



KØGE KOMMUNE

2025

Foreningsliv i Køge Kommune

Nye venner? Sjove aktiviteter?
Fællesskaber i særklasse? Det får
man i foreningslivet.



Nye venner? Sjove aktiviteter? Fællesskaber i særklasse? Det får man i foreningslivet.

I Køge Kommunes foreningsliv kan du være sammen med andre om en aktivitet, du synes er fed at lave. Der er mange forskellige foreninger, som tilbyder forskellige aktiviteter. Fra spejder til rollespil, bueskydning, disc – golf, kampsport, boldspil og meget mere.

Alle foreningerne glæder sig til at byde lige netop dig velkommen!

Har du lyst til at være med?
Det eneste du skal gøre, er at kontakte foreningen på den måde, de har anvist i kataloget.

Har du brug for hjælp til kontingent?

Det er muligt at få hjælp til at betale kontingentet, hvis økonomien er lidt presset.

🔗 [Søg om Fritidspas eller Seniorpas](#)

Fandt du ikke et tilbud du havde lyst til?

Udover alle de foreningstilbud du kan læse om i kataloget, er der flere foreninger i Køge Kommune.

🔗 [Find alle foreningstilbud på foreningsportalen](#)

Aktiviteter
i Køge Ungdomsskole

🔗 [Køge Ungdomsskole tilbyder også en masse aktiviteter](#)

Et nyt tiltag i ungdomsskolen er "Trænerakademiet".

🔗 [Læs mere om trænerakademiet og tilmeld dig](#)

Foreningslivet
i Køge Kommune

🔗 [Se andre aktiviteter, udeliv og andet man kan lave i Køge Kommune](#)

🔗 [Se en film om foreningsliv for alle i Køge Kommune](#)

🔗 [Søg aktiviteter for børn og unge med særlige behov](#)

Har du spørgsmål, kan du altid skrive til: Kulturogidraet@koege.dk

RIGTIG GOD FORØJELSE!

Foreningstilbud

BMX	4	Kenbukan	27
Bordtennis i Ejby.....	5	KFUM Spejderne Borup	28
Bordtennis i Køge	6	Kobudo – Våbenkunsttræning	
Borup Bulls Basketball	7	Kampsport	29
Borup Håndbold	8	Køge Atletik	30
Borup Svømmeklub	9	Køge Badminton Klub	31
Bueskydning	10	Køge Billard Club	32
Ejby E-sport	11	Køge Bokseklub	33
Ejby Gymnastikforening	12	Køge Golf.....	34
Ejby IF Disc Golf.....	13	Køge Håndbold	35
Ejby IF Fodbold.....	14	Køge Judoklub	36
Ejby IF Håndbold.....	15	Køge Karate Klub.....	37
Ejby IF Skytter.....	16	Køge Motor- og Sejlklub	38
Ejby Løb for livet.....	17	Køge Musikaftenskole.....	39
Ejby Tennisklub	18	Køge Orienteringsklub	40
Gymnastikforeningen Køge Bugt.....	19	Køge Skak Klub	41
Herfølge Boldklub	20	Køge Sportsfiskerforening	42
Herfølge Fitness.....	21	Køge Svømmeklub	43
Herfølge Gymnastik- og		Køgespejderne	44
Idrætsforening.....	22	Køge Taekwondo Klub	45
Herfølge Karate Klub	23	Petanque	46
Herfølgespejderne.....	24	Rishøj Gymnastik Forening	47
IF Frem Bjæverskov Fodbold.....	25	Rishøj Svømmeklub	48
IF frem Bjæverskov gymnastik		Skensved IF Bordtennis	49
og fitness.....	26	Snorkeltræning & introduktion	
		til Undervandsrugby.....	50
		Sædder IF	51
		Team Køge Volley	52
		Sport for børn og unge med	
		særlige behov	53

Henvender sig til

☒ 0-6 år☒ 7-12 år☒ 13-18 år☐ Særlige behov**Klub/foreningsinfo**

Køge BMX Klub
Skolevej 14
4600 Køge

E- mail

formand@koegebmklub.dk

Hjemmeside

www.koegebmklub.dk

Facebook

www.facebook.com/koegebmklub

Om aktiviteten

Køge BMX Klub – Fart, fællesskab og fede oplevelser!

Kom og prøv kræfter med BMX-race på vores bane.

Uanset om du er nybegynder eller øvet, er der plads til dig i Danmarks hyggeligste BMX Klub!

Vi tilbyder træning for alle aldre og niveauer – med fart over feltet, dygtige trænere og et stærkt sammenhold. Cykel og sikkerhedsudstyr kan lånes.

Kontaktperson

Navn: Mia Stjernby

Vigtig info første gang du møder op:

Kontakt os på mail, så vi kan være klar til at tage imod dig.

Bordtennis i Ejby

Bordtennis

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi ønsker at dyrke glæden og sammenholdet ved at spille bordtennis – uanset alder, niveau og ambitioner.

E- mail

kasserer@ejbybtk.dk

Hjemmeside

www.ejbybtk.dk

Facebook

Ejby BTK

[www.facebook.com/
groups/176339589149511](https://www.facebook.com/groups/176339589149511)

Kontaktperson

Navn: Torben Nielsen
Telefon: 4044 4061

Om aktiviteten

Ejby BTK er en lille klub beliggende ved Køge. Vi er ca. 100 medlemmer fordelt på 25 ungdomsspillere, 35 seniorspillere samt 40 Slagstyrke 60+ spillere.

Ejby BTK er en forening i udvikling – både sportsligt og socialt.

Vi lægger stor vægt på, at det er et trygt sted at være, og at medlemmerne udviser respekt overfor hinanden, trænere, ledere, modstandere og forældre.

Vi ønsker at dyrke glæden og sammenholdet ved at spille bordtennis – uanset alder, niveau og ambitioner.

Vigtig info første gang du møder op:

Adressen er: Ejbyhallen Hal 2, Skovvang 4, Ejby, 4623 Lille Skensved.

Medbring drikkedunk og indendørs sportstøj.

Ring til vores kontaktperson Torben Nielsen inden du dukker op, så vi kan byde dig velkommen.

Bordtennis i Køge

Bordtennis

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi ønsker at dyrke glæden og sammenholdet ved at spille bordtennis – uanset alder, niveau og ambitioner.

E- mail

kasserer@ejbybtk.dk

Hjemmeside

www.ejbybtk.dk

Facebook

Ejby BTK

[www.facebook.com/
groups/176339589149511](https://www.facebook.com/groups/176339589149511)

Kontaktperson

Navn: Torben Nielsen
Telefon: 4044 4061

Om aktiviteten

Ejby BTK Køge er en lille klub beliggende i Køge. Vi er ca. 20 medlemmer fordelt på 18 ungdomsspillere, 2 seniorspillere.

Ejby BTK Køge er en forening i udvikling – både sportsligt og socialt.

Vi lægger stor vægt på, at det er et trygt sted at være, og at medlemmerne udviser respekt overfor hinanden, trænere, ledere, modstandere og forældre.

Vi ønsker at dyrke glæden og sammenholdet ved at spille bordtennis – uanset alder, niveau og ambitioner.

Vigtig info første gang du møder op:

Adressen er: Hastruphallen,
Langelandsvej 70, 4600 Køge.

Medbring drikkedunk og indendørs sportstøj.

Ring til vores kontaktperson Torben Nielsen inden du dukker op, så vi kan byde dig velkommen.

Borup Bulls Basketball

Basketball

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi spiller i den grønne hal ved Borup Skole, torsdag fra 16-17, søndag 9-1230 samt tirsdag (u/15) i Vemmedruphallen 18-19.

