

PROGRAM

25/26

UNGDOMSSKOLEN

FRBung



FRBung.dk
FREDERIKSBERG UNGDOMSSKOLE

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



August 2025 nr. 31

INDHOLD

Holdoversigt	s. 04
Boglige	s. 06
I køkkenet	s. 08
Krea	s. 10
Musik og Drama	s. 13
Teknologi og Medier	s. 14
Træning	s. 15
Friluftsliv	s. 18
Knallertkørekort	S. 20



FØRST TIL MØLLE

Kataloget viser et bredt udsnit af hold og ture, du kan melde dig til. Du kan tilmelde dig aktiviteterne på frbung.dk. På websiden kan der være opslået flere hold og ture end her i kataloget. Er der noget du virkelig gerne vil gå til, er det en god idé, at du tilmelder dig med det samme, da der er et begrænset antal pladser.

GRIB CHANCEN OG TILMELD DIG UNGDOMSSKOLEN

Ungdomsskolen er de unges sted. Et sted, hvor I bliver klogere. Hvor I udvikler jeres talent, får gode venner og masser af sjove oplevelser. Tilbuddene er mange, så I burde alle kunne finde noget, der frister. Fagene spænder fra boglige fag som matematik, fysisk udfoldelse som mountainbike, eller selvforsvar til kreative fag som smykkeværksted, cosplay og teater. Som noget nyt i år tilbyder vi bl.a. filmkunst, programmering, iværksætter og figurmaling.

Tøv ikke med at tilmelde dig, for holdene fyldes hurtigt op. Vi glæder os til at se dig til den nye sæson på Ungdomsskolen.

Venlig hilsen



Michael Vindfeldt
Borgmester



Ruben Kidde
Formand
for Undervisningsudvalget

HVEM KAN VÆRE MED?

Alle unge mellem 13-18 år, der bor i Frederiksberg kommune eller går på en af kommunens folkeskoler.

VENTELISTER:

Er holdet fuldt booket, skal du endelig melde dig på venteliste.

UNGDOMSSKOLEN FOR ALLE

Undervisning og bøger på vores undervisningshold er gratis. Ved ture og div. aktiviteter, kan der være egenbetaling.

ER DER MØDEPLIGT?

Når først du har meldt dig, skal undervisningen passes, det er vigtigt for både dig og de andre på holdet. Hvis du bliver forhindret i at møde, så husk at melde afbud til læreren eller Ungdomsskolen.

FORSIKRING:

I forbindelse med Ungdomsskolens arrangementer/ture skal alle elever selv stå for egen forsikring.

UNDERVISNING OG LOKALER:

Frederiksberg Ungdomsskole
Sønderjyllands Alle 4
2000 Frederiksberg

TILMELDING OG KONTAKT:

T: 3821 0530
ungdomsskolen@frederiksberg.dk
www.frbung.dk

Skoleleder: Esben Hansen
Souschef: Jens Barslev
Adm. Koordinator: Hanne Vogeley

Du kan nemt tilmelde dig på www.frbung.dk
Tilmelding til holdene åbner 11. august kl. 16.
Tilmelding til skiture åbner 25. august kl. 16.

HOLD OVERSIGT

DU FÅR BESKED PÅ MAIL / SMS MED PRAKTISKE
OPLYSNINGER, INDEN DIT HOLD STARTER.

MANDAG

JAPANSK BEGYNDER	16:30 – 18:00
STYRKETRÆNING PIGER	16:30 – 18:00
BADMINTON	16:30 – 18:00
SELVFORSVAR	16:30 – 18:00
D&D BEGYNDER	16:30 – 18:30
DANSK ORDBLINDE	16:30 – 18:30
ENGELSK	16:30 – 18:30
BMX	16:30 – 18:30
DRAMA OG SKUESPIL	16:30 – 18:30
I KØKKENET SE FRBUNG.DK	16:30 – 19:00
LAV FLOTTE NEGLE	16:30 – 19:00
SMYKKE BEGYNDER	16:30 – 19:30
KERAMIK M.M. SE FRBUNG.DK	16:30 – 19:30
COSPLAY	17:00 – 19:30
YOGA	18:00 – 19:00
JAPANSK FORTSÆTTER	18:00 – 19:30
DANCE-MIX	18:00 – 19:30
BADMINTON	18:00 – 19:30
STYRKETRÆNING	18:00 – 19:30

