

AKTIV FRITID

for alle børn og unge

2024-2025



IDRÆTSLIVET BEGYNDER HER

Velkommen til fantastiske foreningsfællesskaber

Høje-Taastrup Kommune har masser af fantastiske foreninger, hvor du kan være aktiv sammen med andre og dyrke den idræt, du har lyst til.

Foreningslivet er for alle, der har lyst til at være med. Du bliver en del af et fællesskab, får nye venner og oplevelser, og du lærer helt sikkert en masse nyt, du kan bruge resten af livet.

Foreningerne i dette katalog gør sig umage for at tage rigtig godt imod dig og andre nye medlemmer. De har fokus på glæde, trivsel og fællesskab, og der er altid plads til én til.

Hvis du har brug for hjælp, så ring eller skriv til Julie eller Camilla – så hjælper vi dig videre..

Telefon: 3053 1803

Mail: fritidsvejledning@htk.dk

Broen kan hjælpe

Det er forskelligt, hvad idræts-aktiviteterne koster, men de fleste koster mellem 100 og 200 kroner om måneden. Pengene går blandt andet til foreningernes udgifter til udstyr. Hvis I har brug for økonomisk støtte til børnenes deltagelse i fritidsaktiviteten, kan I søge støtte gennem Broen Høje-Taastrup.

Mere information og ansøgning om støtte:



BROEN Høje-Taastrup

Mail: info@broen-hoejetaastrup.dk

BROEN

Telefon: 4011 5913

HØJE-TAASTRUP

www.broen-danmark.dk/hoejetaastrup



Indhold

Badminton	6
Basket	7
Billedkunst	7
Boksning	7
Bordtennis	7
Bueskydning	8
Carroms (indisk brætspil)	8
Cricket	8
Dans	8-9
Drama	9
Esport	9
Filmklub	9
Fitness	10
Fodbold	10-11
Fægtning	11
Golf	11
Gymnastik	11-12
Håndbold	12
Karate	13
Klatring & Rapelling	13
Minigolf	13
Musik	13
Rollespil	14
Rulleskøjteløb	14
Selvforsvar	14
Skak	15
Skydning	15
Spejder/FDF	16-17
Svømning	17
Taekwondo	18
Tennis & Padel	18
Volleyball	18
Yoga	19



Badminton

Danish Badminton Association (DISA)

Ole Rømer Skolen
Gadehaven, 2630 Taastrup &
Læringshuset, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Nanda Reddy
Nanreddy.ch@gmail.com
7148 7062

Hjemmeside:

www.disasports.dk

Sengeløse Badminton, Tennis og Fitness

Sengeløse Idrætsanlæg, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

sbtf@sbtf.dk

Hjemmeside:

www.sbtf.dk

Sengeløse Idræt

Sengeløsehallen

Alder: 8-12 år

Kontakt:

Tina Hjortsø
Tina.agnethe@gmail.com

Hjemmeside:

www.sengeløseidræt.dk

Taastrup Badminton Club

Borgerskolen og Torstorp Skole,
2630 Taastrup

Alder: 7-14 år

Kontakt:

Allan Brandt
allan@taastrupbc.dk

Hjemmeside:

www.taastrupbc.dk

TIK Badminton

Taastrup Idrætscenter, 2630 Taastrup
& Flønghallen, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 5 år

Kontakt:

Jan Kryger
Jan.kryger@hotmail.dk

Hjemmeside:

www.tik-badminton.dk

Motion for kvinder

Charlotteskolen, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 10 år med voksne

Kontakt:

Ruqia Sharif
ruqia2640@hotmail.com

Hjemmeside:

Ingen hjemmeside



Basket

B70 Basket

Ole Rømer Skolen, Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: Fra 7 år

Kontakt:

Anders Nordentoft-Madsen
anders.nordentoft.madsen@gmail.com
61638427

Hjemmeside:

www.b70-basket.dk



Boksning

Høje Taastrup Bokseklub

Høje-Taastrup Boksecenter,
Lindehaven 4, 2630 Taastrup

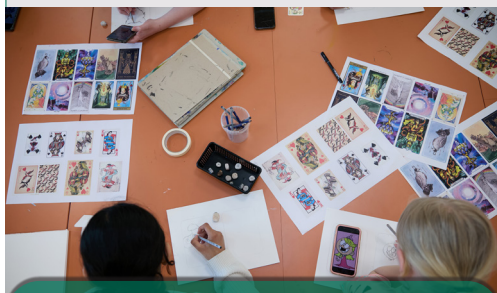
Alder: Fra 10 år

Kontakt:

Kim Kristiansen
kimkristiansen@live.dk

Hjemmeside:

www.taastrup-bokseklub.dk



Billedkunst

Høje Taastrup Billedskole

Børne- og Kulturhuset

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

billedskolen@htk.dk

Hjemmeside:

www.khtk.dk/billedskolen-i-hoeje-taastrup



Bordtennis

TIK Bordtennis

Parkskolen, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Peter Nielsen
pn71@tdcadsl.dk

Hjemmeside:

www.tikbordtennis.dk



Bueskydning

TIK Bueskydning

Mølleholmskolen og Mølleholmen,
2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

formand@tikbue.dk

Hjemmeside:

www.tikbue.dk



Cricket

Taastrup Cricketklub

Hedehusene Idrætspark,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 10 år

Kontakt:

Anjan Reddy
taastrupcricket@gmail.com
25388363

Hjemmeside:

www.cricket.dk/klub/taastrup-cricket-club



Carroms (indisk brætspil)

Denmark Indian Sports Association (DISA)

Ole Rømer Skolen, Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: Fra 6-99 år

Kontakt:

Nanda Reddy
Nanreddy.ch@gmail.com
7148 7062

Hjemmeside:

www.disasports.dk



Dans

Fløng-Hedehusene IF Gymnastik

Fløng Skole, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Mette Wiingaard
Wiingaard.mette@gmail.com

Hjemmeside:

www.fhigymnastik.dk

Hedehusene Idrætsforening

Hedehusene Skole, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Mogens Blom Hansen

Mogens@hedehuseneif.dk

Hjemmeside:

www.hedehuseneif.dk

Sengeløse Idræt

Sengeløse Skole, 2630 Taastrup

Alder: Fra 4 år

Kontakt:

Tina Hjortsø

Tina.agnethe@gmail.com

Hjemmeside:

www.sengeløseidræt.dk

Høje Taastrup Dramaskole

Børne- og Kulturhuset, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

dramaskolen@htk.dk

Hjemmeside:

www.khtk.dk/dramaskolen-i-hoeje-taastrup



Drama

Høje Taastrup Dramaskole

Børne- og Kulturhuset, 2630 Taastrup

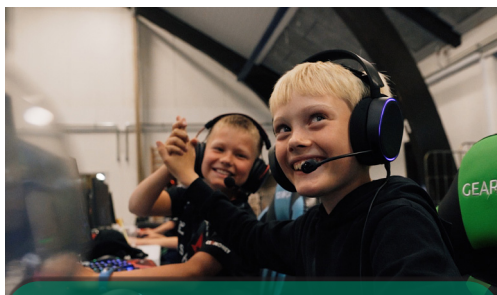
Alder: 8-16 år

Kontakt:

dramaskolen@htk.dk

Hjemmeside:

www.khtk.dk/dramaskolen-i-hoeje-taastrup



Esport

Hedehusene Idrætsforening

Hedehusene Skole, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Mogens Blom Hansen

Mogens@hedehuseneif.dk

Hjemmeside:

www.hedehuseneif.dk



Filmklub

Filmklubben Hanen & Hønen

Taastrup Medborgerhus,
2630 Taastrup

Alder: Fra 5 år

Kontakt:

Flemming Riedel

flemming.riedel@yahoo.com

Hjemmeside:

www.filmklubben.online



Fitness

Hedehusene Idrætsforening

Hi Fit Motionscenter, Hovedgaden 448,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 12 år med forældre

Kontakt:

Mogens Blom Hansen
Mogens@hedehuseneif.dk

Hjemmeside:

www.hedehuseneif.dk

Sengeløse Badminton, Tennis og Fitness

Sengeløse Idrætsanlæg, 2630 Taastrup

Alder: Fra 13 år

Kontakt:

sbtf@sbtf.dk

Hjemmeside:

www.sbtf.dk



Fodbold

Fløng-Hedehusene Fodbold

Hedehusene Idrætspark og
Fløng Idrætsanlæg, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 0 år med voksne

Kontakt:

Mathias Hansen
formanden@fhfodbold.dk

Hjemmeside:

www.fhfodbold.dk

Høje Taastrup Parasport

Ole Rømer Skolen Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: 6-17 år

Kontakt:

Line Aoussar
31752008

Facebookside:

Høje Taastrup Parasport

Sengeløse GIF Fodbold

Sengeløse Idrætspark, 2630 Taastrup

Alder: Fra 2 år med voksne

Kontakt:

Milo Bøgh
sgiffodboldformand@gmail.com
41773964

Hjemmeside:

www.facebook.com/sgiffodbold.dk

Taastrup FC

Nybolig Park, Sydskellet 1, 2630 Taastrup

Alder: Fra 3 år

Kontakt:

Michael Juul

kontakt@taastrupfc.com

Hjemmeside:

www.taastrupfc.com

Taastrup Idræts-forening

Ole Rømer Skolen Gadehaven, og
Børne- og Kulturhuset, 2630 Taastrup

Alder: Fra 0 år med voksen

Kontakt:

Nebedi Aygar

taastrupif@outlook.dk

Hjemmeside:

www.taastrupif.dk/

www.facebook.com/TaastrupIF



Golf

Hedeland Golfklub

Hedeland, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 7 år

Kontakt:

Mikael Horup

mikael@hedeland-golf.dk

Hjemmeside:

www.hedeland-golf.dk



Fægtning

Taastrup Fægteklub

Børne- og Kulturhuset 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Meena Hussain

info@taastrupfaegteklub.dk

Hjemmeside:

www.taastrupfaegteklub.dk



Gymnastik

FHI Gymnastik

Fløng Skole, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 3 år

Kontakt:

Mette Schack Wiingaard

wiingaard.mette@gmail.com

Hjemmeside:

www.fhigymnastik.dk

Hedehusene Gymnastikforening

Springcenter Nærheden,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 1 år med voksne

Kontakt:

jimmi@hedehusenegf.dk

Hjemmeside:

www.hedehusenegf.dk

Hedehusene Idrætsforening

Hedehusene Skole & Springcenter
Nærheden 2640 Hedehusene

Alder: Fra 2 år med voksne

Kontakt:

Mogens Blom Hansen

Mogens@hedehuseneif.dk

Hjemmeside:

www.hedehuseneif.dk

Sengeløse Idræt

Sengeløsehallen, Sengeløse Skole,
2630 Taastrup & Springcenter Nærheden,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 2 år med voksne

Kontakt:

Tina Hjortso

Tina.agnethe@gmail.com

Hjemmeside:

www.sengeløseidræt.dk

Taastrup Gymnastik-forening

Springcenter Nærheden,
2640 Hedehusene & Torstorp Skole,
2630 Taastrup

Alder: Fra 1 år med voksen

Kontakt:

Werge,

formand@tgf.dk

Hjemmeside:

https://tgf.klub-modul.dk/

TIK Gymnastik

Taastrup Idrætshaller, Parkskolen,
2630 Taastrup & Springcenter Nærheden,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 0 år med voksne

Kontakt:

Sandra Røgilds

sandrapigen85@gmail.com

Hjemmeside:

www.tik-gymnastik.dk/



Fløng-Hedehusene Håndbold FHH90

Flønghallen, Hedehushallen &
Læringshuset, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 2 år med voksne

Kontakt:

Anne Knudsen

formand@fhh90.dk

Hjemmeside:

www.fhh90.dk

TIK Håndbold

Taastrup Idrætshaller, Taastrup

Alder: Fra 1 år med voksen

Kontakt:

Lone Lassen

ll@tik-haandbold.dk

Hjemmeside:

www.tik-haandbold.dk



Karate

Taastrup Karate

Taastrup Idrætshaller, 2630 Taastrup

Alder: Fra 5 år

Kontakt:

Kim Kruse

kimkruse00@gmail.com

Hjemmeside:

www.taastrup-karate.tik.dk



Minigolf

TIK Minigolf

Taastrup Idrætscenter, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Marianne Ipsen

marianneipsen@youmail.dk

Hjemmeside:

<https://minigolf.tik.dk>



Klatring & Rapelling

Hedehusene Idrætsforening

Charlotteager & Springcenter Nærheden,
2640 Hedehusene

Alder: 7-18 år

Kontakt:

Mogens Blom Hansen

Mogens@hedehuseneif.dk

Hjemmeside:

www.hedehuseneif.dk



Musik

Høje Taastrup Musikskole

Børne- og Kulturhuset, 2630 Taastrup

Alder: Fra 0 år med voksen

Kontakt:

musikskolen@htk.dk

Hjemmeside:

<https://khtk.dk/musikskolen-i-hoeje-taastrup>



Rollespil

Københavns Historiske Markeder

Økobasen i Hakkemosen,
2630 Taastrup

Alder: Fra 8 år

Kontakt:

rollespil@khm.dk

Hjemmeside:

<https://khm.dk/rollespil>



Rulleskøjteløb

Sengeløse Idræt

Sengeløsehallen, 2630 Taastrup

Alder: Fra 7 år

Kontakt:

Tina Hjortsø

Tina.agnethe@gmail.com

Hjemmeside:

www.sengeløseidræt.dk



Selvforvar

Krav Maga Taastrup

Taastrup Idrætshaller, 2630 Taastrup

Alder: Fra 4 år med voksen

Kontakt:

Michael John Petersen

mail@kravmagataastrup.dk

Hjemmeside:

www.KravMagaTaastrup.dk

Ebmas Wing Tzun

Ole Rømer Skolen, Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: Fra 10 år

Kontakt:

Chris Damsgaard

chrisdamsgaard@gmail.com

Hjemmeside:

www.facebook.com/www.ebmas.dk



Skak

Denmark Indian Sports Association (DISA)

Ole Rømer Skolen, Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Nanda Reddy
Nanreddy.ch@gmail.com
7148 7062

Hjemmeside:

www.disasports.dk

Taastrup Skakforening

Taastrup Medborgerhus,
2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Mathias Gram Haagensen
mlgram2407@gmail.com

Hjemmeside:

www.taastrupskakforening.dk



Skydning

Fløng-Hedehusene Skytteforening

Skydebane Vest & Flønghallen,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 10 år

Kontakt:

formand@fhskytten.dk

Hjemmeside:

www.fhskytten.dk

Sengeløse Skytteforening

Sengeløse Skole, 2630 Taastrup

Alder: Fra 10 år

Kontakt:

Kenneth Kastrup
KennethKastrup@hotmail.com

Hjemmeside:

www.sengeloesse.dk/sport/skytterne

Taastrup Skytteforening

Parkskolen & Snubbekorsvej,
2630 Taastrup

Alder: Fra 10 år

Kontakt:

aktivitet@taastrup-skytteforening.dk

Hjemmeside:

www.taastrup-skytteforening.dk



Spejder/FDF

DDS Balder

Baldersbuen 16C, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

kontakt@balder-hedehusene.dk

Hjemmeside:

www.balder-hedehusene.dk

DDS Jacala

Lindevangshusene 71, 2630 Taastrup

Alder: Fra 3 år med voksne

Kontakt:

jacala.gruppeleder@gmail.com

Hjemmeside:

www.jacala.dk

DDS Sankt Paul

Frøgård Alle 8, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Jess Madsen

jesan@youmail.dk

Hjemmeside:

www.sctpaulsgruppe.dk

DDS Wagandoo

Spejderhuset, Ibsensvej 12, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Henrik B. Nielsen

nielsenhenrik90@gmail.com

20215335

Hjemmeside:

www.wagandoo.dk

De grønne pigespejdere

Lindevangshusene 69, 2630 Taastrup

Alder: Fra 3 år med voksen

Kontakt:

Tina Skovgaard Madsen

tsm@pigespejder.dk

Hjemmeside:

www.pigespejder.dk/taastrup

DGS Gruppe Loke

Jernalderen 40A, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 5 år

Kontakt:

info-loke@gruppeloke.dk

Hjemmeside:

www.gruppeloke.dk

FDF Hedehusene

Charlotteager 2b, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 2 år

Kontakt:

Søren Hvidberg Pedersen

hvid@fdf.dk

Hjemmeside:

<https://fdf.dk/hedehusene>

FDF Høje Taastrup

Bøgegården Bredebjergvej 8,
2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Christian Eilertsen
hojetaastrup@fdf.dk

Hjemmeside:

<https://fdf.dk/hojetaastrup/>

FDF Taastrup

Lindevangshusene 69, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

fdftaastrup@gmail.com

Hjemmeside:

www.fdf.dk/taastrup

KFUM Taastrup

Mølleholmen 12E, 2630 Taastrup

Alder: Fra 3 år med voksen

Kontakt:

Anine Nikolajsen
anine_nik@hotmail.com

Hjemmeside:

www.taastrupspejder.dk



Fløng-Hedehusene Svømmeklub (FHISK)

Fløng Svømmehal, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 0 år med voksne

Kontakt:

Mette Vestergaard
kontakt@fhisk.dk

Hjemmeside:

www.fhisk.dk

Swim Team Taastrup

Taastrup Svømmehal, 2630 Taastrup

Alder: Fra 0 år med voksne

Kontakt:

Helle Cornelius Knudsen
Helle@sttsvoem.dk

Hjemmeside:

www.sttsvoem.dk

Reerslev IF svømning

Fløng Svømmehal

Alder: Fra 0 år med voksne

Kontakt:

Frands Bennetsen
svoemning@reerslevif.dk

Hjemmeside:

www.reerslevif.dk/svomning





Taekwondo

Taastrup City Taekwondo Klub

Børne- og Kulturhuset, 2630 Taastrup

Alder: Fra 5 år

Kontakt:

Lars Frostholt
lars_f@hotmail.com

Hjemmeside:

www.tctk.dk/



Tennis & Padeltennis

Hedehusene Tennis- og Padelklub

Hedehusene Tennis, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Jørgen Skorstengaard
skorsten@mail.dk
20131553

Hjemmeside:

www.hedehusene-tennis.dk

Sengeløse Badminton, Tennis og Fitness

Sengeløse Idrætsanlæg, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

sbtf@sbtf.dk

Hjemmeside:

www.sbtf.dk

TIK Tennis

Taastrup Idrætscenter, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Peter Schramm
naestformand@tiktennis.dk

Hjemmeside:

www.tiktennis.dk



Volleyball

TIK Volley

Taastrup Idrætshaller, 2630 Taastrup

Alder: Fra 4 år

Kontakt:

ungdom@tikvolley.dk

Hjemmeside:

www.tikvolley.mono.net



Denmark Indian Sports Association (DISA)

Ole Rømer Skolen, Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Kontakt:

Nanda Reddy
Nanreddy.ch@gmail.com
7148 7062

Hjemmeside:

www.disasports.dk

Taastrup Gymnastik Forening

Torstorp Skole, 2630 Taastrup

Alder: 4-10 år

Kontakt:

Werge,
formand@tgf.dk

Hjemmeside:

www.tgf.klub-modul.dk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



GOD
FORNØJELSE
I DE FANTASTISKE
FORENINGER



**Høje-Taastrup
Kommune**

Fritid- og Kulturcentret

Rådhusvænget 1
2630 Taastrup
www.htk.dk

Aktiv Fritid
Udgivet 20. september 2024