E- mail

borupbasketball@gmail.com

Hjemmeside

Borupbulls.dk

Facebook

Borup Bulls Basketball

Kontaktperson

Navn: Heidi Lis Poulsen
Telefon: 2176 2554

Om aktiviteten

I Borup Bulls er der plads til alle, uanset baggrund eller erfaring. Vi stræber efter et inkluderende miljø, hvor hvert barn føler sig værdsat og støttet. Det handler ikke kun om at blive bedre til basketball; det handler også om at blive bedre sammen som en familie af spillere og trænere.

Vi lægger vægt på at opmuntre vores unge spillere til at styrke båndene mellem dem, lære af hinanden og dele glæden ved spillet. Vores trænere og ledere er engagerede i at skabe et trygt og inspirerende rum, hvor hvert barn kan udforske og udvikle deres basketball talent.

Vi tror på, at basket er mere end bare en sport – det er en mulighed for at lære livsvigtige færdigheder som samarbejde, at tro på sig selv, gøre sit bedste og have respekt for andre.

Vores klub henvender sig i øjeblikket til børn i alderen 0. til 6. klasse. Disse år er ideelle til at introducere de grundlæggende principper i basketball og fremme en kærlighed til spillet og bevægelse generelt. Træningerne tilpasses børnenes niveau, og vores trænere sørger for en positiv og støttende atmosfære, hvor alle kan trives.

Vigtig info første gang du møder op:

Indendørssko og drikkedunk

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi ønsker at dyrke glæden og sammenholdet ved at spille bordtennis – uanset alder, niveau og ambitioner.

E- mail

Thomas@boruphaandbold.dk

Hjemmeside

<https://www.boruphaandbold.dk>

Facebook

Borup Håndbold

www.facebook.com/boruphaandbold

Kontaktperson

Navn: Thomas Veith

Telefon: 2395 8851

Om aktiviteten

Vi er en håndboldklub som er beliggende i en af Danmarks hurtigst voksende byer Borup, Køge kommune.

Vi er en klub der tilbyder flere forskellige håndbold former og er en afdeling under foreningen Borup IF. Vi ønsker at tilbyde håndbold til alle fra 2 år og opefter.

I Borup håndbold er det sammenhold, venskaber og breddesport som er vores fokus, det skal være sjovt at gå til håndbold og der skal være plads til alle om man er øvet håndbold spiller eller begynder.

Vi hylder frivilligheden og de sociale aspekter og er drevet en masse frivillige der brænder for at gøre håndbold sjovt for alle.

Vigtig info første gang du møder op:

Husk et par indendørssko, drikkedunk og sidst men ikke mindst dit gode humør

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Borup svømmeklub er en lille lokal klub forankret i nærmiljøet.

E- mail

borupsvomning@gmail.com

Hjemmeside

www.bifsk.dk

Facebook

www.facebook.com/bifskborup

Om aktiviteten

BIF Svømmeklub tilbyder svømmeundervisning for børn fra babyalderen op til skolealderen.

Vi har også vandaerobic for voksne og et motionshold for børn mellem 8 og 12 år.

Der undervises efter DGI's koncept "min svømmebog".

Vigtig info første gang du møder op:

Tilmelding på hold nødvendig.

Kontaktperson

Navn: Borup svømmeklub
Benyt mail

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Køge Bueskyttelaug
Køge Stadion bygn 10
4600 Køge

Indkørsel fra Ølbyvej ved plejehjemmet
Nørremarken.

E- mail

formand@koegebueskyttelaug.dk

Hjemmeside

www.koegebueskyttelaug.dk

Facebook

Køge Bueskyttelaug

Om aktiviteten

Bueskydning er primær en individuel sportsgren, men vi træner sammen både nybegyndere og øvede, og i alle aldre.

Klubben har udstyr man kan låne, men efter ca et halvt år, forventes det, at man selv investerer i dette.

Vi træner udendørs fra ca april til oktober, og indendørs fra oktober til april.

Vigtig info første gang du møder op:

Du skal aftale tid til introduktion/prøve hos vores kontaktperson Søren, som også vil vejlede om de ting du skal være opmærksom på, første gang du kommer til træning.

Kontaktperson

Navn: Søren Dalsgaard
Telefon: 3028 7670

Henvender sig til

☐

0-6 år

☒

7-12 år

☒

13-18 år

☐

Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Ejby E-sports tilbyder LAN-party i Ejby Medborgerhus. Eneste krav er at du er mindst 10 år (9 år, hvis du går i 4. klasse)

E- mail

rasmus@houdam.org

Hjemmeside

www.ejbyiffodbold.dk

Kontaktperson

Navn: Rasmus Houdam
Telefon: 5380 3203

Om aktiviteten

Er du glad for at game?

Vil du gerne game sammen med andre og ikke sidde alene på dit værelse?

Så er Ejby E-sports LAN-party noget for dig!

Vi har vægt på det sociale samvær og hygge.

Vigtig info første gang du møder op:

Det er vigtigt du kontakter klubben inden opstart, så vi kan sikre den bedste opstart for dig. Børn, unge og voksne af alle køn er velkomne.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Ejby Gymnastikforening af 1906
Ejby Hallerne
4623 L. Skensved

E- mail

sbangchristensen@hotmail.com

Hjemmeside

www.ejbygymnastik.dk

Kontaktperson

Navn: Sten Bang Christensen
Telefon: 4030 6530

Om aktiviteten

Ejby Gymnastik blev grundlagt i 1906, som den første idrætsforening i Ejby. Foreningen drives 100% af frivillige kræfter.

Vi tilbyder:

- Krudtuglerne (1-3 årige)
- Græshopperne (4-5 år)
- Mini spring og rytme (5-6 år)
- Spring og rytme (7-12 år)
- Mini rytme (6-12 årige)
- Rytme (voksne 18+)
- Onsdagsdamerne (kvinder 18+).

Se på hjemmesiden mht tilmelding og start på aktiviteterne.

Vigtig info første gang du møder op:

Relevant gymnastiktøj og sko.

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Ejby IF Disc Golf spiller på Ejby Stadion om torsdagen kl. 18.30, når der er lys til det.

E- mail

steen@teudt.org

Facebook

Ejby IF Disc Golf

www.facebook.com/groups/1994859693977329

Kontaktperson

Navn: Steen Teudt
Telefon: 2083 5390

Om aktiviteten

Disc golf minder om almindeligt golf – man kaster en disc i stedet for. Målet er at lande i en kurv på færrest kast. Sporten er nem at komme i gang med, og det er ikke forbundet med store udgifter at spille disc golf. Man kan spille alene eller sammen med andre evt. i hold.

Ejby IF Disc Golf afholder i sommerperioden ugentligt aftener, hvor man kan få instruktion og bagefter spiller vi en runde.

Der afholdes løbende turneringer for medlemmer, som skaber en fantastisk holdstemning. Via vores facebook-gruppe aftales det ofte at spille sammen.

Vigtig info første gang du møder op:

Kontakt Steen inden du møder op, så han ved at der kommer et nyt ansigt. Vi er udenfor så husk tøj efter vejret.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Ejby IF Fodbold træner ved Ejby Stadion.

E- mail

rasmusaggebendtsen@hotmail.com

Hjemmeside

www.ejbyiffodbold.dk

Kontaktperson

Navn: Ramus Agger Bendtsen
Telefon: 2894 9027

Om aktiviteten

Helt små spirerne som er 1-2 år. Det er leg og bevægelse med forældre.

Vores Bold og Bevægelse hold fra 2-5 år er stadigvæk leg, men lidt mere med bold. Også sammen med forældre.

Fra 6 år kan man spille på "rigtige" fodboldhold. Vi har plads til alle niveauer og alle er velkomne.

Vores formål med børnefodbold er at udvikle nysgerrige, selvstændige og motiverede spillere. Vi ønsker at skabe miljøer, hvor børnene får glæden til at bevæge sig og får mulighed for at lære at spille fodbold på en måde, hvor de trives, har det sjovt og kan være hele små mennesker og uden et unødigt pres.