TIRSDAG

STYRKETRÆNING	16:30 – 18:00
BLANDET BOLDSPIL	16:30 – 18:00
TYSK	16:30 – 18:30
SPANSK	16:30 – 18:30
DANSK 2. SPROG	16:30 – 18:30
BYG FRILUFTSKNIV UGE 43-50	16:30 – 18:30
MANGA UGE 38-50	16:30 – 18:30
KODNING/PROGRAMMERING	16:30 – 18:30
HÆKLING OG HYGGE	16:30 – 18:30
FIGURMALING	16:30 – 18:30
PODCAST	16:30 – 18:30
I KØKKENET SE FRBUNG.DK	16:30 – 19:00
TEAM ADVENTURE	16:30 – 19:00
BAND	16:30 – 19:30
SYNING OG DESIGN	16:30 – 19:30
GLASKUNST	16:30 – 19:30
KERAMIK M.M. SE FRBUNG.DK	16:30 – 19:30
SMYKKE FORTSÆTTER	16:30 – 19:30
MTB - BEGYNDER FORÅR	16:45 – 18:45
TRÆNERAKADEMI MODUL 1	18:00 – 19:30
JUMPING FITNESS	18:00 – 19:30

LÆS MERE OM HOLDENE PÅ WWW.FRBUNG.DK

ONSDAG

PIGEBOKSNING	16:30 – 18:00
STYRKETRÆNING	16:30 – 18:00
MATEMATIK LEKTIEHJÆLP 7.-8. KL.	16:30 – 18:30
D&D ØVEDE	16:30 – 18:30
FORFATTER	16:30 – 19:00
FRANSK	16:30 – 18:30
BARISTA UDDANNELSE	16:30 – 18:30
SANGUNDERVISNING	16:30 – 17:30
KAJAK	16:30 – 18:30
FILMHOLD	16:30 – 19:00
IVÆRKSÆTTERI	16:30 – 19:00
I KØKKENET SE FRBUNG:DK	16:30 – 19:00
TEGNING OG MALERI	16:30 – 19:30
SAMMENSPIL + INSTRUMNET	16:30 – 19:30
KERAMIK M.M. SE FRBUNG:DK	16:30 – 19:30
DRENGBOKSNING	18:00 – 19:30

TORSdag

MOUNTAINBIKE ØVEDE	16.45 – 18:45
--------------------	---------------

UD AF HUSET

KANOTUR PÅ MØLLEÅEN	24. AUG. / 31. MAJ
SNORKLE OG UNDERVANDSJAGT	4.+6. SEP.
MOTERBÅDSSPAS OG GRILL	13.SEP.
GIRLS NIGHT OUT	13.-14. SEP.
MOUNTAINBIKE SVERIGE EFTERÅR	26.-28. SEP.
MOUNTAINBIKE SVERIGE FORÅR	08.-10. MAJ.
LASERGAMES	05. OKT. / 26. APR.
OVERNAT PÅ MIDDELGRUNDSFORTET	8-9. NOV.
ISABERG SKIWEEKEND	SE WWW.FRBUNG.DK
OUTDOOR OVERNATNING	17. – 18. JAN
ACTION DAYS I SVERIGE 2026	U. 27
SAUNAGUS	11. JAN. / 19. MARTS

DE FLESTE HOLD STARTER I UGE 38 OG SLUTTER I UGE 12.



BOGLIGE



DANSK FOR TOSPROGEDE

Tidsrum
Start

Ti. 16:30 - 18:30
16.09.2025

Er du tosproget, og gerne vil lære eller blive bedre til dansk? Så skal du med på dette hold.

I et hyggeligt fællesskab vil du få hjælp til at læse, skrive og tale dansk, samt få kendskab til grundreglerne i dansk grammatik.

Vi tager udgangspunkt i lige præcis dit niveau, og det du har brug for hjælp til.



FRANSK

Tidsrum
Start

On. 16:30 - 18:30
17.09.2025

Kunne du godt tænke dig at lære fransk og få kendskab til den storslåede franske kultur? Så er holdet her noget for dig. I samarbejde med en kompetent underviser vil du igennem samtale, øvelser og musik blive guidet til en bedre til at lære og forstå fransk, så du vil kunne begå dig i de mange fransktalende lande i ferierne.



DANSK FOR ORDBLINDE

Tidsrum
Start

Ma. 16:30 - 18:30
15.09.2025

Er du ordblinde eller giver læsning og skrivning problemer med fagene i skolen?

Så er dette holdet for dig.

Du får her mulighed for at få trænet læsningen og skrivningen, samt hjælp med at lære dine digitale hjælpemidler at kende.



FORFATTER

Tidsrum
Start

On. 16:30 - 19:00
17.09.2025

Går du rundt med en forfatterspire i maven?

På forfatterholdet skriver vi vores egne værker. Måske drømmer du om at skrive den næste store fantasyroman? Måske elsker du digte? Vi læser hinandens tekster og hjælper med at forløse dem. Som afslutning afholder vi et oplæsningsarrangement, hvor I kan præsentere jeres værker.





