

Forenings- og
fritidstilbud for
børn og unge i
Ballerup Kommune

Kom med på holdet og få hjælp og vejledning til din fritidsaktivitet

Ballerup Kommune vil gerne hjælpe børn og unge fra 0-17 år ind i en fritidsaktivitet. I en fritidsaktivitet bliver du en del af et fællesskab, hvor du kan få nye venner, mens I laver en sjov aktivitet sammen.

I dette katalog kan du finde inspiration til nogle af de fritidsaktiviteter, som du kan gå til i Ballerup Kommune. For det fulde overblik henviser vi til vores hjemmeside, hvor I kan se alle foreninger i Ballerup Kommune:

www.ballerup.dk/find-en-forening

Fritidsaktiviteter i kommunen og omegnskommuner for børn og unge med særlige behov og handicap kan ses på:

www.specialsportguide.com

Få hjælp og vejledning til din fritidsaktivitet

I Ballerup Kommune kan fritidsvejledere og fritidsmentorer give hjælp til:

- At finde en aktivitet
- Søge økonomisk støtte
- Tage den første kontakt til foreningen
- Eventuelt følge de første gange

Fritidspas i Ballerup Kommune

I Ballerup Kommune kan børn og unge få et fritidspas – dvs. økonomisk støtte til kontingent til en fritidsaktivitet i en forening og økonomisk støtte til udstyr, der er nødvendigt for at deltage i aktiviteten.

For at barnet eller den unge kan få tildelt et fritidspas, er det en forudsætning at personen max er 18 år gammel, og at hjemmet ikke har mulighed for at betale kontingent til en fritidsaktivitet.

Du kan læse mere om fritidspas her:

www.ballerup.dk/fritidspas

Kontaktoplysninger:

Fritidsvejlederne og mentorerne arbejder lokalt og kan hjælpe jer med opstarten i en fritidsaktivitet.

Hvis dit barn går på Hedegårdsskolen eller Baltorpskolen skal du kontakte os på:

Tlf.nr.: 20 34 17 87 el. 20 34 24 93

Mail: fritidsmentor@balk.dk

Er dit barn tilknyttet andre skoler i Ballerup Kommune kontakter du os på:

Tlf.nr. 20 21 42 93

Mail: Fritidsvejleder@balk.dk



Ballerup

Idrætsaktiviteter

Atletik

Ballerup Atletikklub

fra 7 år

www.ballerup-ak.dk

Badminton

Grantoften Badmintonklub

fra 7 år

www.grantoftenbadmintonklub.dk

Boksning

Bokseklubben KVIK Ballerup

fra 10 år

www.ballerupbokseklub.dk

Bordtennis

Ballerup Bordtennis Klub

fra 7 år

www.ballerup-bordtennis.dk

Brydning

Atletklubben DAN

fra 7 år

www.akdan.dk

Fodbold

Ballerup FC Lundegården

Fra 5 år

www.bfcl.dk

Ballerup Skovlunde Fodbold (BSF)

fra 1 år

www.bsfordbold.dk

Grantoften Fodboldklub

fra 7 år

www.grantoftenif.klub-modul.dk

Gymnastik

Ballerup Gymnastikforening

fra 2 år

www.ballerup-gymnastik.dk

Håndbold

Ballerup Håndbold Club

www.bhchaandbold.dk

Kampsport

Ballerup Kampsportscenter

fra 3 år

www.Ballerupkampsport.dk

Karate

Ballerup Kyokushin

fra 9 år

www.ballerupkyokushin.dk

Orienteringsløb

Ballerup Orienteringsklub

fra 10 år

www.ballerup-ok.dk

Svømning

Svømmeklubben Triton

Fra 5 år

www.tritonswim.dk

Tennis

Ballerup Tennisklub

fra 6 år

www.btk.dk

Skydning

Ballerup Skytteforening

<https://balskyt.dk/>

Ridning

Ballerup Rideklub

www.balleruprideklub.dk

E-sport

Ballerup E-sport

www.ballerupesport.dk

fra 5 år

Banecykling og landevejscykling

Dansk Bicycle Club Ballerup (DBC Ballerup)

