



Høje-Taastrup
Kommune

AKTIV FRITID

for alle børn og unge

2025-2026



FRITIDSLIVET BEGYNDER HER

Til børn og unge med særlige behov

I Høje-Taastrup ønsker vi, at alle skal have mulighed for at blive en del af et fritidsfællesskab.

Fritidsvejledningen kan hjælpe med at afdække muligheder i det ordinære foreningsliv samt guide til særligt tilpassede aktiviteter lokalt og i hovedstadsområdet.

Hvis du ønsker at orientere dig om tilbuddene, så se mere her:
www.specialsportguide.com

Broen kan hjælpe

Det er forskelligt, hvad fritidsaktiviteterne 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

Velkommen til fantastiske foreningsfællesskaber

Høje-Taastrup Kommune har masser af fantastiske foreninger, hvor du kan være aktiv sammen med andre og dyrke den fritidsaktivitet, 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 er dem, som udbyder aktivitet til dig i alderen 6-18 år. Vær opmærksom på, at foreningerne ikke nødvendigvis har ledige pladser på alle deres hold, så hold øje med foreningernes hjemmeside eller kontakt fritidsvejlederne for mere information.

Brug for hjælp?

Har du brug for hjælp til at finde en forening eller finde ud af, hvilken fritidsaktivitet, der kunne passe dit barn, så kontakt fritidsvejledningen.



Mail: fritidsvejledning@htk.dk

Telefon: 30531803

Hvad kan du selv gøre?

Til dig som forælder:

- Spørg barnet, hvad det godt kunne tænke sig at gå til
- Overvej hvilke dage og tidspunkter som passer jer som familie
- Kontakt fritidsvejledning og få hjælp

Til dig som fagperson:

- Spørg barnet, hvad det godt kunne tænke sig at gå til
- Snak med forældrene om deres barns interesse og muligheder
- Kontakt fritidsvejledning og få sparring



Indhold

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



Badminton

Denmark Indian Sport Association (DISA)

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

Alder: Fra 7 år
Hjemmeside:
www.disasports.dk

Sengeløse Badminton, Tennis & Fitness

Sengeløse Idrætsanlæg, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år
Hjemmeside:
www.sbtbf.dk

Taastrup Badminton Club

Borgerskolen & Torstorp Skole,
2630 Taastrup

Alder: 7-14 år
Hjemmeside:
www.taastrupbc.dk

TIK Badminton

Taastrup Idrætscenter,
2630 Taastrup & Flønghallen,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 5 år
Hjemmeside:
www.tik-badminton.dk

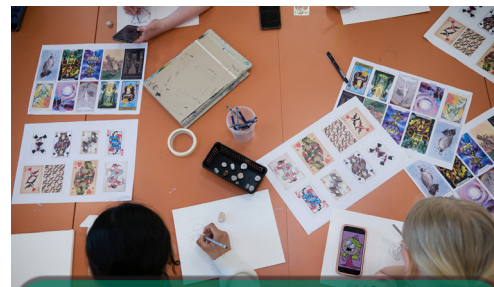


Basket

B70 Basket

Ole Rømer Skolen Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: Fra 7 år
Hjemmeside:
www.b70-basket.dk



Billedkunst

Høje Taastrup Billedskole

Børne- og Kulturhuset

Alder: Fra 6 år
Hjemmeside:
www.khtk.dk/billedskolen-i-hoeje-taastrup



Boksning

Høje Taastrup Boksning

Høje-Taastrup Boksecenter,
Lindehaven 4, 2630 Taastrup

Alder: Fra 10 år
Hjemmeside:
www.taastrup-bokseklub.dk



Bordtennis

TIK Bordtennis

Parksolen, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år
Hjemmeside:
www.tikbordtennis.dk

Denmark Indian Sport Association (DISA)

Ole Rømer Skolen Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: Fra 7 år
Hjemmeside:
www.disasports.dk



Bueskydning

TIK Bueskydning

Mølleholmskolen og Mølleholmen,
2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år
Hjemmeside:
www.tikbue.dk



Carroms (indisk brætspil)

Denmark Indian Sports Association (DISA)

Ole Rømer Skolen, Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: Fra 7 år

Hjemmeside:

www.disasports.dk



Cricket

Taastrup Cricket Club

Hedehusene Idrætspark,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 10 år

Hjemmeside:

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

Denmark Indian Sport Association (DISA)

Ole Rømer Skolen Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: Fra 7 år

Hjemmeside:

www.disasports.dk



Dans

FHI Gymnastik

Fløng Skole, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:

www.fhigymnastik.dk

Hedehusene Idrætsforening

Hedehusene Skole, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 8-12 år

Hjemmeside: www.hedehuseneif.dk

Høje Taastrup Dramaskole

Børne- og Kulturhuset, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:

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

New Generation Dance

Torstorp Skole, 2630 Taastrup

Alder: Fra 5 år

Hjemmeside:

www.ng-dance.com

TIK Gymnastik

Taastrup Idrætscenter, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside: www.tik-gymnastik.dk



Drama

Høje Taastrup Dramaskole

Børne- og Kulturhuset, 2630 Taastrup

Alder: 8-16 år

Hjemmeside:

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



Esport

Hedehusene Idrætsforening

Hedehusene Skole, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:

www.hedehuseneif.dk



Filmklub

Filmklubben Hanen & Hønen

Taastrup Medborgerhus,
2630 Taastrup

Alder: Fra 5 år

Hjemmeside:

www.filmklubben.online



Fitness

Hedehusene Idrætsforening

Hi Fit Motionscenter, Hovedgaden 448,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 12 år med forældre

Hjemmeside:

www.hedehuseneif.dk

Sengeløse Badminton, Tennis og Fitness

Sengeløse Idrætsanlæg, 2630 Taastrup

Alder: Fra 13 år med forældre

Fra 15 år uden forældre

Hjemmeside:

www.sbt.dk



Fodbold

Fløng-Hedehusene Fodbold

Hedehusene Idrætspark og
Fløng Idrætsanlæg, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 0 år med voksne

Hjemmeside:
www.fhfodbold.dk

Høje Taastrup Parasport

Ole Rømer Skolen Gadehaven,
2630 Taastrup

Alder: 6-17 år

Facebookside:
Høje Taastrup Parasport

Sengeløse GIF Fodbold

Sengeløse Idrætspark, 2630 Taastrup

Alder: Fra 2 år med voksne

Hjemmeside:
www.facebook.com/sgiffodbold.dk

Taastrup FC

Nybolig Park, Sydskelet 1, 2630 Taastrup

Alder: Fra 3 år

Hjemmeside:
www.taastrupfc.com

Taastrup Idræts-forening

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

Alder: Fra 0 år

Hjemmeside:
www.taastrupif.dk



Funktionel fitness

The Sand Box

Vandmestervej 22, 2630 Tåstrup

Alder: Fra 10 år med voksen

Hjemmeside:
www.thesandbox.dk



Fægtning

Taastrup Fægtekлуб

Børne- og Kulturhuset 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:
www.taastrupfaegtekлуб.dk



Golf

Hedeland Golfklub

Hedeland, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 7 år

Hjemmeside:
www.hedeland-golf.dk



Gymnastik

FHI Gymnastik

Fløng Skole, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 3 år

Hjemmeside:
www.fhigymnastik.dk

Hedehusene Gymnastikforening

Springcenter Nærheden,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 1 år med voksne

Hjemmeside:
www.hedehusenegf.dk

Hedehusene Idrætsforening

Charlottehallen & Springcenter Nærheden,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 2 år med voksne

Hjemmeside:
www.hedehuseneif.dk

Sengeløse Gymnastik & Idræts Forening

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

Alder: Fra 2 år

Hjemmeside:
www.sgifsengelose.dk

Taastrup Gymnastik Forening

Springcenter Nærheden,
2640 Hedehusene & Torstorp Skole,
2630 Taastrup

Alder: Fra 1 år med voksen

Hjemmeside:
www.tgf.klub-modul.dk

TIK Gymnastik

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

Alder: Fra 0 år

Hjemmeside:
www.tik-gymnastik.dk



Håndbold

Fløng-Hedehusene Håndbold FHH90

Flønghallen, Hedehushallen & Læringshuset, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 2 år