JAPANSK FOR BEGYNDERE

Tidsrum - Begynder Ma. 16:30 - 18:00
Start 15.09.2025

Er du nysgerrig efter at lære noget om japansk kultur og sprog i et anderledes miljø med en hyggelig og afslappet atmosfære? På Japanskholdene samles vi om vores fælles interesse i Japan og det japanske sprog. Der vil i undervisningen være stort fokus på at skulle lære de to lydalfabeter "hiragana" og "katakana" dvs. skriftegn, som er det allerførste skridt i retningen mod at lære japansk.

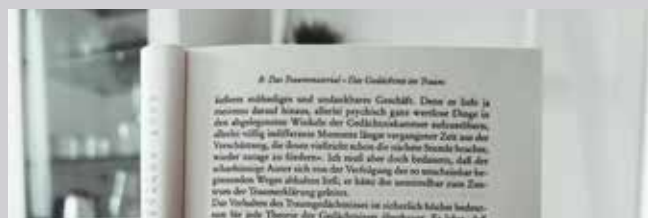
Forvent at der vil være en smule forberedelse til hver undervisningsgang.



SPANSK FOR BEGYNDERE

Tidsrum Ti. 16:30 - 18:30
Start 16.09.2025

Vil du lære et af verdens største sprog? Så er dette hold noget for dig. Vi vil øve hverdagsgloser, lytte til gode spanske sange, se spændende spanske film, spille sjove lege, tage på ture osv. Meningen med kurset er at lære det spanske sprog via den spanske og latinamerikanske kultur. Hasta la vista!



TYSK

Tidsrum Ti. 16:30 - 18:30
Start 16.09.2025

Kurset tager udgangspunkt i dine interesser, og du kan få hjælp til lektierne og til lige netop det, du synes er svært. Nybegynder eller øvet - holdet kan matche lige netop dit niveau. Auf Wiedersehen til sjov und Spaß.



JAPANSK - FORTSÆTTER

Tidsrum - Fortsætter Ma. 18:00 - 19:30
Start 15.09.2025

Har du allerede kendskab til japansk, og vil gerne lære mere? Kan du ikke få nok af den japanske kultur? Dette hold er for dig, der tidligere har gennemført "Japansk Begynder".

På Japansk Fortsætter kommer vi til at nørde flere kanji, udvide vores ordforråd, lære ny spændende grammatik, og arbejde med vores mundtlige færdigheder.



ENGELSK

Tidsrum Ti. 16:30 - 18:30
Start 16.09.2025

Trænger dit engelsk til et boost? Så tilmeld dig her og styrk både din udtale og dit skriftlige niveau i trygge rammer. For at gøre undervisningen sjov og varieret, arbejder vi blandt andet med film, musik, internet og artikler. Der vil også være mulighed for at få hjælp til dine lektier.



MATEMATIK

Tidsrum 7. - 8. Kl. On. 16:30 - 18:30
Tidsrum 9. Kl. On. 16:30 - 18:30
Start 17.09.2025

Vil matematikken ikke, som du vil? Eller vil du have en bedre karakter i faget, så kom og få hjælp til lektierne i hyggelige rammer. Der vil også være mulighed for ekstra hjælp og opgaver i emner du har svært ved. Alle niveauer er velkomne til at være med.



I KØKKENET



ASIATISK MADLAVNING

Tidsrum Ti. 16:30 - 19:00
u. 38 -41, u. 47-50, u.3-6
Start 16.09.2025

Her laver vi mad med både kendte og eksotiske thailandske og asiatiske retter og tilberedningsmetoder og lærer at bruge ingredienser som f.eks. ingefær, chili, koriander og tamarind.

Menuen kan f.eks. være supper, salater, forårssruller og curry'er med masser af grønt, kylling og rejer.



BARISTAUDDANNELSE

Tidsrum ON. 16:30 - 18:30
u.38-43/u.44-48/ u.2-6/ u.8-12
Start 17.09.2025

Vil du gerne udvikle dine barista-færdigheder og samtidig lære om den fascinerende verden af kaffe, så skynd dig ind på hjemmesiden og tilmeld dig vores Baristauddannelse. Der vil være 4 hold af 5-6 ugers varighed (2 før og 2 efter jul). I kommer her til at lære om bryggemetoder, latte-kunst, kaffe-flair og meget mere gennem praktisk træning med vores passionerede undervisere.



VEGETARISK MADLAVNING

Tidsrum Uge 2-5 Ma. 16:30 - 19:00
Start 05.01.2026

Vi skal lave forskellige veganske retter på et niveau hvor alle kan være med.

Der afprøves forskellige teknikker og smagssammensætninger. Underviseren medbringer opskrifter og madvarer, og så er det din opgave at afprøve og udfolde din kreativitet i det vegetariske madunivers.



Fastelavnsboller

Tidsrum U. 06 Ma. 16:30 - 19:00
Start 02.02.2026



JULEBAGERIET

Tidsrum Uge 49 + 50 On. 16:30 - 19:00
Start 03.12.2025

Kom og vær med til at bage honninghjerter og andet julebag.