De lærer også livsduelige færdigheder som fx at vise hensyn, gå på mod, kunne træffe valg, sige sin mening, være en del af et fællesskab og at være en god kammerat.

Vigtig info første gang du møder op:

Tidspunkterne er afhængige af hold, så orienter jer på hjemmesiden eller kontakt Rasmus inden I møder op.

Vi glæder os til at se jer.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☐ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Ejby IF Håndbold spiller i Ejby hal 1 tirsdag og onsdag ml. kl 16 og 17.

E- mail

info@ejbyhaandbold.dk

Hjemmeside

www.ejbyhaandbold.dk

Kontaktperson

Navn: Anna Jensen
Telefon: 6060 5174

Om aktiviteten

Hos Ejby if håndbold er børnene delt ind på 3 mindre hold. Her er plads til at barnet bliver dygtig til at håndtere en håndbold og samtidig udvikler sine sociale færdigheder. Der trænes efter total-håndboldsprincipper. Se mere om dette på Håndbold forbundets hjemmeside.

Der er træning for de 4-6 årige hver tirsdag og træning for de 7 - 10 årige hver onsdag. Begge dage kl 16 - 17, i Ejby hal 1. Børnene deltager i ministævner - ca. to i hver sæson.

I håndbold klubben mener vi at alle har godt af at bevæge sig og det skal være muligt at komme med på holdet, når motivationen og lysten er der. Derfor har vi løbende tilmelding hele året, dog altid efter aftale med træneren for det enkelte hold. Det koster 450,- per barn hvert halve år.

Vigtig info første gang du møder op:

Alle er velkomne og du skal bare møde op ligesom du er. Vi glæder os til at tage imod dig.

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Skydning på indendørs bane.
Kælderen i Ejbyhallen.

E- mail

torben.hansson@gmail.com

Hjemmeside

www.ejbyifskytter.klub-modul.dk

Kontaktperson

Navn: Torben Hansson
Telefon: 3135 0384

Om aktiviteten

Vi tilbyder følgende for børn:

1. Skydning med riffel fra det fyldte 10. år for enkeltpersoner (10-16 år skal dog indskrives i følge med en forælder af hensyn til legitimation "billed").
2. Skydning med riffel for personer over 16 år: billedlegitimation og godkendelse af politiet.

Ovenstående kun tirsdage aften 19.00-21.00.

Pistolskydning først efter 2 års aktiv skydning med riffel.

Vigtig info første gang du møder op:

Pris for riffelskydning pt. 30,00 kr. for 25 skud. Årligt medlemskontingent pt. 250,00 kr. for børn og 400,00 kr. for voksne. Sæson fra oktober til juni, medlemsskab skal tegnes efter 3 gæsteskydninger.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Ejby Løb for livet er for alle men børn under 13 skal være i følge med en voksen.

E- mail

erik.borsting@outlook.com

Hjemmeside

www.ejbyløb.dk

Facebook

Ejby Løb for Livet
[www.facebook.com/
groups/62400339912/](https://www.facebook.com/groups/62400339912/)

Kontaktperson

Navn: Erik Børsting
Telefon: 6122 7535

Om aktiviteten

Vi lægger stor vægt på at der er plads til alle – lige fra nybegynderen, som aldrig har løbet før, til mere øvede der vil løbe flere km f.eks. et halv- eller helmaraton. Alle niveauer findes. Det sociale er vigtigt og skal have det hyggeligt sammen. Vi mødes hver søndag ved Klubhuset, efter træning er der kaffe, og nogle gange har nogle taget morgenmad med.

Klubben afholder selv flere løb i løbet af året og inviterer til forskellige foredrag i Klubhuset.

Løb giver din krop mere energi.

Vær opmærksom på at tirsdag og torsdag løber vi fra medborgerhuset kl. 18.00 og søndag løber vi kl. 10.00 fra Klubhuset.

Vigtig info første gang du møder op:

Tag dine løbesko frem og under armen. Har du lyst til at løbe med os, er du velkommen til at komme til en træningsaften, og hilse på os eller løbe/gå med en tur.

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Ejby Tennisklub ligger på adressen Skovvang 1, 4623 Lille Skensved.

E- mail

ejbytennis4623@gmail.com

Hjemmeside

www.ejbyiftennis.klub-modul.dk

Kontaktperson

Navn: Lasse Poulsen
Telefon: 2444 8639

Om aktiviteten

Tennis på 2 lækre og velplejet kunststofbaner. Ejby Tennis tilbyder ikke organiseret tennistræning eller tilstedeværelse af klubbens medlemmer.

Ejby Tennisklub har dog tilbudt Ejby skole gratis at benytte tennisanlæg, klub ketsjere og bolde som en del af idræts og aktivitetstilbuddet på Ejby skole og dennes idrætsslærer.

Man kan som medlem booke banerne når de er ledige.

Ejby tennisklub tilbyder meget billige kontingenter for børn og unge. <12 år = 150,- for en sæson, 12-18 årige = 250,- for en sæson. Sæsonen er fra midt april til ultimo oktober.

Vigtig info første gang du møder op:

Kontakt formanden på mail eller telefon for yderligere info og evt. indmeldelse.

Gymnastikforeningen Køge Bugt

Gymnastik

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Gymnastikforeningen Køge Bugt

E- mail

admin@koegebugt.dk

Hjemmeside

www.koegebugt.dk

Facebook

www.facebook.com/koegebugt

Kontaktperson

Navn: Hanne Nielsen

Telefon: 4075 4143

Om aktiviteten

Gymnastikforeningen Køge Bugt –
Gymnastik for alle!

Gymnastikforeningen Køge Bugt tilbyder mere end 25 forskellige hold for børn i alderen 0-18 år. For børn fra de kan gå, motorikhold, springpige- og -drengehold, rytme piger, stjernehold for børn med motoriske udfordringer, KB Dansehold, KB Mix opvisningshold, konkurrencehold for både rytmisk gymnastik og springgymnastik.

Klik ind på www.koegebugt.dk og find lige det hold der passer dig! Ring til kontoret hvis du har brug for vejledning.

Vi glæder os til at se dig i vores fællesskab!

Vigtig info første gang du møder op:

Ring til administrationen på tlf. 40754143 inden du dukker op, så vi kan sikre, at du får den bedste opstart på holdet.

VEL MØDT!

Herfølge Boldklub

Fodbold

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Herfølge Boldklub
Vordingborgvej 124c
4681 Herfølge

E- mail

hb@hb.dk

Hjemmeside

www.hb.dk

Facebook

www.facebook.com/HerfolgeBK

Om aktiviteten

Fodbold for alle fra 4 år til +70 år

Herfølge Boldklub tilbyder fodbold for både piger og drenge i alle aldre.

Vigtig info første gang du møder op:

Kontakt træneren for dit hold inden du møder op.

Trænerne for de enkelte hold/årgange fremgår af vores hjemmeside.

Kontaktperson

Navn: Formand Dennis Danry

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☐ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Herfølge Fitness
Vordingborgvej 124a
Herfølge Hallen

E- mail

info@herfoelgefitness.dk

Hjemmeside

www.herfoelgefitness.dk

Facebook

www.facebook.com/HerfolgeFitness

Om aktiviteten

Benyt vores træningscenter alle dage fra 04.45-23.00.

Vi har alt det udstyr, der skal til for at få en fuld træning af hele kroppen.

Der ud over tilbyder vi holdaktiviteterne: Boksning, Cirkeltræning, CrossGym, Essentrics, Instruktion/Personligt træningsprogram, Jumping fitness, Kropsanalyse, Løbehold, Pilates/Yoga, RIP, Spinning, Styrke og puls, Tabata, Fælles træning i fitness center.

Du skal være fyldt 15 år, for at kunne blive medlem.

