs stjerner |
| <b>Fløng Esports</b><br>Høje-Taastrup                | 43 35 35 44<br>floeng.esport@gmail.com       | floeng-esport.dk  |
| <b>Gentofte Kunstkøjtølb Forening GKF</b> , Gentofte | annafrejlev@otmail.co.uk                     | gkf.dk  |
| <b>Gentofte Rideklub</b><br>Gentofte                 | 28 10 01 47<br>rideskole@gek.dk              | gek.dk  |
| <b>Gentofte Svømmeklub</b><br>Gentofte               | 39 77 44 25<br>kontor@gentofteswim.dk        | gentofteswim.dk   |
| <b>GHG Teamgym</b><br>Herlev                         | 61 28 47 87<br>formand@gymnasterne.dk        | gymnasterne.dk  |
| <b>GIF-gymnastik Gladsaxe</b><br>Gladsaxe            | info@gifgymnastik.dk                         | gifgymnastik.dk   |
| <b>GIF Idræt på tværs</b><br>Gentofte                | 22 54 66 86<br>sliia@gentofte.dk             | gif-idraetpaetvaers.dk  |
| <b>GIF-Orient</b><br>Rødovre                         | 20 13 33 46<br>elhockey@orient-gif.dk        | orient-gif.dk   |
| <b>Glostrup Karateklub</b><br>Glostrup               | 26 87 19 06<br>glostrupkarateklub@gmail.com  | glostrupkarateklub.dk   |
| <b>Glostrup Special</b><br>Glostrup                  | 30 52 20 49<br>hhja@g-i-c.dk                 | parasport.dk  |
| <b>Gymnastikforeningen Hermes</b><br>Frederiksberg   | 25 70 65 00<br>info@hermesgf.dk              | hermesgf.dk   |
| <b>HBK</b><br>Hvidovre                               | 30 51 75 94<br>hvidovreboldklub@hotmail.dk   | hvidovreboldklub.dk   |
| <b>Hellerup Fægte-klub</b><br>Hellerup               | 20 77 94 33<br>formand@hellerupfaegteklub.dk | hellerupfaegteklub.dk   |
| <b>Helsingør Golf Club</b><br>Helsingør              | 40 15 76 60<br>jhv@dgu.org                   | helsingorgolf.sk  |
| <b>Helsingør Handicap Svømning</b><br>Helsingør      | 28 18 86 59<br>t1m3070@youmail.dk            | h-h-s.net   |



| FORENING & KOMMUNE  | TLF. & MAIL                                     | HJEMMESIDE  |
|---|---|---|
| <b>Helsingør Håndbold</b><br>Helsingør                    | 29 65 65 63<br>lr@hels-gym.dk                   | helsingorhaandbold.dk   |
| <b>Hillerød Bueskyttelaug</b><br>Hillerød                 | 24 64 12 34<br>buesvend@gmail.com               | hillerodbue.memberlink.dk   |
| <b>Hillerød Handicap IF</b><br>Hillerød                   | 30 57 70 90<br>berkyed@c.dk                     |  Hillerød Handicap-idræts forening |
| <b>Hillerød Håndbold</b><br>Hillerød                      | 23 96 85 24<br>info@hillerod-hk.dk              | hillerod-hk.dk  |
| <b>Hillerød Judo</b><br>Hillerød                          | 53 73 27 33<br>judoklubben@gmail.com            | judoklubben.dk  |
| <b>HTI fodbold</b><br>Høje Taastrup                       | 29 47 02 92<br>hti.fodbold@gmail.com            | htifodbold.dk   |
| <b>Hvidovre Attack Floorball Club Hvidovre</b>            | 40 98 64 14<br>attackfc@attackfc.dk             | attackfc.dk   |
| <b>Hvidovre-Avedøre Rideklub</b><br>Hvidovre              | info@hvr-rideklub.dk                            | hvr-rideklub.dk   |
| <b>Hvidovre Badminton Club</b><br>Hvidovre                | 51 44 16 29<br>hbc@hbc-badminton.dk             | hbc-badminton.dk  |
| <b>Hvidovre Basket</b><br>Hvidovre                        | 20 41 16 08<br>pp@hvidovrebasket.dk             | hvidovrebasket.dk   |
| <b>Hvidovre Curling Club (HCC)</b><br>Hvidovre            | 36 77 33 70<br>hcc@hcc.dk                       | hcc.dk  |
| <b>Hvidovre Gymnastik HVG 37</b><br>Hvidovre              | 60 57 19 37<br>info@hvg37.dk                    | hvg37.dk  |
| <b>Hvidovre Svømme Klub</b><br>Hvidovre                   | 52 11 02 48<br>kontor@hvsk.dk                   | hvsk.dk   |
| <b>Hvidovre Taekwondo Klub - Simjang-Ilyeo</b> - Hvidovre | 24 23 87 51<br>hvidovre_taekwondoklub@yahoo.com | hvidovretaekwondo.klub-modul.dk   |
| <b>HØJ Håndbold</b><br>Egedal                             | 27 82 50 56<br>helle.rasmussen@gmail.com        | hojhaandbold.dk   |
| <b>IFAH - Hørsholm</b><br>Hørsholm                        | 53 65 05 44<br>ifah@ifah.dk                     | ifah.dk   |