LÆS MERE OG TILMELD
DIG PÅ WWW.FRBUNG.DK





KAGER OG SØDE SAGER

Tidsrum Uge 43-46 Ti. 16:30 - 19:00
 Start Uge 8-11 Ma. 16:30 - 19:00
 21.10.2025 / 16.02.2026

Et hold for dig, som godt kan lide at bage, og gerne vil lære de grundlæggende teknikker til fremstilling af lækre brød og kager. Så find forklædet frem og kom med på vores bagehold, hvor du sammen med vores underviser skal eksperimentere med forskellige bagværksformer og teknikker.



MAD VERDEN RUNDT

Tidsrum Uge 8-11 Ti. 16:30 - 19:00
 Start 17.02.2026

Tag med til Grækenland, Italien og resten af verden. Vi laver de bedste retter fra forskellige lande. Første gang snakker vi om hvilke lande vi vil besøge de resterende uger.



STREET FOOD

Tidsrum (uge 38-41) Ma. 16:30-19:00
 Start 15.09.2025

Vi dykker ned i den spændende verden af gadekøkken fra hele verden. Du lærer at lave alt fra saftige burgere og krydrede tacos til sprøde dumplings og lækre falåfler. Uanset om du er en erfaren eller nybegynder i køkkenet, er der plads til alle på holdet.

Vi laver mad sammen, har det sjovt og lærer af hinanden.



FLØDEBOLLER

Tidsrum Uge 12 Ma./Ti 16:30 - 19:00
 Start 16./17.-.03.2026



HALLOWEEN KAGER

Tidsrum Uge 44 Ma. 16:30 - 19:00
 Start 27.10.2026



MACARONS

Tidsrum Uge 43 Ma. 16:30 - 19:00
 Start 20.10.2025



CUPCAKES

Tidsrum Uge 47 Ma. 16:30 - 19:00
 Start 17.11.2025



DONUTS

Tidsrum Uge 45 Ma. 16:30 - 19:00
 Start 03.11.2025

KREA



IVÆRKSÆTTERI

Tidsrum
Start

On. 16:30 - 19:00
17.09.2025

I faget iværksætteri, lærer du hvordan du bliver iværksætter, hvad kræver det af idéer, uddannelse og penge. Vi gennemgår en række eksempler på konkrete idéer, som over tid er blevet til virksomheder og ser på, hvorfor lige præcis disse idéer er blevet realiseret og efterfølgende er blevet til virksomheder, der har succes og fremgang.



KERAMIK OG GLASERING

Tidsrum

16:30 - 19:30
Se holdene på frbung.dk

Start

17.09.2025

6 ugers workshop, hvor du får mulighed for at forme og skabe dine egne produkter i ler. Det kan f.eks. være skåle, vaser, koppe eller skulpturer. Efter formgivningen skal produkterne glaseres, så de får lige præcis det udtryk, og de farver du godt kan lide, når det kommer ud af keramikovnen.



TEGNING OG MALERI

Tidsrum
Start

On. 16:30 - 19:30
17.09.25

Har du en passion for tegning eller maleri, eller blot vil udvikle dine færdigheder, får du her på holdet lov at udfolde dig kreativt, under kompetent vejledning. Undervisningen er bygget op med en blanding af små bundne øvelser og fri tegning og maleri. Vi vil arbejde med at "ramme" motivet rigtigt ind og udforske mulighederne inden for billedkunst. Holdet er både for begyndere og øvede.



SMYKKEVÆRKSTED

Tidsrum Begynder
Tidsrum Fortsætter
Start

Ma. 16:30 - 19:30
Ti. 16:30 - 19:30
15./16.09.2025

Har du lyst til at designe og lave dine egne smykker? På dette hold får du mulighed for, i hyggeligt selskab, at lære at arbejde med idéer, design og teknik. Du vil igennem arbejdet med smykker, lære forskellige materialer at kende – bl.a sølv, kobber, messing. Du vil få en grundig oplæring i brug af de værktøjer, der anvendes ved smykkefremstilling, og hvilke teknikker der bruges.





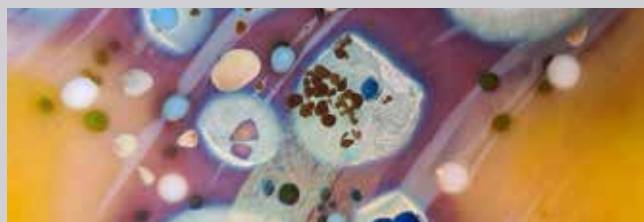
GLASKUNST - STØBNING

Tidsrum uge 45 - 50 Ti. 16:30 - 19:30
Start 04.11.2025

Alle kan lave deres eget glaskunst. - og på dette kursus skal vi støbe 3D figurer i glas :)

Støbning er cool, fordi vi skaber en unik figur som der kun vil være den ene af! Det er en fed proces hvor vi modellerer i voks, støber gips over, for herefter at fjerne voksen og så støbe glas ind i. Det er en proces få kan, og I får nu chancen for at prøve.