<https://cykelbanen.dk/>



Musik, sang, teater og kreative aktiviteter

Ballerup musik- og kulturskole

fra 0 år

www.bamuk.dk

Rollespil

Dragonfactory

fra 8 år

www.dragonfactory.dk

Skak

Sammenslutning Skovlunde Skakklub og Ballerup

Skakklub Tårnet

fra 7 år

www.bmsskak.dk

Filmklub

Ballerup Børne-og Ungdomsfilmklub

Fra 6 år

www.ballerupbuf.dk

Spejder

Ballerup Spejderne

Fra 2 år

www.Ballerupspejdergruppe.dk

De Grønne Pigespejdere

Fra 6 år

www.pigespejder.dk/ballerup/

FDF Ballerup

Fra 5 år

www.FDF-ballerup.dk

KFUM Spejderne

Fra 6 år

www.ballerup-kfum.dk

Skovlunde

Idrætsaktiviteter

Badminton

Skovlunde Badminton

fra 6 år

www.skovlundebadminton.dk

Basketball

BMS Herlev

fra 5 år

<https://bmsherlev.dk/>

Gymnastik

Skovlunde Idrætsforening

fra 2 år

www.sif-hg.dk

Håndbold

Skovlunde Idrætsforening

fra 8 år

www.skovlundehåndbold.dk

Kampsport

Skovlunde Jiu-Jitsu

fra 9 år

www.skovlundejiujitsu.dk

Volleyball

Rosenlund Volley

fra 3 år

www.rosenlund-volley.dk

Svømning

FOF Københavns Omegn

fra 3 år

www.fof.dk/da/kbh-omegn/familieuniverset/vand-og-svoemning

Softball og baseball

Ballerup Softball og Baseballklub

fra 8 år

www.bbsk.dk

Musik, sang, teater og kreative aktiviteter

Ballerup musik- og kulturskole

www.bamuk.dk

fra 0 år

Filmklub

Ballerup Børne-og Ungdomsfilmklub

Fra 6 år

www.ballerupbuf.dk

Teater

Skovlunde Byteater

www.skovlundebyteater.dk

Spejder

Skovlundespejderne

fra 3 år

www.skovlundespejderne.dk

De Grønne Pigespejdere Skovlunde

fra 6 år

www.pigespejder.dk/skovlunde/

FDF Skovlunde

fra 6 år

www.fdf.dk/skovlunde/

Måløv

Idrætsaktiviteter

Badminton

Måløv Badminton Klub

fra 6 år

www.maalov.dk

Basket

Jonstrup Basketklub

fra 6 år

www.jonstrubbasket.dk

Dans/Zumba

Måløv Idrætsforening

Fra 4 år

<https://www.maaloevif.dk/Dans-Zumba->

Fodbold

Måløv Boldklub

fra 5 år

www.mb-boldklub.dk

Gymnastik

Måløv Idrætsforening

Fra 1 år

<https://www.maaloevif.dk/Gymnastik>

Kampsport

Måløv Judoklub

fra 7 år

www.mjk-judo.dk

Parkour

Måløv Idrætsforening

Fra 8 år

<https://www.maaloevif.dk/Parkour>

Rope Skipping

Måløv Idrætsforening

Fra 7 år

<https://www.maaloevif.dk/Rope-Skipping>

Svømning

Måløv Idrætsforening

Fra 3 år

<https://www.maaloevif.dk/Sv%c3%b8mning>

Musik, sang, teater og kreative aktiviteter

Ballerup musik- og kulturskole

www.bamuk.dk

fra 0 år

Filmklub

Ballerup Børne-og Ungdomsfilmklub

Fra 6 år

www.ballerupbuf.dk

Spejder

FDF Måløv

www.malov.dk

fra 2 år

KFUM Spejderne Måløv Østerhøj

Fra 3 år

www.osterhojmaalov.dk

Specialsport

Foreninger med tilbud for børn og unge med særlige behov og handicap

Ridning

Ballerup Rideklub

www.balleruprideklub.dk

E-sport

Ballerup E-sport

www.ballerupesport.dk

fra 5 år

Svømning

Triton Svømmeklub

Fra 5 år

www.tritonswim.dk

Fodbold

BSF Ballerup – Skovlunde- Fodbold

fra 1 år

www.bsfordbold.dk

Ballerup Handicap Idræts Club

Boccia

www.bhic.dk





Se mere på dgi.dk

Sammen som et hold

Ballerup Kommune og DGI Storkøbenhavn samarbejder om at fremme trivslen og foreningsdeltagelsen blandt børn og unge. Som et led i denne indsats har vi udarbejdet dette hæfte, der kan hjælpe borgerne i Ballerup Kommune, med at finde en lokal fritidsaktivitet.

For hjælp og / eller spørgsmål er I altid velkommen til at tage fat i Ballerup Kommunes Fritidsvejledere eller Fritidsmentorer.
Se mere i hæftet side 2.