Hjemmeside:
www.fhh90.dk

TIK Håndbold

Taastrup Idrætshaller, 2630 Taastrup

Alder: Fra 1 år

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



Klatring & Rapelling

Hedehusene Idrætsforening

Charlotteager & Springcenter Nærheden, 2640 Hedehusene

Alder: 7-18 år

Hjemmeside:
www.hedehuseneif.dk



Teknologi & Kreativitet

Coding Pirates

Læringshuset, Hedehusene

Alder: Fra 7-17 år

Hjemmeside:
<https://codingpirates.dk/hedehusene>



Musik

Høje Taastrup Musikskole

Børne- og Kulturhuset, 2630 Taastrup

Alder: Fra 0 år

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



Ridning

Hedehusgårdens Rideklub

Brandhøjsgårdsvej 2, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 7 år

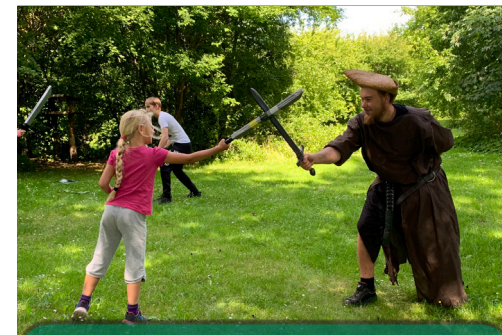
Hjemmeside:
<https://www.hgrk.dk>

Vestegnens Rideklub

Snubbekorsvej 24B, 2630 Taastrup

Alder: Fra 5 år

Hjemmeside:
<https://vestegnensrideklub.dk>



Rollespil

Københavns Historiske Markeder

Økobasen i Hakkemosen, 2630 Taastrup

Alder: Fra 8 år

Hjemmeside:
<https://khm.dk/rollespil>



Rulleskøjteløb

Sengeløse Idræt

Sengeløsehallen, 2630 Taastrup

Alder: Fra 7 år

Hjemmeside:
www.sengeløseidræt.dk



Selvforvar

Krav Maga Taastrup

Taastrup Idrætshaller, 2630 Taastrup

Alder: Fra 4 år med voksen

Hjemmeside:

www.kravmagataastrup.dk



Skak

Taastrup Skakforening

Taastrup Medborgerhus,
2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:

www.taastrupskakforening.dk



Skydning

Fløng-Hedehusene Skytteforening

Skydebane Vest & Flønghallen,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 10 år

Hjemmeside:

www.fhskytten.dk

Sengeløse Skytteforening

Sengeløse Skole, 2630 Taastrup

Alder: Fra 10 år

Hjemmeside:

www.sengeloesedk/sport/skytterne

Taastrup Skytteforening

Parkskolen & Snubbekorsvej,
2630 Taastrup

Alder: Fra 10 år

Hjemmeside:

www.taastrup-skytteforening.dk

Hedehusene Fløng Jagtforening

Skydebane Vest, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 10 år

Hjemmeside:

www.jagtforeningen.com

Reerslev Skytteforening

Reerslev Skole & Skydebane Vest,
2640 Hedehusene

Alder: Fra 10 år

Hjemmeside:

www.reerslevskytteforening.dk



Spejder/FDF

DDS Balder

Baldersbuen 16C, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:

www.balder-hedehusene.dk

DDS Jacala

Lindevangshusene 71, 2630 Taastrup

Alder: Fra 3 år

Hjemmeside:

www.jacala.dk

DDS Sankt Paul

Frøgård Alle 8, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:

www.sctpaulsgruppe.dk

DDS Wagandoo

Spejderhuset, Ibsensvej 12, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:

www.wagandoo.dk

De grønne pigespejdere

Lindevangshusene 69, 2630 Taastrup

Alder: Fra 3 år

Hjemmeside:

www.pigespejder.dk/taastrup

DGS Gruppe Loke

Jernalderen 40A, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 5 år

Hjemmeside:

www.gruppeloke.dk

FDF Hedehusene

Charlotteager 2b, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 2 år

Hjemmeside:

www.fdfhedehusene.dk

FDF Høje Taastrup

Bøgegården Bredebjergvej 8,
2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:

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

KFUM Taastrup

Mølleholmen 12E, 2630 Taastrup

Alder: Fra 3 år

Hjemmeside:

www.taastrupspejderne.dk



Svømning

Fløng-Hedehusene Svømmeklub (FHISK)

Fløng Svømmehal, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 0 år med voksne

Hjemmeside:
www.fhisk.dk

Swin Team Taastrup (STT)

Taastrup Svømmehal, 2630 Taastrup

Alder: Fra 0 år med voksne

Hjemmeside:
www.sttsvoem.dk

Reerslev IF svømning

Fløng Svømmehal

Alder: Fra 0 år med voksne

Hjemmeside:
www.reerslevif.dk/svomning



Taekwondo

Taastrup City Taekwondo Klub

Børne- og Kulturhuset, 2630 Taastrup

Alder: Fra 5 år

Hjemmeside:
www.tctk.dk



Tennis & Padeltennis

Hedehusene Tennis og Padel Klub

Hovedgaden 371A, 2640 Hedehusene

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:
www.hedehusene-tennis.dk

Sengeløse Badminton, Tennis og Fitness

Sengeløse Idrætsanlæg, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:
www.sbt.dk

TIK Tennis og Padel

Taastrup Idrætshaller, 2630 Taastrup

Alder: Fra 6 år

Hjemmeside:
www.tiktennis.dk



Volleyball

TIK Volley

Taastrup Idrætshaller, 2630 Taastrup

Alder: Fra 8 år

Hjemmeside:
www.tikvolley.mono.net





HENT APP'en

Jazz i Kulturcentret, åbent hus i Vandtårnet eller cykeltur med vennerne: find de fede oplevelser nær dig.



NU PÅ
Google Play



Hent i
App Store

Hent app'en her



GOD FURNØJELSE I DE FANTASTISKE FORENINGER



**Høje-Taastrup
Kommune**

Fritid- og Kulturcentret

Rådhusvænget 1
2630 Taastrup
www.htk.dk

Aktiv Fritid
Udgivet 20. september 2025