Vigtig info første gang du møder op

Medlemsskab indeholder fri afbenyttelse af vores Fitness Center 04.45-23.00 alle dage, samt fri deltagelse på alle vores holdaktiviteter.

Herfølge Gymnastik- og Idrætsforening

Gymnastik

Badminton

Motions-hold

Volley

Frisbee

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Herfølge Gymnastik- og Idrætsforening
Herfølgehallen
Vordingborgvej 124, 4681 Herfølge

E- mail

hgi.herfoelge@gmail.com

Hjemmeside

www.hgiherfoelge.dk

Facebook

Herfølge Gymnastik- og Idrætsforening
www.facebook.com/profile.php?id=100057408221617

Kontaktperson

Navn: Josefine Madsen
Telefon: 4118 1811

Om aktiviteten

Herfølge Gymnastik- og Idrætsforening tilbyder hold for små og store i alle aldre, inden for gymnastik, badminton, volley, frisbee og motionshold.

Du kan f.eks. gå til:

- Familiegymnastik
- Hop og dans
- Springgymnastik
- Badminton
- Volley
- Frisbee
- Motions-hold

På vores hjemmeside kan du læse mere om de enkelte hold og tilmelde dig.

Du er meget velkommen til at prøve et hold inden tilmelding. Kontakt den ansvarlige træner, hvis du har spørgsmål.

Sæsonen starter i september og kører til og med marts 2026. Det er muligt at nogen hold kører en længere sæson.

Vi glæder os til at se dig.

Vigtig info første gang du møder op:

Tjek hjemmesiden, hvor dit hold træner da ikke alle hold træner i Herfølgehallen.

Herfølge Karate Klub

Kampsport

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Herfølge Karate Klub.
Vi træner i Motions- og rytmikrum på
Holmebækskolen

E- mail

k.a.axelsen@gmail.com

Hjemmeside

www.herfoelge-karateklub.dk

Facebook

Herfølge Karate Klub
[www.facebook.com/
groups/743870282400058](https://www.facebook.com/groups/743870282400058)

Kontaktperson

Navn: Kim Axelsen
Telefon: 25126541

Om aktiviteten

Vil du lære karate og have det sjovt sammen med nye venner? I Herfølge Karate Klub handler det ikke kun om spark og slag – det handler også om fællesskab, grin og gode oplevelser! Her lærer du seje karateteknikker, får motion og bliver en del af et super hyggeligt hold, hvor alle hjælper hinanden.

Hvad kan du glæde dig til?

- Lære karate på en sjov og tryk måde
- Sjove lege og øvelser i træningen
- Fastelavn og andre sociale arrangementer
- Træningslejr – vi tager på Gasshuku med andre karateklubber
- To årlige gradueringer, hvor du kan få nyt bælte og vise, hvad du har lært
- Mulighed for at deltage i stævner.

Vigtig info første gang du møder op:

Alle er velkomne, uanset om du har prøvet karate før eller ej.

Herfølgespejderne

Spejder

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Herfølgespejderne hører til under Det Danske Spejderkorps (DDS) og tilbyder spejder for alle aldre.

E- mail

gl@herfoelgespejderne.dk

Hjemmeside

www.herfoelgespejderne.dk

Facebook

Herfølgespejderne

Kontaktperson

Navn: Loui Bonderup Dam-Jensen
Telefon: 3122 8752

Om aktiviteten

Hos Herfølgespejderne arbejder vi med samarbejde, patruljeliv og klar dig selv på alle niveauer.

Det skal altid være sjovt og spændende at være spejder hos os, og vi er altid udendørs, så husk tøj efter vejret.

Hos os kan man være spejder fra man er 3 år og helt op til voksenspejd, (der ikke har en øvre aldersgrænse, men vi mødes med eller uden spejder erfaring for at have det sjovt).

Foruden de ugentlige møder, afholder vi årligt sommerlejr og ture, samt deltager i de store sommerlejr med resten af spejderkorpset. Nogle gange tager de større spejdere også selv udenlands på lejr og ture.

Du finder os bag Herfølge station, på Bjergvej 5b.

Vigtig info første gang du møder op:

Der er gratis prøvetid på en måned, før du behøver melde dig ind.

Husk altid tøj efter vejret der må blive beskidt, da vi altid er ude.

Skriv eller ring før du møder op første gang, så vi ved du kommer og kan tage imod dig.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☒ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi er en DBU Børneklub og vinder af Årets Børneklub på Sjælland i 2023.

E- mail

info@bjaeverskovfodbold.dk

Hjemmeside

www.bjaeverskovfodbold.dk

Facebook

www.facebook.com/bjaeverskovfodbold

Kontaktperson

Navn: Jacob Jørgensen
Telefon: 2089 5472

Om aktiviteten

Er I på udkig efter en meningsfuld og sjov fritidsaktivitet for jeres barn? Hos os er børne- og ungdomsfodbold i centrum. Vi tilbyder fodboldhold for alle aldre og niveauer. Her er der plads til alle, og vi stræber efter at matche hvert barn med det rette niveau af spil.

Vores trænere er professionelt uddannede og følger Dansk Boldspil-Unions (DBU) retningslinjer og børnesyn.

Vi tilbyder hold fra 3 år og op.

Derudover tilbyder et hold for børn med særlige behov, som hedder "En del af holdet". Det er fodbold til børn med udfordringer som autisme, ADHD, udviklingshandicap og cerebral parese. Holdene er små, og der tages hensyn til den enkeltes behov, så både nybegyndere og mere erfarne kan få det sjovt.

Bliv en del af fællesskabet og oplev glæden ved verdens mest populære sport.

Vigtig info første gang du møder op:

Find info om det passende hold på vores hjemmeside og kontakt den relevante træner inden første gang. Vi glæder os til at byde jer velkommen!

IF frem Bjæverskov gymnastik og fitness

Gymnastik

Fitness

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

IF Frem Bjæverskov gymnastik og fitness er en bredeidrætsforening, hvilket betyder at vi gør en dyd ud af at have hold til alle aldersgrupper og niveauer.

E- mail

formand@gym-fit.dk

Hjemmeside

www.gym-fit.dk

Facebook

IF frem Bjæverskov gymnastik og fitness

Kontaktperson

Navn: Linda Drejer Rasmussen
Telefon: 2396 5271

Om aktiviteten

Vi tilbyder hold i alle aldre.

- Familiehold 0-3 år
- Puslinge 3-6 år
- Rytme 5-8 år
- Spring 6-7 år og 8+
- Dansehold 9-13 år
- Funktionel træning 14+
- og ikke mindst vore 24 timers åbne fitness center.

Vi åbner for tilmelding til ny sæson i august og sæson 24-25 starter i uge 36. Vi er på forskellige lokationer i Bjæverskov og vemedrup, så læs nærmere info om det enkelte hold på vores hjemmeside. Alle hold tilbyder 2 prøvetræninger.

Vigtig info første gang du møder op:

Læs på vores hjemmeside om hvor og hvornår også dukker du bare op på lokationen og deltage i en prøvegang eller to. Hvis det er noget for dig, tilmelder du dig, via vores hjemmeside.

Japansk kampsport

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Kenbukan

E- mail

kenbukan@outlook.dk

Hjemmeside

www.kenbukan.webnode.dk

Kontaktperson

Navn: J.S

Om aktiviteten

Kenbukan er en klub hvor der trænes og undervises i traditionel japansk selvforsvar og kampkunst og hvor flere forskellige grene af kampformer, er samlet – her kan nævnes Jujutsu, Karate, Iaijutsu m.fl.

Disse kamp- og selvforsvarsformer henvender sig til alle slags mennesker, både voksne som børn, der gerne vil prøve kræfter med de gamle kamp-dyder, lære at forsvare sig selv eller bare vil have en god kondition, på en anderledes og spændende måde. I Kenbukan lægges der stor vægt på respekt, ydmyghed og tolerance.