Kurset henvender sig til alle, både begyndere og øvede, så kom og vær med.



GLASKUNST - FUSING SLUMPING

Tidsrum uge 38 - 44 Ti. 16:30 - 19:30
Start 16.09.2025

Alle kan lave deres eget glaskunst. - Glas er et spændende materiale, der kan reflektere lys og formes, bøjes og støbes og bearbejdes til mange ting. På glaskunst arbejder vi med glasset som formgivningsmateriale, og vil bruge dens muligheder og egen-skaber til feks. At lave flotte skåle, fade, smykker, 3D skulpturer, installationer og meget meget mere.

Kurset henvender sig til alle, både begyndere og øvede.



SYNING OG DESIGN

Tidsrum Ti. 16:30 - 19:30
Start 16.09.25

Vil du lære at sy, samt skabe dit eget design, så vil vores søde og dygtige underviser guide dig igennem hele processen. Du kommer til at arbejde med form, farve, materialer og komposition på vej mod realiseringen af dit design.



SY DIN EGEN TOP ELLER BØLLEHAT

Tidsrum Onsdag x 3 On. 16:30 - 19:00
Start 05.11.2025

Workshop hvor vi designer og syr vores egen top eller bøllehat



JULEVÆRKSTEDET

Tidsrum Uge 45-50 Ma. 16:30 - 19:00
Start 03.10.2025

Lav dine egne julegaver og lidt godt til dig selv. Vi har materialerne og du fremstiller selv de sejeste gaver. Der vil være mulighed for at fremstille gaver i alle vores kreaværksteder og i køkkenet. De dygtige undervisere vil sørge for at ingen bliver skuffet over årets hjemmelavede julegaver.



LAV FLOTTE NEGLE

Tidsrum Uge 43 - 46 Ma. 16:30 - 19:00
Uge 08 - 11 Ma. 16:30 - 19:00

Bliv lukket ind i et fantastisk univers af farver, glimmer og et unik væld af de mange mulighed negleudsmykning giver. Du lærer at lægge en flot neglelak og vælge mellem forskellige typer negle

KREA



D&D - DUNGEONS & DRAGONS

Tidsrum Begynder
Tidsrum Øvet
Start

Ma. 16:30 - 18:30
On. 16:30 - 18:30
15.09.2025

Har du lyst til at prøve spillet? Vil du være frisk på at udforske en verden som du selv har været med til at skabe? Kun fantasien sætter grænser! Du kan lave alt fra en classic fantasy til et mysterium i rummet. På dette hold lærer I som "spillere" at samarbejde med hinanden og udvikle jeres venskaber i scenarier, som I er med til at skabe.



FIGURMALING

Tidsrum
Start

Ti. 16:30 - 18:30
30.09.2025

Lær at male dine egne figurer til bordrollespil som Dungeons & Dragons eller figurspil som Warhammer. Vi mødes i uge 40-50.



CREPE BLOMSTER

Tidsrum

Uge 44-50 On. 16:30 - 19:00

Start

29.10.2025

Drømmer du om at lære at skabe dine helt egne, naturlige eller eventyrlige papirblomster i dine yndlingsfarver? Så er dette kursus noget for dig! På dette kursus kommer vi omkring de grundlæggende teknikker til at skabe og forme blomster i crepepapir.



BYG DIN EGEN KNIV

Tidsrum
Start

Uge 43 - 50 Ti. 16:30 - 18:30
21.10.2025

Her har du muligheden for at lave din egen helt personlige snittekniv, du kan være stolt af. Du får selv mulighed for at vælge dit personlige design, træsorter og lovligt knivblad.



HÆKLING & HYGGE

Tidsrum
Start

Ti. 16:30 - 18:30
25.11.2025

Vi hækler, drikker the og hygger. Hvis du strikker er du også velkommen. Hvis ikke du kan hæle endnu skal du nok lære det hurtigt.



MANGA OG ANIME

Tidsrum
Start

Uge 38 - 50 Ti. 16:30 - 18:30
16.09.25

Kan du godt lide at læse manga og se anime? Kunne du tænke dig at lære at tegne? Så er dette nok det perfekte fag for dig! Vi øver os i at tegne manga sammen!

LÆS MERE OG TILMELD
DIG PÅ WWW.FRBUNG.DK



MUSIK PERFORMANCE



DRAMA OG SKUESPIL

Tidsrum Ma. 16:30 - 18:30
Start 15.09.2025

Et hold både for dem der går rundt med en skuespiller i maven, og dem der har lyst til at undersøge dramaens univers. Alle kan spille teater, og alle er velkomne til at deltage på holdet.



