



**SÆSON
23/24**

SÆSONPROGRAM

Vi glæder os til at se både gamle og nye ansigter til den kommende sæson ...



PRAKTISKE INFORMATIONER



TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling sker i Conventus via vores hjemmeside: www.åui.dk (vælg den ønskede afdeling under menuen "Afdelinger" og tryk på "Tilmelding").

Tilmelding kan ske fra **søndag den 20. august kl. 12.00**.

Der er mulighed for tilbagebetaling efter 1-2 træninger, hvis det alligevel ikke lige var sagen.



OBS: Hvis der ikke er 12 gymnaster på et hold inden opstart, oprettes holdet som udgangspunkt ikke.

FORVENTNINGER - GYMNASTIK

Forældre på børnehold (undtagen Tumlastik) er velkommen til at overvære de to første træninger og igen til juleafslutning. Ellers henstilles til, at det kun er gymnasterne, der er til stede under træningen.

Tumlastik: Man kan have sin mor/far eller en anden voksen med eller gå selv. Hvis det er muligt, opfordrer vi til, at børnene får en lille pause mellem børnehaven og gymnastik.

Ophold i mini-hallen: Børn og andre voksne, som ikke træner, skal venligst forlade hallen for ikke at forstyrre, når der er træning i mini-hallen.

Opvisning: Vi forventer, at alle deltagere på børnehold deltager i den fælles gymnastikopvisning søndag den 17. marts 2024.

Påklædning: Alle gymnaster, store som små, skal af hensyn til sikkerhed og redskaber være omklædt i sportstøj (uden lynlåse) og bruge indendørssko eller bare tæer.



FORSIKRING

Forsikring: Foreningen har IKKE en forsikring, der dækker skader eller ulykker. Det er derfor dit ansvar, at dit barn eller du selv er forsikret.



TIL KALENDEREN

Gymnastikopvisning: søndag den 17. marts 2024.

Ingen træning i: Uge 42 og 7

Medhjælperfest: lørdag den 4. november 2023 for alle frivillige.



ØKONOMISK TILSKUD

Vidste du, at du kan søge om økonomisk støtte til kontingent eller udstyr til én aktivitet pr. år?

BROEN Hedensted støtter fritidsaktiviteter til børn og unge mellem 6 -17 år i økonomisk trængte familier.

Tag blot fat i den kontaktansvarlige for det pågældende hold og så klarer vi ansøgningen.



GYMNASTIK



RYTME OG SPRING (2.-4. KL.) MANDAG KL. 17.00-18.10 (START 11/9-23) 450 KR.

Holdet er både for øvede og nye springere. Vi har fokus på, at hvert enkelt barn får lært noget nyt og at de har det sjovt på holdet. Vi glæder os til at se nye og bekendte ansigter.

Er du interesseret i rytme eller spring og har lyst til at udfordre dine egne færdigheder? Vi vil udvikle dig på dit niveau, så er du øvet eller spritny, er du mere end velkommen.

Træner: Marie



RYTME OG SPRING (5. KL. +) MANDAG KL. 18.15-19.25 (START 11/9-23) 500 KR.

Har du springerfaring eller er du spritny? Er du mere til det rytmiske og har du lyst til at udfordre dig selv og dine grænser, så er Rytme og spring noget for dig!

Træningerne vil variere fra gang til gang, men du kan være sikker på det bliver udfordrende og sjovt! Vi vil opnå en max fed opvisning, samt at have det sjovt, så kom til træning på rytme og spring holdet.

Aldersgruppen er fra 5 klasse. Vi træner hver mandag fra 18.15-19.25.

Vi glæder os til at se dig.

Træner: Marie og Alexander



MANDAGSMÆND (16 ÅR +) MANDAG KL. 19.30-20.45 (START 25/9-23) 500 KR.

Har du lyst til at give den gas og komme i form? Er det længe siden du har haft kvalitetstid med din teenagersøn, der normalt sidder gemt bagved computerskærmen? SÅ er dette holdet for JER! Vi arbejder med grund- og smidighedstræning samt kondition. Efter opvarmning deles holdet i to. De, der ønsker at springe, arbejder på måtterne, mens de andre arbejder med bl.a. elastikker, bænke og andre redskaber. Kom frisk og kom i form.

Trænere: Jens og Hanne



MOR, FAR, BARN (1-3 ÅR) TIRSDAG KL. 16.00-16.45 (START 12/9-23) 400 KR.

Her er der plads til alle. Børnene får lært at udfordre og udvikle sig selv. Der gives gas med en masse sange og diverse lege. Kom og vær med på en masse sjov med dit barn.

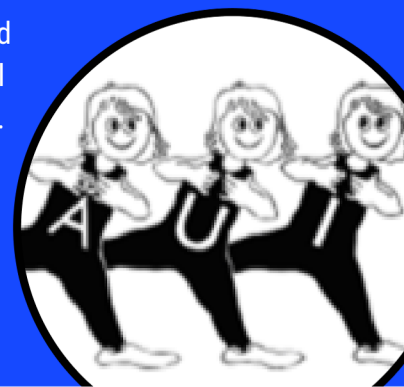
Træner: Forældrefrivillige



TUMLASTIK (3-5 ÅR) ONSDAG KL. 16.00-16.45 (START 13/9-23) 400 KR.