| FORENING & KOMMUNE                                      | TLF. & MAIL   | HJEMMESIDE  |
|---|---|---|
| <b>specialsport.dk</b><br>Rødovre                       | 61 70 30 60<br>info@ifel.dk                         | ifel.dk   |
| <b>IF1864 Frederikssund bueskydning</b> - Frederikssund | 53 80 46 23<br>formand@frederikssund-bueskydning.dk | frederikssund-bueskydning.dk  |
| <b>IF32 GHI</b><br>Glostrup                             | 28 77 22 31<br>oliver@if32ghi.dk                    |  IF32 GHI                                      |
| <b>IF Aktivisterne</b><br>Herlev                        | 21 77 55 65<br>aktivisterne@herlev.dk               | if-aktivisterne.dk  |
| <b>IF Limone</b><br>Lyngby                              | niels@ltk-frivilligcenter.dk<br>23 96 47 00         | iflimone.dk   |
| <b>IF Trekløveret</b><br>Ølsted                         | 30 28 51 09<br>bo@bonormann.dk                      |   |
| <b>IF Vikingerne</b><br>Frederikssund                   | 24 96 38 28<br>jshvi@frederikssund.dk               | vikingerne.info   |
| <b>IFK98 KÆMPERNE</b><br>København                      | 30 69 25 94<br>info@ifk98.dk                        | ifk98.dk  |
| <b>Ishøj Håndbold</b><br>Ishøj                          | 26 89 65 72<br>ihfbold@hotmail.com                  | ishoj-haandbold.dk  |
| <b>Ishøj Svømmeklub</b><br>Ishøj                        | 26 27 29 20<br>kasserer@ishoejswim.dk               | ishoejswim.klub-modul.dk  |
| <b>Islev taekwondo klub</b><br>Rødovre                  | 50 50 70 10<br>ann@islevtaekwondo.dk                | islevtaekwondo.dk   |
| <b>Jiyo parkour</b><br>København                        | 26 61 83 80<br>emily@teamjiyo.com                   | teamjiyo.com  |
| <b>Jægersborg Boldklub</b><br>Gentofte                  | 20 76 51 64<br>skbagge@hotmail.dk                   | jb-bold.dk  |
| <b>Kjøbenhavns boldklub (KB)</b><br>Frederiksberg       | 29 46 09 40<br>soren.hesdorf@icloud.com             |  Fodbold for fysisk handicappede i København |
| <b>KIFU</b><br>København                                | 24 77 01 46<br>kifu@kifu.dk                         | kifu.dk   |
| <b>Klub LIV &amp; Motion</b><br>Helsingør               | 25 31 34 67<br>kfa43@helsingor.dk                   | spuc.helsingor.dk   |