BAND

Tidsrum Ti. 16:30 - 19:30
Start 16.09.2025

Har du lyst til at være med i et band? Lyst til at udvikle dig som musiker og menneske. Blive bedre på dit instrument Opleve glæden ved at spille sammen med andre. Så er her muligheden.



SANGUNDERVISNING

Tidsrum On. fra 16:30
Start 17.09.2025

Er du vild med at synge, og kunne du godt tænke dig at blive endnu bedre til at bruge din stemme?

Undervisningen foregår på små hold og varer i alt 60 minutter



SAMMENSPIL OG INSTRUMENTLÆRE

Tidsrum On. 16:30 - 19:30
Start 17.09.2025

Er du begynder eller let øvet og gerne vil lære at spille, eller blive bedre til at spille på et instrument så er det her holdet for dig.



COSPLAY

Tidsrum Ma. 17:00 - 19:30
Start 15.09.2025

Elsker du anime, superhelte, disney og spilfigurer – og har du en drøm om at lave dit eget cosplay?

Vi kigger på forskellige måder at man kan lave sit eget kostume. Både med symaskiner, genbrugstøj etc

- Vi arbejder med personlige grundmønstre, så der er perfekt pasform

- Vi bygger våben og masker i alle mulige materialer

- Vi øver poses, makeup og parykstyling.

TEKNOLOGI OG MEDIER



FILMPRODUKTION

Tidsrum On. 16:30 - 19:00
Start 17.09.2025

Vil du lære at lave video?

På dette forløb lærer du at filme og klippe scener sammen, så det ligner en ægte videoproduktion. Bring dine idéer til live, og skab videoer, der fanger og fortæller historier. Du får hands-on erfaring med storytelling, filmiske teknikker, komposition, kameravinkler og klipning – direkte fra en professionel, der arbejder med film, reklamer og dokumentar. Vi arbejder som et rigtigt filmhold og har fokus på både teknik og kreativ udvikling. Du bliver holdt i hånden hele vejen. Hvis du elsker at fortælle historier med billeder, er det her holdet for dig!



PODCAST

Tidsrum Uge 45 - 05 Ti. 16:30 - 18:30
Start 04.11.2025

Kom med i podcast-studiet og producer din egen podcast! Du lærer at udvikle nye lyd-formater, tricks til at blive den bedste vært og at producere et levende lyddesign. Journalist og podcastproducent Caroline guider dig hele vejen.

Det bliver sjovt, lærerigt og vildt at høre din egen stemme i en podcast!



PROGRAMMERING

Tidsrum Ti. 16:30 - 18:30
Start 16.09.2025

Lær hvordan en computer, server og terminal fungerer, og få en simpel hjemmeside eller Minecraftverden til at køre på den. Det er lettere end du tror.



LÆS MERE OG TILMELD
DIG PÅ WWW.FRBUNG.DK

TRÆNING



DANCE-MIX

Tidsrum
Start

Ma. 18:00 - 19:30
15.09.2025

Kan du lide at danse, og har lyst til at lære mere så meld dig til vores dansehold.

Holdet er for både begyndere og øvede.



YOGA

Tidsrum
Start

Ma. 18:00 - 19:00
15.09.2025

Vi skal lave de klassiske yogastillinger, hvor I lærer at bruge åndedrættet til at skabe ro og balance i sindet. Der vil blive lagt vægt på yogaøvelsernes udførelse, makkerøvelser og afspænding. Yoga er både for piger og drenge.



DRENGEBOKSNING

Tidsrum
Start

On. 18:00 - 19:30
17.09.2025

Kom i form med boksetræning! Vi arbejder med din teknik, sideløbende med at vi opbygger din kondition. Der bliver sved på panden, slagtræning og andre bokseøvelser og tager selvfølgelig individuelle hensyn til din nuværende form.



JUMPING FITNESS

Tidsrum
Start

Ti. 18:00 - 19:30
16.09.2025

Jumping Fitness er aerobic-inspireret træning på en specialudviklet trampolin. Der er fuld knald på, når musikken spiller – og hvis du ikke kan huske, hvor sjovt det er at hoppe i trampolin, så er det måske på tide at prøve igen? Kombinationen af en trampolinen og de særlige Jumping Fitness-øvelser giver dig både sved på panden og smil på læben.



PIGEBOKSNING

Tidsrum
Start

On. 16:30 - 18:00
17.09.2025

Kom og vær med til en sjov træning, hvor vi kommer i form med bokseteknikker og konditionsøvelser. Boksning er din chance for at tage del i en spændende træningsform, som indebærer styrke, kondition, slagtræning på sandsække og andre bokseøvelser. Uanset om du er nybegynder eller har prøvet at bokse før, vil du finde ud af, at det er en super skæg måde at få sved på panden. Alle kan være med!