Så er Du/I blevet interesseret i klubbens virke - så tøv ikke med at kontakte os, for et par uformelle prøvetimer. Vel mødt!

Vigtig info første gang du møder op:

I Kenbukan, skal man have en forudgående aftale for prøvetræning - telefonisk eller pr.mail. Uanmeldte besøg er ikke accepteret.
Hav jogging-/træningstøj og en tshirt på, de første par gange.

KFUM Spejderne Borup

Spejder

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

KFUM Spejderne Borup

E- mail

Borupkasse@gmail.com

Hjemmeside

www.kfumborup.gruppesite.dk/

Facebook

KFUM Spejderne i Borup

[www.facebook.com/
groups/308700135852850/](https://www.facebook.com/groups/308700135852850/)

Kontaktperson

Navn: Cathrine Kristensen
Telefon: 2144 2490

Om aktiviteten

Hos KFUM Borup er der plads til alle.

Vi holder til i en dejlig hytte i skøn natur og gåafstand fra offentlig transport.

Her har vi bålhytte, stor bålplads, stor overdækket terrasse og fede glampingtelte og shelters til når der skal overnattes.

Vi opdeler spejderne i enheder ud fra deres klassesetrin, og vi har Familiespejder fra 3 år-skolestart.

Udover faste ugentlige spejdermøder med sjove aktiviteter, afholder vi årligt Borup Børnedyrskue, Vinterlejr, Sommerlejr, Spejderkollektiv, Kulturaften i Borup, Sankt Hans, Juleafslutning, Lodseddelsalg, Oprykningsdag og meget mere.

Vi glæder os til at møde dig.

Mvh KFUM Borup.

Vigtig info første gang du møder op:

Adressen er: Lammestrupvej 12B, 4140 Borup. Kontakt vores kontaktperson for at høre hvornår der næste gang er spejder for dig.

Kobudo – Våbenkunsttræning Kampsport

Japansk kampsport

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Kobudo Bjæverskov, Køge

E- mail

kobudoiffrembjaeverskov4632@gmail.com

Om aktiviteten

Kobudo træning vil bestå af træning med primitive slagvåben, for eksempel Bostav (lang stav), Sai (tre-fork), Tonfa (kort træstav), Nunchaku (to korte stav forbundet med snor) og Eku (åre).

Hjemmeside

www.iffrem-bjaeverskov.dk/default.aspx

Kontaktperson

Navn: Yogan Aruliah
Telefon: 2076 2541

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

KFUM Spejderne Borup

E- mail

Khudlemertz@gmail.com

Hjemmeside

www.Koegeatletik.dk

Facebook

www.facebook.com/koegeatletik/

Kontaktperson

Navn: Kenneth Mertz
Telefon: 2293 7397

Om aktiviteten

Løb, kast og spring. Atletik favner bredt og i Køge Atletik er alle velkommen.

Træningen består typisk af klassiske atletik discipliner f.eks. længdespring, kuglestød, sprint og så videre, men samtidig trænes både balance og koordinering, styrke, kondition, udholdenhed og desuden tager vi en gang imellem også en leg eller to. Typisk deler vi børnene op alt efter, hvilke discipliner de har lyst til på tværs af alder.

Vi tager til stævner både sommer og vinter, men man er også velkommen til at træne med selvom man ikke ønsker at konkurrere.

Hvis man har lyst til at prøve atletik, er man velkommen til at møde op til en tirsdags- eller torsdagstræning og prøve det 3-4 gange. Kontakt gerne vores trænere inden, men man er også velkommen til bare at møde op!

Vigtig info første gang du møder op:

Træningen foregår på Køge Atletikstadion. Vi mødes altid ved det grønne dommertårn. Medbring en drikkedunk og sportstøj + udendørssko.

Køge Badminton Klub

Badminton

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Køge Badminton Klub træner alle dage i Ravnsborghallen.

E- mail

ungdom@koegebadminton.dk

Hjemmeside

www.koegebadminton.dk

Facebook

Facebook.com/KogeBadmintonKlub

Kontaktperson

Navn: Anders Stamm Kristensen
Telefon: 2459 6123

Om aktiviteten

Sæsonen løber hvert år fra uge 33 til og med uge 23 det efterfølgende år.

Vi tilbyder op til 2 ugentlige træninger for alle aldersklasser, som er inddelt i U7 (forældre/barn), U9, U11, U13, U15 og U17. Der vil være mulighed for ekstratræning hvis ønsker, engagement og færdigheder tilsiger det.

Træningstider kan variere fra sæson til sæson, så check vores hjemmeside for den seneste oversigt.

Der er mulighed for at spille masser af turneringer samt deltage i sociale aktiviteter igennem sæsonen.

Klubbens motto er at alle børn skal ses, høres og anerkendes.

Ses vi til badminton – sporten hvor det aldrig regner ?

Vigtig info første gang du møder op:

Kom iført sportstøj og indendørs sportssko. Ketcher kan lånes af klubben.

Du er velkommen til at prøvetræne et par gange, før du beslutter om du vil meldes ind. Vi hjælper altid med at finde en træning der passer til dig.

Ses vi til badminton – sporten hvor det aldrig regner ?

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi er en klub som fokuserer rigtig meget på det sociale. Vi holder til i kælderen i Køge Nord Sportscenter.

E- mail

info@koegebillardclub.dk

Hjemmeside

www.koegebillardclub.dk

Kontaktperson

Navn: Martin Holmer
Telefon: 6045 5825

Om aktiviteten

I vores forening dyrker vi fællesskabet, spiller for at have det sjovt og et hyggeligt samvær.

Der er plads til alle, da sporten ikke er fysisk hård.

Vi har meget fokus på det sociale.

Vi kan også rumme folk med udfordringer, men man skal kunne gå på trapper da vi ligger i kælderen.

Vigtig info første gang du møder op:

Adressen er: Køge Nord Sportscenter, Skolevej 7, 4600 Køge. Kælderen på siden af bygningen. Der er mulighed for at låne en kø. Man kan prøve i 3 mdr uden betaling. Der er nogen Mandag og Torsdag mellem 15-20:00

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☒ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Norsvej 2
4600 Køge
I salen på hallen(Asgård skole)

E- mail

svendsen5@live.dk

Hjemmeside

www.koegebokseklub.dk

Facebook

Køge Bokseklub

Kontaktperson

Navn: June Svendsen
Telefon: 5136 5112

Om aktiviteten

Klubben tilbyder flere typer bokse og motionshold for alle:

- Barselshold
- Parkinson hold
- Kamphold
- Familie hold
- Voksen mix hold
- Dame hold
- Get2Sport hold

HUSK der er altid mulighed for en gratis prøvetime efter aftale.

(Læs mere om de forskellige hold eller send en mail for mere information)

Vi glæder os til at byde jer velkommen i Køge Bokseklub.

Vigtig info første gang du møder op:

HUSK drikkedunk – rene indendørs sko – tøj du kan røre dig i.

Resten sørger vi for.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi er en forening, som fokuserer på at bringe unge mennesker sammen og gøre dem nysgerrige på golfspillets fantastiske verden.

E- mail

admin@kogegolf.dk

Hjemmeside

www.kogegolf.dk

Facebook

Køge Golf Klub, Ungdom
www.facebook.com/profile.php?id=100057488986785

Kontaktperson

Navn: Rie Hardis Seidenfaden
Telefon: 5665 1000

Om aktiviteten

I Køge Golf Klub dyrker vi golfsporten med fokus på holdtræning og sociale aktiviteter samt at tilpasse vores træning således, at alle spillere bliver udfordret og føler sig set.

Vi træner udendørs i alt slags vejr fra april til oktober – dog ikke hvis det tordenvejr.