Vi laver gymnastik, synger, tumler og har det sjovt sammen. Man kan ved behov have sin mor/far eller en anden voksen med eller gå selv. Det skal være en god og tryk oplevelse for alle børn. Vi glæder os til at se jer alle.

Trænere: Salina og Marilia



GYMNASTIK - FORTSAT



MINI-SPRING (0.-1.KL.)

TORSDAG KL. 15.45-16.45 (START 14/9-23)

450 KR.

Glæd dig! Vi skal øve os på grundelementerne i springgymnastikken og stifte bekendtskab med rytmisk gymnastik. Vi kommer til at udfordre os selv, samtidig med at det skal være sjovt at øve sig. Holdet er for alle, der kan lide at bruge kroppen, så kom og vær med.

Vi glæder os til at give den gas sammen med jer!

Trænere: Majken og Line



PULS OG STYRKE (16 ÅR +)

TORSDAG KL. 17.00-18.00 (START 14/9-23)

500 KR.

Har du lyst til at få sved på panden og en god bevægelsesoplevelse, hvor du har det sjovt sammen med andre? Så mød op til "Puls og Styrke".

Vi bygger timen op i 4 intervaller: Opvarmning, cirkeltræning, styrke og afspænding. Timen er bygget op over styrketræning, pulstræning og smidighed. ALLE kan være med - uanset niveau.

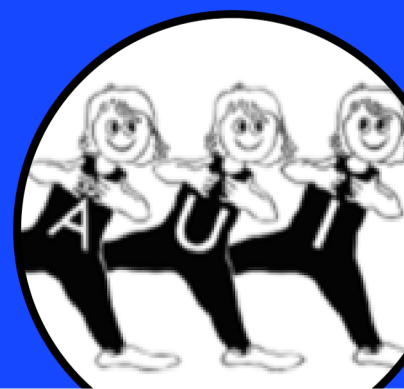
Trænere: Majken og Line

KONTAKT

Hvis du er interesseret i at være forældre frivillig på et børnehold, hører vi gerne fra dig.

Hvis du i øvrigt har spørgsmål, så tøv ikke med at kontakte os:

Gymnastikudvalg	Mor, far, barn	Tumlastik	Minispring	Rytme og Spring (2.-4. kl.)	Rytme og Spring (5. kl. +)	Mandagsmænd	Puls og Styrke
Jens (4092 9618) jensm2@hotmail.com						Redskaber og isposer/førstehjælpskasse	
Marilia (2871 0439) mariliapedersen@gmail.com			X				X
Kathrine (2119 8501) kathrinejuhlhansen@gmail.com	X			X	X	X	
Hanne (2123 1719) hanne.froeslev@tuknet.dk		X					



ØVRIGE



FLOORBALL (10-15 ÅR)

TIRSDAG KL. 18.00-19.00 (START 12/9-23) 400 KR.

Vil dit barn have en masse sjov og motion, så vælg Floorball ("Hockey"). Holdet er blandet på tværs af køn og har til formål at give en ugentlig motion med et stort smil på læben. ÅUI stiller stave til rådighed, så det eneste dit barn skal have med er sportstøj, sko, drikkedunk samt godt humør.

Træner: Kenny



FLOORBALL (16 ÅR +)

TIRSDAG KL. 19.00-20.30 (START 22/8-23) 600 KR.

Kom og få sved på panden og en masse sjov. Holdet er blandet på tværs af køn og har til formål at give en ugentlig motion med smil på læben. ÅUI stiller stave til rådighed, så det eneste du skal have med er sportstøj, sko, drikkedunk samt godt humør. Max 16 deltagere på holdet, så først til mølle.

Træner: Kenny



NERF-BATTLE (8 ÅR +)

TIRSDAG KL. 17.00-18.00 (START 12/9-23) 300 KR.

Fjenden lurker lige om hjørnet bag muren af madrasser. Skynd dig – lad din pistol. Er du klar til kamp?!

Læg taktik, gem dig bag redskaber og erobr fjendens flag. Der er garanti for grin, spænding og sved på panden. Max 20 deltagere. Der deles op i to hold – det er både for drenge og piger.

Træner: Martin



BASKET (16 ÅR +)

TIRSDAG KL. 20.30-22.00 (START 22/8-23) 550 KR.

2,10 meter høj? Eller lille og hurtig på benene? Uanset om du er øvet eller nybegynder, er du velkommen til at være med til Basket. Vi laver både øvelser og spiller kampe. Det er en god og sjov måde at få motion på, og samtidig bliver du dygtigere til at spille. Det er ren win-win.

Træner: Chris



LØBEKLUB (12 ÅR +)

ONSDAG KL. 17.30-18.30 (ER STARTET) 300 KR.