LÆS MERE OG TILMELD
DIG PÅ WWW.FRBUNG.DK



TRÆNING



BMX FORÅR 2025

Tidsrum Ma. 16:30 - 18:30
Start 01.09.2025

Kom ud og leg på cykel sammen med vores dygtige BMX instruktør. Her vil du prøve kræfter med BMX i forskellige skateparks/spots i København.

Du vil gennem leg på cyklen lære at lave vilde tricks! Vores sessions kommer som udgangspunkt til at have base i "Kulgraven skatepark" som er en lækker beton park med en masse fede ramper og pumptracks. Ungdomsskolen har alt nødvendigt udstyr. Du står selv for transport til vores mødesteder.

Det handler og at have det sjovt og holdet er for alle niveauer.



SELVFORSVAR

Tidsrum Ma. 16:30 - 18:00
Start 15.09.2025

Selvforsvarsholdet er for alle, både piger og drenge - uanset form og styrke. Det er god træning for hele kroppen, og du vil utvivlsomt få boostet selvtilliden. På holdet kommer du til at lære et af de bedste og mest gennemtestede selvforsvarsprogrammer, der er baseret på 100 års studier af, hvordan man bedst muligt kan både forebygge og forsvare sig i uønskede situationer - selv mod en der er større og stærkere.



STYRKETRÆNING

Tidsrum
Styrketræning Ma. 18:00 - 19:30
Ti. 16:30 - 18:00
On. 16:30 - 18:00
Ma. 16:30 - 18:00

Styrketræning for piger

Start 15.09.2025

På vores styrketræningshold træner vi styrke, kondition og mobilitet med både maskiner og frie vægte i ungdomsskolens fede træningslokale. Du lærer en masse forskellige styrketræningsøvelser og at lave dit eget træningsprogram. Vi har det sjovt sammen under træningen og alle kan være med.



TRÆNING



MOUNTAINBIKE

Tidsrum
Begynder
Øvede

Ti. 16:45 - 18:45
To. 16:45 - 18:45

Start

Sep. 2025

Kom med i Hareskoven og giv den gas på mountainbike i selskab med nogle dygtige undervisere. Vi skal lære at cykle på singletrack, tage drops, berms og håndtere de forskellige forhindringer mountainbike-sporet kaster imod os. Det bliver udfordrende, teknisk, og virkelig sjovt.



KAJAK

Tidsrum
Start

On. 16:00 - 18:30
20.08.2025

Start til havkajak og kom med på vandet hver onsdag. Vi skal lære at ro, øve smarte teknikker samt rulle rundt i vandet. Havkajak er både for vandhunde og dem der vil lære kajak-tricks, som holder en (næsten) tør på vandet.

Du skal selv stå for transport til/fra Amager Strandpark.



BLANDET BOLDSPIL

Tidsrum
Start

Ti. 16:30 - 18:00
13.01.2026

Vi spiller forskellige boldspil så som bordtennis, hockey, basketball, volleyball, høvdingebold, bowtag. Kun fantasien sætter grænser og I er med til at bestemme hvad vi laver. Vi starter op i midten af januar.



BADMINTON

Tidsrum

Ma. 16:30 - 18:00
Ma. 18:00 - 19:30

Start

15.09.2025

Badminton er et sjovt spil, hvor du har mulighed for at udvikle og dygtiggøre dig. Målet er at du bliver fortrolig med nogle tekniske og taktiske ting ved spillet, så du er i stand til at spille spillet og få det til at fungere både som single og double.

FRILUFTSLIV



LASERGAMES

Tidsrum/Start

Sø. 12:00-16:00
05.10.2025 / 26.04.2026

Vær med til at besætte Kongelundsfortet og Skovbrynet når vi spiller lasergames. Vi deler hold, hvor man på skift skal nedkæmpe modstanderne. Vores laser-våben er træfsikre på op til 100 meters afstand, så man kan aldrig føle sig sikker i kampzonen.



KANOTUR PÅ MØLLEÅEN

Tidsrum

Sø. 09:00-16:00

Tidsrum

24.08.2025 / 31.05.2026

Er du klar på at opleve naturen på en ny måde? Tag med på en dagstur i kano på Lyngby sø og Mølleåen – Turen vil blive planlagt efter evne og vejr, så alle kan være med. Du vil få basisviden om kano, styretag og leg. Hvem ved – Måske er vi heldige at se en Isfugl.



ACTIONDAYS SOMMER 2026

Tidsrum

U. 27
Ma. - Fr.

Start din sommerferie med en uge i Isaberg Sverige i godt selskab med andre unge fra Frederiksberg.

Læs mere på www.frbung.dk

Det koster 1500 kr. at deltage



TEAM ADVENTURE

Tidsrum

Ti. 16:30 - 19:00

Start

02.09.2025

Kunne du tænke dig at prøve kræfter med en masse sjove aktiviteter? Så er Ungdomsskolens outdoor hold lige noget for dig! Vi skal bl.a. ro i havkajak, køre på mountainbike, padle i kano, løbe orienteringsløb og en masse andet..