Træningstider

- Vikinger (4-7 år): Søndag kl. 10.00-11.00
- Bredde (8-14 år): Torsdag kl. 16.00-17.00
- Ynglinge (15-18 år): Torsdag kl. 19.00-20.00

Tilmelding på admin@kogegolf.dk

Vigtig info første gang du møder op:

Tag tøj på, som du kan være aktiv i og, som passer til vejruddsigten. Vi har golfudstyr, som kan lånes, indtil du ved, om du har brug for dit eget.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☒ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Køge Håndbold, Køgehallerne

E- mail

formand@koegehaandbold.dk

Hjemmeside

www.koegehaandbold.dk

Facebook

www.facebook.com/koegehaandbold

Kontaktperson

Navn: Tanja Christensen
Telefon: 5377 7903

Om aktiviteten

Hos Køge Håndbold tilbyder vi aktiviteter for børn i alle aldre, fra børnebold til Lykkeliga.

De helt små (yngre end U7) er samlet om søndagen, så både mor og far kan deltage med fokus på leg og at blive fortrolig med bolden i trygge rammer. Fra U7 (årg. 2019) kan børnene begynde at spille håndbold på vores hold. Alle er velkomne, uanset niveau og erfaring.

Vores mål er at skabe et motiverende og sjovt miljø, hvor børnene udvikler nysgerrighed og glæde ved bevægelse. Vi ønsker at tilbyde en ramme med håndboldtræning der får dem til at trives, have det sjovt, og hvor de kan være hele mennesker uden unødvendigt pres.

De lærer vigtige færdigheder, som at vise hensyn, gå på mod, træffe egne valg, sige sin mening, være en del af et fællesskab og en god kammerat.

Vigtig info første gang du møder op:

Tidspunkterne kan variere afhængigt af holdet, så tjek venligst hjemmesiden eller kontakt Tanja eller Kenneth, inden du møder op.

Kontaktpersoner:

Tanja Christensen – 53777903 (børnebold – U11) eller Kenneth Ellis Olsen – 21950773 (U13 – U19)

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Motion , Styrke, Sved på panden, Sjov, Fællesskab, Selvtillid, Selvbeherskelse, Gensidig respekt og du lærer selvforsvar!

Judo er for alle aldre, piger og drenge, mænd og kvinder.

E- mail

nstormbrik@gmail.com

Hjemmeside

www.koegejudo.dk/

Facebook

Køge Judoklub
[www.facebook.com/
groups/52445513464/](https://www.facebook.com/groups/52445513464/)

Kontaktperson

Navn: Nikolai Stormbrik
Telefon: 6062 3902

Om aktiviteten

Judo er en kampsport, som fremmer værdier som respekt og omsorg mellem deltagerne. Sporten byder på en unik blanding af fysiske udfoldelser, hvor børnene lærer at udføre kast og anvende fastholdelsesgreb på en sikker måde.

En vigtig del af judotræningen er at lære, hvordan man falder uden at komme til skade, hvilket ikke kun beskytter dem under træningen, men også udvikler deres motoriske færdigheder på en engagerende måde.

Træningstider:

- 6-9 år: Tirsdag 17-18
- 10-13 år: Mandag 17-18 og Torsdag 17-18
- 13+: Mandag 18-19.30 og Torsdag 18-19.30

Vigtig info første gang du møder op:

Der er 3 prøvetræninger hvis man har lyst til prøve judo, klubben har også reserve gi'er. Husk ikke at have smykker på og at have kortklippede negle.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☒ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Køge Karate Klub træner traditionel Okinawa GojuRyu Karate. Vi træner i egne lokaler i Den Hvide By.

E- mail

mh@intecsystem.dk

Hjemmeside

www.karateklubben.dk

Facebook

www.facebook.com/koegekarate

Kontaktperson

Navn: Morten Hansen
Telefon: 2096 6949

Om aktiviteten

Vi dyrker traditionel Okinawa GoJu Ryu Karate og fokus på den enkelte elevs udvikling.

Vi har forskellige hold inddelt efter alder og niveau. Vi afholder mange sociale arrangementer og vi deltager til mange stævner.

Vores træning er tilrettelagt så alle elever får stort udbytte af træningen.

Der er ligeledes mulighed for at træne som familie og dermed have aktiviteten som en fælles sport.

Vigtig info første gang du møder op:

Adressen er Galoche Vej 8 1.st. i Den Hvide By.

Medbring en drikkedunk og Sportstøj.

Køge Motor- og Sejlklub

Sejlsport

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Køge Motor- og Sejlklubs arrangerer fællesture og kapsejladser om sommeren, og foredrag og andet om vinteren.

E- mail

kassereren@kmskoege.dk

Hjemmeside

kmskoege.dk

Facebook

Køge Motor- & Sejlklub

Kontaktperson

Navn: Svenn Bekmose

Telefon: 2293 2115

Om aktiviteten

Køge Motor- og Sejlklub arrangerer fællesture, kapsejladser, foredrag og andre aktiviteter for medlemmer. Som medlemmer optages personer med interesse for sejlsporten, såvel kommende, nuværende og tidligere bådejere, som gæster.

At blive bådejer indebærer naturligvis en investering og en løbende omkostning, men det er ikke nødvendigvis så dyrt, som man skulle tro, når man læser bådebladene; en avanceret racercykel kan faktisk koste væsentligt mere end en god brugt tur- og kapsejladsbåd, og selv helt unge kan blive sejlere for det, som kan tjenes ved et godt fritidsjob.

Hvis du har en drøm om at blive bådejer, så vil deltagelse i vore medlemsaktiviteter give en berøringsflade, som kan rådgive og hjælpe ved det første bådkøb, så du undgår de værste fejl.

Vigtig info første gang du møder op:

Køge Motor- og Sejlklub har ikke mulighed for at tilbyde bådudlån, sejlerekole eller ungdomssejladser. Naboklubben, Køge Sejlklub, tilbyder disse aktiviteter.

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☒ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Køge Musikaftenskole – undervisningen foregår på forskellige skoler i kommunen afhængig af underviseren.

E- mail

info@musikaftenskole.dk

Hjemmeside

www.musikaftenskole.dk

Kontaktperson

Navn: Anders Ørsager
Telefon: 3162 0211

Om aktiviteten

I Køge Musikaftenskole dyrker vi fællesskabet omkring at spille musik, fremfor at det kun hele handler om, hvor god man bliver. Man bliver nemlig god hvis det er sjovt og man har lyst til også at spille, når man ikke er til undervisning.

Vi tilbyder nogle specielle generationshold, hvor børn kan gå til undervisning sammen med forældre, bedsteforældre, onkler og andre rigtige voksne. Målet er, at det også kan blive til meningsfulde timer sammen omkring musikken når I kommer hjem.

Der er INGEN krav om at have rørt ved instrumentet i forvejen, så der er plads til alle.

Vigtig info første gang du møder op:

Det er ikke muligt bare at møde op – der skal laves en aftale via email på forhånd.

Sæsonen starter midt august, så tilmeld dig så hurtigt som muligt.

Køge Orienteringsklub

Løb

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Køge Orienteringsklub har et spændende og sundt tilbud til hele familien. Vi træner fast på Åsen og i Køge by. Vi er gode til at tage imod nybegyndere. Vel mødt!

E- mail

formand@koegeok.dk

Hjemmeside

www.koegeok.dk

Facebook

www.facebook.com/koegeok

Kontaktperson

Navn: Tage Ebbensgaard
Telefon: 4227 1018

Om aktiviteten

Orienteringsløb er sund mobilfri motion for hjerne og hjerte.

De lokale skove er vores "stadion". Vi har træningsløb i sommerhalvåret en gang om ugen på Køge Ås ved P.pladsen på Salbyvej. Se kalender på www.koegeok.dk.

Om vinteren løber vi i Køges parker og grønne områder fra Spejderhuset på Marksvinget 22. Efter træning samles vi i for at snakke lidt om hvordan det gik og hygge os med saft eller frugt.