| FORENING & KOMMUNE  | TLF. & MAIL                                 | HJEMMESIDE                |
|---|---|---------------------------|
| <b>Kongelig Dansk Yachtklub</b><br>Gentofte               | 33 14 87 87<br>kdy@kdy.dk                   | kdy.dk                    |
| <b>Københavns Elhockey Klub</b><br>København              | 20 70 80 04<br>danmarg@hotmail.com          |                           |
| <b>Københavns fægteklub</b><br>Valby                      | 29 42 00 43<br>mfalkportved@yahoo.com       | fencingacademy.dk         |
| <b>Københavns Trampolinklub</b><br>København              | 25 17 17 31<br>kbhtrampolin@kbhtrampolin.dk | kbhtrampolin.dk           |
| <b>Lavia København</b><br>København                       | 22 64 46 81<br>soesoe1951@gmail.com         | laviakbh.dk               |
| <b>Lavuk</b><br>København                                 | 39 18 42 11<br>lavuk@lavuk.dk               | lavuk.org                 |
| <b>Lynge Uggeløse Idrætsforening</b><br>Allerød           | 28 10 50 90<br>tonni.h@outlook.com          | lui.dk                    |
| <b>Lyngby handicap Idrætsforening</b><br>Lyngby           | 21 20 24 14<br>lhif.dk@gmail.com            | lhif.dk                   |
| <b>Lyngby Håndbold Klub</b><br>Lyngby                     | 40 90 28 00<br>lyngbyhk@lyngbyhk.dk         | lyngbyhk.dk               |
| <b>Nivå Bådelaug</b><br>Fredensborg                       | 49 14 66 18<br>handikap@nivaabaadelaug.dk   | nivaabaadelaug.dk         |
| <b>Nivå Gymnastikforening</b><br>Kokkedal                 | 20 20 75 70<br>kontor@ng-gymnastik.dk       | ng-gymnastik.dk           |
| <b>NXT LEVEL ESPORT</b><br>København                      | 53 81 33 00<br>nxtlevelesport@yandex.com    | nxtlevelesport.com        |
| <b>Parasport Frederiksberg</b><br>Frederiksberg           | 40 84 24 57<br>msi@parasport.dk             | parasportfrederiksberg.dk |
| <b>Puppen</b><br>Herlev                                   | info@puppen.dk                              | puppen.dk                 |
| <b>RISK - Rødovre International Street Klub - Rødovre</b> | 22 66 03 45<br>gsr@2u4u.dk                  | 2u4u.dk/risk/index.html   |
| <b>Rødovre Håndbold</b><br>Rødovre                        | 61 39 90 41<br>christina.hansen@rodovre.dk  | rodovre.dk                |

