

Vintertræning HFDK 2. halvdel

Nyt år, nye muligheder! Vi holder fast i det, der virker – træningen i Rask Mølle – og styrer mod 2026 med vores stærke motto: "DE 3 F'ER". Sammen gør vi det endnu bedre!

Fællesskab, fællestræning og fællesspisning!

Vi starter fællestræningen med den obligatoriske yo-yo efterfulgt af fodboldkamp mellem de "unge" og de "gamle" inden vi besøger "Café Elin".

Hvornår genoptager vi træningen

Onsdag den 7. januar 2026 (uge 02).

Hvornår træner vi?

Vi starter kl. 18.00 og spiser kl. 19.30.

Skal jeg deltage i træningen for at kunne spise med?

Nej, det er ikke nødvendigt. Du er altid velkommen uanset hvad.

Giver HFDK tilskud?

Nej, men de giver altid 1 øl/vand i omklædningsrummet!

Hvad koster fællesspisningen?

85 kr. inklusiv 1 øl/vand pr. gang.

Hvordan tilmelder jeg mig?

Via [Google Forms](#) på linket [her](#) – eller SCAN QR koden senest søndag kl. 18.00 dagen før! Vi har gjort det nemt i forhold til tilmeldingen – MEN hvis du alligevel får lyst til at kaste computeren ud af vinduet, så skriv til MKK først, så du kan få et måltid mad 😊

Har du særlige madønsker, så angives det i [formularen](#)!

Hvad skal vi spise?

- Uge 02 07/01: Ingen spisning
- Uge 03 14/01: Hakkebøf med bløde løg
- Uge 04 21/01: Frikadeller med brun sovs og kartofler
- Uge 05 28/01: Krebinetter med stuede grøntsager
- Uge 06 04/02: Stjernesked
- Uge 07 11/02: Wiener schnitzel
- Uge 08 18/02: Biksemad
- Uge 09 25/02: Stegt flæsk
- Uge 10 04/03: Gammeldags æggekage med bacon
- Uge 11 11/03: Aspargessuppe med Frankies "oksekødsboller"
- Uge 12 18/03: Flæsketeg