Her har du mulighed for at udvikle dig uanset om du vil lære at løbe 5 km eller en halvmaraton. Få en træningsplan og forløb af DGI uddannende trænere og vær med i fællesskabet. Vi har også Walk hold for dem, der ikke vil løbe, er skadet eller lign.

Trænere: Lis og Jesper



BADMINTON (START 21/8-23) 1.600 KR.

Mandag 16.00-17.00
Mandag 21.00-22.00
Onsdag 17.15-18.15

Der er 3 baner pr. tidspunkt .



FODBOLD



U15 PIGER

MANDAG KL. 18.30-20.00 (ER STARTET)

300 KR.

Bliv en del af vores seje pigehold. Her er der fokus på at udvikle spillet og boldfærdigheder, få sved på panden og at have det sjovt. Vi har udover træninger én kamp om ugen. Kampene ligger i hverdage og der spilles 8-mands. Vi glæder os til en god sæson på banen!

Træner: Nathalia



U12 DRENGE

MAN + TORS KL. 16.45-18.00 (ER STARTET)

250 KR.

Drømmer du om at blive bedre til fodbold? Er du dreng fra 2012/2013? Så har vi et 5-mandags hold til dig. Vi lægger vægt på kammeratskab, sjov og masser af bold. Vi træner hver mandag og torsdag. Vi glæder os til at se dig.

Træner: Birgit, Stephanie og Jannick



U14 DRENGE

MAN + TORS KL. 16.45-18.00 (ER STARTET)

250 KR.

Er du årgang 2010/2011 dreng, frisk og mega glad for at spille fodbold? Så kom og spil på vores 8-mands hold. Vi træner hver mandag og torsdag. Vi spiller kampe ca. én gang om ugen. Vi lægger stor vægt på sammenhold og fællesskab. Lyder det som noget for dig, så kom og vær med!

Træner: Birgit, Stephanie og Jannick



U8 MIX (ÅRG 16-19)

TORS DAG KL. 16.15-17.00 (START 17/8-23)

100 KR.

Her er der plads til alle børn, der bare gerne vil have det sjovt, mens de spiller fodbold. Med hele fire dygtige trænere, deles børnene op efter alder, så både de mindste og de ældste kan udfolde sig efter niveau.

Trænere: Brian, Marilia, Ida og Karla



FODBOLD - FORTSAT



DAMER (16 ÅR +)

MANDAG KL. 19.15-20.15 (ER STARTET)

400 KR.

Damerne er klar til endnu en sæson til efteråret og håber på at se nogle nye ansigter, der er lige så klar til at vinde nogle gode kampe som dem. Men selvom vi vil vinde, er det lige så vigtigt, at vi kan nyde en kold øl/sodavand i fællesskab efter kampen. Der er plads til alle - nye som gamle, unge som ældre. Der træner én gang om ugen og herudover er der ugentlige kampe.

Træner: ???



HERRER (16 ÅR +)

TIRS + TORS KL. 19.00-20.30 (ER STARTET)

500 KR.

Vores herrer seniorer skal i den kommende sæson få en masse point på tavlen i serie 5. Så har du lyst til en masse gode og hårde timer på fodboldbanen, så kom ned og se, om ikke herrerne er lige dem, du mangler for at komme i form, mens du tanker op på den sociale konto.

Træner: ???

KONTAKT

Kunne du være interesseret i at blive træner? Eller måske medlem af fodboldudvalget? Eller har du spørgsmål? Så tøv ikke med at kontakte os:

Fodboldudvalg	U8	U12	U14	U15 Piger	Damer	Herrer
Maria (2849 2649)	x	x	x			
Mette (5193 7544)				x		
Anders (2917 9795)						x
Brian (2426 7817)					x	

Følg ÅUI Fodbold på Facebook:



Scan mig



OM ÅUI

Aale Ungdoms- og Idrætsforenings formål er at være en **RUMMELIG** og attraktiv forening, der tilbyder breddeidræt og gode **OPLEVELSER** for derigennem at skabe **FÆLLESSKAB** og **GLÆDE** i lokalområdet.



Hvert år holder vi **MEDHJÆLPERFEST**, hvor alle, der har været frivillig i årets løb, inviteres med til en festlig aften som TAK for deres indsats. I år afholdes festen lørdag den 4. november 2023.

TAK

Vi vil også gerne sige TUSIND TAK til alle vores sponsorer - store som små. Vi er meget taknemmelige for jeres støtte!

KONTAKT

Har du spørgsmål, forslag til nye aktiviteter eller ris/ros, så tøv ikke med at kontakte os:

Bestyrelsen	Rolle	Ansvar
Alex (6038 3293)	Formand	Klubhus og Kiosk
Johnny (2118 1949)	Kasserer	Musikanlæg
Kirsten (4131 7610)	2. kasserer	Brugerrådet
Majbritt (5049 3545)	Næstformand	Løbeklub og Badminton
Birgit (2536 7026)	Bestyrelsesmedlem	NERF, Basket og Floorball
Ida (2442 8109)	Bestyrelsesmedlem	Gymnastik
Lykke (2892 8823)	Sekretær	Fodbold og IT-ansvarlig

Følg ÅUI på Facebook:



Scan mig