| FORENING & KOMMUNE                                    | TLF. & MAIL                                  | HJEMMESIDE                        |
|---|--|-----------------------------------|
| <b>Rødovre Skytteforening</b><br>Rødovre              | 61 70 30 60<br>info@ifel.dk                  | ifel.dk                           |
| <b>Rødovre Skøjte- &amp; Ishockey Klub</b><br>Rødovre | 81 29 02 84<br>formand@rsik-kunst.dk         | rsik-kunst.dk                     |
| <b>Rødovre Tennisklub</b><br>Rødovre                  | 28 12 81 23<br>info@ifel.dk                  | rt-tennis.dk                      |
| <b>Rødovre Trampolinklub</b><br>Rødovre               | 25 17 17 31<br>Kbhtrampolin@kbhtrampolin.dk  | kbhtrampolin.dk                   |
| <b>Sejlkлубben Køge Bugt</b><br>Greve                 | 20 78 98 49<br>pmgitte@outlook.dk            | skb.dk                            |
| <b>Showdown Klubben København</b><br>Valby            | 20 81 63 53<br>henrik-jensen@kabelmail.dk    | sdk-kbh.dk                        |
| <b>Showdownklubben Nordsjælland - Helsingør</b>       | 23 25 05 31<br>svend.ped@gmail.com           | @SKN Showdownklubben-Nordsjælland |
| <b>Sigma Swim</b><br>Allerød                          | 53 76 34 50<br>kontor.allerod@sigmaswim.dk   | svomallerod.dk                    |
| <b>SISU basketball</b><br>Gentofte                    | 40 20 13 77<br>basket@sisu.dk                | sisu.dk                           |
| <b>Skiklubben Hareskov</b><br>Furesø                  | 31 40 00 49<br>info@hareski.dk               | hareski.dk                        |
| <b>Slangerup Badminton</b><br>Frederikssund           | 20 46 73 92<br>ungdom@slangerup-badminton.dk | slangerup-badminton.dk            |
| <b>Slangerup svømmeklub</b><br>Frederikssund          | 24 25 04 00<br>svommeleder@sisk.dk           | sisk.dk                           |
| <b>Snekkersten IF</b><br>Helsingør                    | 21 42 47 60<br>frank.s.jensen@sif-fodbold.dk | sif-fodbold.dk                    |
| <b>Soffie Dance Studio</b><br>Østerbro                | 20 25 71 91<br>info@soffie.dk                | soffie.dk                         |
| <b>SOIF</b><br>Slangerup                              | 30 77 03 44<br>soifhandicap@gmail.com        | soif.dk                           |
| <b>Stevnsghave Basketball Lowriders</b><br>København  | 42 83 13 32<br>maurice_manuel@hotmail.com    | sbbk.dk                           |



| FORENING & KOMMUNE                                  | TLF. & MAIL                                 | HJEMMESIDE                            |
|---|---|---------------------------------------|
| <b>Stutsborg Rideskole Allerød</b>                  | 20 32 66 38<br>handicap@stutsborg.dk        | stutsborg.dk                          |
| <b>Svømmeklubben KVIK Kastrup Tårnby</b>            | 32 52 14 65<br>kontor@kvikkastrup.dk        | kvikkastrup.dk                        |
| <b>Svømmeklubben SIM København</b>                  | 20 99 69 39<br>caroline@ceraco.dk           | sim.klub-modul.dk                     |
| <b>Svømmeklubben Triton Ballerup</b>                | 44 65 52 16<br>kontor@tritonswim.dk         | tritonswim.dk                         |
| <b>Tandemklubben af 1971 København - København</b>  | 28 49 62 95<br>tandem@triplex.dk            | tandemklubben.dk                      |
| <b>Team Tvilling Landsdækkende</b>                  | 51 60 30 79<br>steen@teamtvilling.dk        | teamtvilling.dk                       |
| <b>Team 2010 Frederikssund</b>                      | 21 53 20 50<br>eehol@frederikssund.dk       | team-2010.dk                          |
| <b>Taarnby Curling Club Tårnby</b>                  | 20 40 00 35<br>jj@taarnbycurlingclub.dk     | taarnbycurlingclub.dk                 |
| <b>Vallensbæk gymnastik - VI39/VGF - Vallensbæk</b> | 20 27 34 94<br>lundgaard1112@gmail.com      | vallensbaekgymnastik.dk/default.aspx  |
| <b>Vallensbæk Sportsdykkerklub Vallensbæk</b>       | 53 76 21 25<br>chnor29@gmail.com            | Facebook: Vallensbæk Sportsdykkerklub |
| <b>Vanløse Floorball København</b>                  | 51 84 97 24<br>formand@vanlosefloorball.dk  | vanlosefloorball.dk                   |
| <b>Vestbadet Brøndby</b>                            | 36 37 94 50<br>vestbad@rk.dk                | vestbad.dk                            |
| <b>Ølstykke Billard Klub Ølstykke</b>               | 30 29 05 94<br>formand@oelstykke-billard.dk | oelstykke-billard.dk                  |

# LAD OS HJÆLPE JER I GANG

## Vil din forening også gerne tilbyde specialsport?

Specialsport.dk har etableret mere end 30 special hold sammen med idrætsforeninger i hele Danmark. Alt hvad I skal bruge, er banetid og trænere – så hjælper vi med resten.