OUTDOOR OVERNATNING

Tidsrum

Weekendhold

Start

17.-18.01.2026

Vil du med på årets første Outdoor-tur. Læs mere på www.frbung.dk



SNORKLE OG UNDERVANDSJAGT

Tidsrum

2-dages hold:

04.09.2025 - To. 16:15-20.00

+06.09.2025 - Lø. 11:00-15.30

Kom med på undervandsjagt. På dette 2 dages kursus får du en grundig indføring i jagtens fantastiske verden.



MOUNTAINBIKE WEEKEND SVERIGE

Start Efterår 26.-28.09 2025
Start Forår 08.-10. 05 2026

Kom med til Isaberg og kør på nogle af de fedeste MTB-sport i Sydsverige.

Læs mere på www.frbung.dk

Det koster 700 kr. at deltage



ISABERG SKIWEEKEND X 5

Start Vinter 2026

Turen går igen til Isaberg. Læs mere og se datoer på www.frbung.dk

Det koster 1300 kr. at deltage.



GIRLS NIGHT OUT

Tidsrum Weekend-hold
Start 13.-14.09.2025

Kom med ungdomsskolen ud i naturen. Her er ingen forventninger til at man har erfaringer med udeliv, man skal blot være indstillet på at hygge og få nye venner. Vores to dygtige instruktører (Laura og Maria) vil sørge for at alle får den bedste oplevelse med at være ude i naturen.

Det koster 100kr. at deltage.



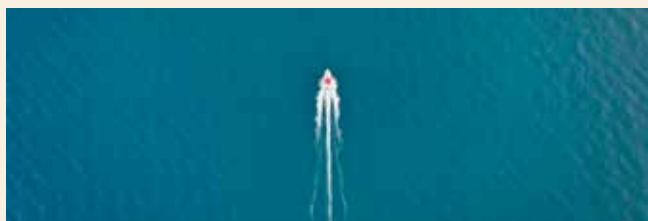
OVERNATNING PÅ MIDDELGRUNDSFORTET

Tidsrum Weekendhold
Start 08.-09.11.2025

Tilmeld dig turen til Middelgrundsfortet/Ungdomsøen og få et spændende og udfordrende døgn, hvor samarbejde og tillid til gruppen er altafgørende.

Vi mødes på Kastrup Lystbådehavn og sejler til Middelgrundsfortet i rib-boats med 700 HK.

Det koster 500 kr. at deltage



MOTORBÅDSSPAS -SPAS OG GRILL

Tidsrum Lø. 11:00-14:00
Start 13.09.2025

En actionfyldt dag på vandet! Badering efter motorbåd! Fuld fart over bølgerne! Waterballs! Gigasup! Meget mere! Kom med og få vand og vind i håret og et kæmpe smil på læben.



SAUNAGUS

Tidsrum Sø. 11.01.2026
On. 19.03.2026

Vi dypper tæerne (og resten af kroppen!) i iskoldt vand – og bagefter skynder vi os ind i den varme sauna, "Det er sygt koldt – men du føler dig som en superhelt bagefter!"

LÆS MERE OG TILMELD
DIG PÅ WWW.FRBUNG.DK



KNALLERTKØREKORT



Ønsker du at køre på lille knallert, skal du have et knallertkørekort. Du skal bo i Frederiksberg kommune eller gå på en af kommunens folkeskoler for at kunne deltage.

På holdet får du det obligatoriske færdselsrelaterede førstehjælpkursus. Herudover teoriundervisning, der sluttes af med teoriprøve samt den praktiske køreundervisning, der sluttes af med køreprøven.

Der er mødepligt og du skal deltage i HELE forløbet.

- Pris kr. 680 for betaling af knallertkørekortet og førstehjælp. Beløbet hæves ved tilmelding.
- Udebliver du refunderes beløbet ikke. Du skal derfor betale for at deltage på et nyt kursus.
- Medbring 1 pasfoto til 1. knallertundervisningsdag (ikke indscannet billeder, skolefoto eller bøjede billeder)
- Der gøres opmærksom på, Frederiksberg Kommune ikke har og ikke er pligtig til at tegne ulykkesforsikring for elever.

Du må starte på undervisningen når du er 14,5 år.

Afhængig af antallet af tilmeldinger samt din alder kan vi være nødsaget til at flytte dig til et andet hold.

LÆS MERE OM HOLDENE PÅ

WWW.FRBUNG.DK

FRBung.dk
FREDERIKSBERG UNGDOMSSKOLE

Frederiksberg Kommunes Ungdomsskole
Sønderjyllands alle 4
2000 Frederiksberg

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



T: 3821 0530
ungdomsskolen@frederiksberg.dk
www.frbung.dk