Vi vil MEGET gerne have mange nye løbere i alle aldersgrupper med ud i de dejlige skove hvor vi løber i grupper efter alder.

Kom alene, parvis eller i flok. Vi har plads til alle OG aktiviteter til begyndere, let øvede, børn, unge, ældre, bedsteforældre, motionister, erfarne løbere o.s.v.

Det er helt gratis at deltage frem til 31. december 2025.

Vigtig info første gang du møder op:

Medbring fritidssko og tøj der kan tåle lidt snavs. Ring til træneren Tage på 42271018 før du kommer, så at vi kan tage godt imod dig. Velkommen.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi styrker sammenholdet og de sociale kompetancer. Bliv bedre til skak er vores slogan og der er plads til til alle i alle aldre.

E- mail

www.koegeskakklub@gmail.com

Hjemmeside

www.koegeskakklub.dk

Facebook

Køge Skakklub

Om aktiviteten

Vi træner for børn og unge hver tirsdag og torsdag kl. 17.00 til 18.30 i vores lokaler på Asgård Skole, Norsvej 2, 4600 Køge.

Voksen skak tirsdage kl. 19.00 - 23.00.

Skak er for folk i alle aldre og vi hygger, træner, konkurrerer og arrangerer skakturneringer hvor man kan måle sin skakkunden i forhold til sine skakvenner.

Kontaktperson

Navn: Finn Stuhr
Telefon: 2546 8293

Køge Sportsfiskerforening

Fiskeri

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Køge Sportsfiskerforening

E- mail

www.sorenjakobsen0509@gmail.com

Hjemmeside

www.koegesportsfiskerforening.dk

Facebook

Køge Sportsfiskerforening

Om aktiviteten

Køge Sportsfiskerforening har fiskeri for vores juniorer hver tirsdag.

Har du lyst til at se hvad det vil sige at gå i fiskeklub så mød op en tirsdag er selvfølgelig helt gratis de første par gange.

Man kan følge med på vores facebook Køge Sportsfiskerforening hvor vi fisker.

Vigtig info første gang du møder op:

Fornuftigt tøj

Kontaktperson

Navn: Søren Jakobsen

Telefon: 2441 0062

Køge Svømmeklub

Svømning

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi er en svømmeklub med fokus på læring, fællesskab og tryghed. Men det vi vægter allerhøjest er glæden ved at bevæge sig i vand.

E- mail

kontor@ksk.dk

Hjemmeside

www.KSK.dk

Facebook

www.facebook.com/KogeSvømmeklub

Kontaktperson

Navn: Lotte Wielsø
Telefon: 7175 8530

Om aktiviteten

Vi er en svømmeklub med hold for børn og unge i alle aldre – fra de første plask med mor og far til teknisk træning og vandaktiviteter for de større.

Vi har småbørnshold, børnehold og ungdomshold, hvor tryghed, bevægelse og vandglæde er i fokus. Sæsonen er tilrettelagt efter DGI's Svømmeskole koncept - hvor vi lærer svømningsfærdigheder på en sjov og udviklende måde.

På vores ungdomshold laver vi udover at svømme også livredning, vandpolo, dyk og andre fede vandaktiviteter. Her handler det om fællesskab, udfordring og glæden ved at være i vandet.

Kom og oplev glæden ved vandet – vi glæder os til at se jer!

Vigtig info første gang du møder op:

Kom 15 min. før og klæd om. Vi træner i Køge svømmeland og Herfølge svømmehal

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi er en del af Det Danske Spejderkorps (www.dds.dk).

Du finder os og vores spejdersted i skoven på Åsen, Salbyvej 23, Køge

E- mail

info@koegespejderne.dk

Hjemmeside

www.koegespejderne.dk

Facebook

www.facebook.com/koegespejderne

Kontaktperson

Navn: Spejder support
Telefon: 2859 1202

Om aktiviteten

Velkommen til Køgespejderne – en spejderoplevelse ud over det sædvanlige!

Hos os får dit barn både sjove oplevelser og venskaber for livet. Vi elsker naturen og er altid ude – året rundt. Vores hytte er enkel, men har alt, vi behøver. Og vi foretrækker faktisk at være udenfor!

Mødedage pr. afdeling:

- Familiespejd (3–6 år):
2 afd. Lige + ulige søndage
- Mikro (6–7 år):
2 afd. Lige + ulige søndage
- Mini (8–9 år):
2 afd. Lige + ulige søndage
- Junior (10–11 år): Ulige søndage
- Trop (12–15 år):
Ulige søndage + onsdage
- Klan (16–23 år): Ulige søndage

(Hver afdeling mødes typisk hver anden weekend i 2–3 timer)

Vi glæder os til at se jer – natur, fællesskab og eventyr venter!

Vigtig info første gang du møder op:

Du er altid meget velkommen til at skrive eller ringe til os, inden du kigger forbi – så vi har mulighed for at tage godt imod dig.

Køge Taekwondo Klub

Kampsport

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Køge Taekwondo Klub
Tangmosevej 87
4600 Køge

Hjemmeside

www.tosan.dk

Facebook

Køge Taekwondo Klub To-San
www.facebook.com/Tosan1974/

Kontaktperson

Navn: Michael Holmgren
Telefon: 6162 6602

Om aktiviteten

Køge Taekwondo klub har siden starten i 1974 været en rummelig klub hvor der er plads til alle, vi dyrker det sociale sammenhold ved vores mange aktiviteter i klubben, fastelavn, stævner, juleafslutning, børneovernatning, sommerlejr og naturligvis den daglige træning.

Taekwondo er en sport som stiller krav til udøvernes fysiske og mentale udholdenhed, selvtillid og viljestyrke for at klare de "udfordringer" man bliver stillet overfor. Vores medlemmer ligger aldersmæssigt mellem 5-70 år og vi har de seneste år fået mange familier som træner Taekwondo sammen.

Vigtig info første gang du møder op:

Begynderhold træner tirsdage og torsdage fra 17.00 til 18.00, kom og få en gratis prøvetime så hjælper vi dig i gang :=)

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi holder til på Herfølge stadion.
Træningstider er som følgende
Tirsdag og torsdag kl. 17.30-?

E- mail

tpherfolge@gmail.com

Facebook

TP Herfølge
[www.facebook.com/profile.
php?id=100063623800735](https://www.facebook.com/profile.php?id=100063623800735)

Kontaktperson

Navn: Mads Pedersen
Telefon: 3154 3977

Om aktiviteten

Petanque er for alle aldre, vores
medlemmer er aldersmæssig fra 15-89 år.

Vores formål med klubben er

1. at udbrede kendskabet til
petanquesporten med udgangspunkt
i fællesskabet og det sociale
liv i klubben, bl.a. ved at gøre
opmærksomhed på petanquesporten
gennem skoler og ældresagen samt
offentlige medier.
2. at udvikle medlemmernes lyst til at
engagere sig og tage et medansvar i
foreningen.
3. at fremme den demokratiske
forståelse og det aktive
medborgerskab med udgangspunkt
i petanquesporten og det
forpligtende fællesskab styrke.

Vigtig info første gang du møder op:

Mød op til en træningsaften og prøv det
af, du kan træne med i 14 dage ganske
gratis.

Rishøj Gymnatik Forening

Gymnastik

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Rishøj Gymnatik Forening

E- mail

formand.rishojgym@gmail.com

Hjemmeside

www.rishoj-gymnastik.dk

Facebook

Rishøj Gymnastikforening
www.facebook.com/profile.php?id=100064523776801

Kontaktperson

Navn: Susanne Seitzberg
Telefon: 2623 4707

Om aktiviteten

Rishøj Gymnastik har bredde gymnastik som målsætning, med plads til idræt og socialt samvær for alle aldre. Vi favner bredt og har således: mor-far-barn gymnastik, springgymnastik for børn og voksne, rytmegymnastik for børn og voksne, motionsgymnastik for voksne, yoga, Gotved og SMART-træning. Så der er noget for alle, som godt kan lide at bevæge sig og være sammen med andre.