Find viden og kurser om specialsport på [specialsport.dk/kurser](https://specialsport.dk/kurser) eller ring på 61 70 70 33 og hør mere om, hvordan jeres forening bedst kommer nemt i gang med specialsport.

- Vi rådgiver bestyrelser.
- Vi afholder onlinekurser om specialsport.
- I får adgang til vores specialsport-startpakke, med sportsplancher, markeringsmætter og en Time-timer.
- Vi opbygger holdet og rekrutterer sammen med jer.
- I modtager støtte, hjælp og sparring hele vejen.

 Jørgen







## VI SAMARBEJDER MED KOMMUNERNE I DANMARK



Albertslund Kommune,  
Ballerup Kommune,  
Brøndby Kommune,  
Furesø Kommune,  
Gentofte Kommune,  
Gladsaxe Kommune,  
Glostrup Kommune,  
Herlev Kommune,  
Høje-Taastrup Kommune,  
Ishøj Kommune,  
Rødovre Kommune,  
Tårnby Kommune,  
Vallensbæk Kommune,  
Hvidovre Kommune.



## SPECIALSPORT.DK

### Hvorfor er sport og foreningsliv livsvigtigt?

Fordi når man træner sig i at være en del af et frivilligt fællesskab som barn, så bliver man dygtigere til det som voksen.

- man bliver gladere og mere tilfreds med livet
- man får flere venner og bliver mindre ensom
- man er man mindre syg og får færre livsstilssygdomme
- man opnår en mere selvstændig boform og kommer tættere på arbejdsmarkedet
- det er mere sandsynligt at man selv bliver frivillig som voksen



# VIL DU OGSÅ VÆRE EN DEL AF ET FÆLLESSKAB?

Lad os hjælpe dig i gang med sport og foreningsliv

Specialsport.dk har hjulpet rigtig mange børn og unge med særlige behov, til at finde præcis den forening og aktivitet der passer til netop dem.

Få mere information om dine muligheder. Ring til Specialsport.dk på 93 83 70 33 og hør mere om hvordan en hverdag med sport kan komme til at se ud, også for dig.

Meget ofte er det nemlig ikke kun dét at finde en sport, det handler om. Ofte er der mange andre ting der også er vigtige, som fx:

- Hvor mange er der på holdet?
- Er holdsport eller single sport bedst til netop dig?
- Hvordan kommer du derhen?
- Er der meget larm og uro?
- Kan man lave individuelle aftaler med træneren?



# SPECIALSPORT GUIDER PÅ VEJ TIL HELE DANMARK

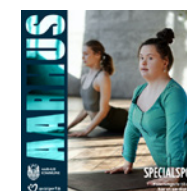
Kender du én i en anden del af Danmark, der vil have glæde af specialsport?

Tjek én af vores andre guider, se mere på specialsport.dk eller ring 61 70 30 60.



Specialsport Hvidovre (LOKAL)

Specialsport på Fyn & Øerne



Specialsport i Aarhus





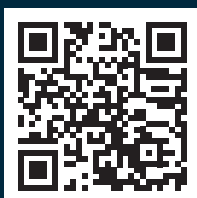
# Tak til:

**SPONSORER:** Københavns Kommune, Den Fælleskommunale Handicap Idrætspulje, Elsass Fonden, Specialsport.dk, LaserTryk.dk A/S, Parasport Danmark



## VI HAR BRUG FOR DIN HJÆLP

Bliv støttemedlem og lad os sammen fortælle omverdenen, at også børn og unge med særlige behov og handicap skal have adgang til sport og foreningsliv i Danmark.



## ELEKTRONISK UDGAVE

Tjek den opdaterede elektroniske udgave af guiden her.