Vi sender løbende vores instruktører på kursus, så de kan dygtiggøre sig og få ny inspiration.

Alt træning foregår i Køge Nord Sports Center, Skolevej 7, 4600 Køge, og typisk er der træning 1 gang om ugen.

Vigtig info første gang du møder op:

Hop i træningstøjet, tag en drikkedunk i hånden og et smil på læben. Vi glæder os til at se dig.

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Rishøj Svømmeklub tilbyder svømmeundervisning i Køge Svømmeland mandage og onsdage. Vi har plads til hele familien.

E- mail

rif.svoemformand@gmail.com

Hjemmeside

www.rishoejsvoemmeklub.klub-modul.dk

Facebook

www.facebook.com/rishoejsvoemmeklub

Kontaktperson

Navn: Helle Røtting
Telefon: 4091 7261

Om aktiviteten

Vi er en klub for breddeidrætten. Så der er plads til alle.

Vores medlemmer spænder sig bredt i aldersfordeling fra 0-år. Vi har babyhold, børnehold, vandgymnastik, pensionisthold og talenthold.

Vi har mindst 2 trænere på hvert hold, da det er vigtigt at alle føler sig trygge i vandet. Vores filosofi er at det skal være sjovt at gå til svømning og at alle skal have en god oplevelse i det våde element. Leg og sjov er en stor del af undervisningsformen, der skal være med til at gøre børnene fortrolige med vandet.

Ses vi?

Vigtig info første gang du møder op:

Når du har meldt dig selv eller dit barn til, så modtager du en QR kode som bruges som adgangskort i hele sæsonen.

Skensved IF Bordtennis

Bordtennis

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☒ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Skensved IF Bordtennis

E-mail

gundeej@hotmail.com

Kontaktperson

Navn: Gunde Jensen

Telefon: 2194 1772

Om aktiviteten

Der er træningstilbud til alle incl tilbud til spillere med nedsat motorik(f.ex Parkinson, 60+ EXTRA).

Mandage:

Ungdom: kl 18.00-19.30. Seniorer: kl 19.30-22.00 på Højelse skole.

Tirsdage:

60+ EXTRA: kl 10.00-12.00 i Skensvedhallen.

Onsdage

60+ : kl 19.00-22.00 på Højelse skole.

Torsdage

Ungdom: kl 18.00-19.30.Seniorer: kl 19.30-22.00 på Højelse skole.

Torsdage:

Turneringskampe: 19.30-22.30 i Skensvedhallen.

Lørdage:

Senior og 60+ og evt familieboardtennis: kl 09.00-13.00 på Højelse skole

Vigtig info første gang du møder op:

Kom som du er; Bat og bolde kan lånes.

Snorkeltræning & introduktion til Undervandsrugby —

Svømning

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☐ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

KØGE DYKKERKLUB'S
UNDERVANDSRUGBY HOLD,
SØKØGERne, underviser i
snorkeltræning for de unge i Køge.

E-mail

meihlen@gmail.com

Hjemmeside

<https://koegedykkerklub.dk/>

Kontaktperson

Navn: Michael Meihlen
Telefon: 2252 3791

Om aktiviteten

Undervisningen starter med det helt grundlæggende – de unge lærer at bruge snorkeludstyr, dykke ned under vandet, trykudligne og udføre simple bjærgningsøvelser. Alt sammen i et trygt og sjovt miljø, hvor vores uddannede junior snorkelinstruktør guider dem gennem øvelserne.

Efterhånden som børnene bliver mere fortrolige i vandet, introducerer vi de første elementer fra undervandsrugby – som leg og boldspil under vand – hvor samarbejde og vandglæde er i fokus!

Træningen foregår i Køge Svømmelands springbassin tirsdag kl. 18:30 - 19:30.

Der er absolut ingen krav til deres færdigheder, blot at de kan svømme og lide at få hovedet under vand.

Vigtig info første gang du møder op:

Adresse: Køge Svømmeland, Ølbycenter
104, 4600 Køge.

Tid: 18:30-19:30.

Medbring: Svømmetøj, håndklæde, og gerne maske, snorkel og finner, hvis I har det (ellers har vi låneudstyr).

Fodbold

Gymnastik

Henvender sig til

☒ 0-6 år

☒ 7-12 år

☐ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Vi er en lille god klub i Alkestrup.
Vi har meget fokus på at vores medlemmer får gode oplevelser, og at motion og bevægelse skal være sjovt og noget som vi gør sammen.

E-mail

sif1913@gmail.com

Hjemmeside

<https://www.sif1913.dk/>

Facebook

Sædder If 1913

Om aktiviteten

U7-U8 træner 2 gange ugentlig hele året. Der trænes på boldbanerne på Alkestrupskolen – sommer, og i Holmebækhallen – vinter. Der trænes så alle kan være med, og finde lysten og viljen til at spille stævner. Der er glæde og god stemning, og god forældre opbakning.

Børnegyminastik foregår i gymnastiksalen på Alkestrupskolen – max 22 børn i alderen 3-5 (6) år. Her arbejdes med balance, koordinering, styrke, puls, LEG, bolde, faldskærme, men vigtigst er at ungerne lærer at bevæge sig og finder glæde i oplevelserne, så motion bliver en naturlig del af deres hverdag. Der er god stemning og røde kinder.

Kontaktperson

Navn: Mie Sonne Andersen
Telefon: 2699 5248

Vigtig info første gang du møder op:

U7-U8 kræver fodboldstøvler og en drikkedunk – kontakt Morten Ytte.

Børnegyminastik opstart onsdag uge 37
– husk drikkedunk – kontakt Cathrine S Abild.

Team Køge Volley

Volleyball

Henvender sig til

☐ 0-6 år

☒ 7-12 år

☒ 13-18 år

☐ Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Team Køge Volley

E- mail

sven.brix@mail.dk

Hjemmeside

www.teamkoegevolley.dk

Facebook

www.facebook.com/tkv.dk

Kontaktperson

Navn: Sven Brix
Telefon: 2372 8900

Om aktiviteten

Vi spiller volleyball tilpasset til alle niveauer. Vi har stor fokus på glæde, sammenhold og rummelighed.

Bemærk at man pga. vores nuværende rammer skal være fyldt 10 år for at kunne deltage

Vigtig info første gang du møder op:

Meld dig gerne til prøvetræning på www.motivu.dk.

Medbring sportstøj, indendørs sko og gerne drikkedunk.

Vi tilbyder tre gratis prøvetræninger.

Sport for børn og unge med særlige behov –

Bowling

Sport

Håndbold

Svømning

Henvender sig til

☐

0-6 år

☒

7-12 år

☒

13-18 år

☒

Særlige behov

Klub/foreningsinfo

Sport for børn og unge med særlige behov i fire foreninger.

Hjemmeside

www.køge.dk/bevæg

Kontaktperson

Navn: Køge Kommune kultur og idræt
Telefon: 2015 9803

Om aktiviteten

Sport i Bjæverskov ved
Heidi Petersen: 2962 1292

Info: www.iffrem-bjaeverskov.dk

Svømning i Borup ved
Marlene Kristiansen: 2280 2612

Info: www.msk.klub-modul.dk

Bowling i Køge ved
Thomas H. Jørgensen: 2883 2902

Info: www.ravnsborgbowling.dk

Håndbold i Herfølge ved
Søren og Bettina Thunem Andersen:
2085 5351

Info: www.koegehaandbold.dk

Vigtig info første gang du møder op:

HUSK at ringe på tlf. "om aktiviteten" så foreningen kan byde jer velkommen i deres foreningen. De vil fortælle jer, hvad I skal medbringe.