

# SÆSONEN 2017-2018



**Gymnastik, Basket, Badminton og Løb**

**Velkommen til ÅUI**

*I ÅUI skal det være rart at deltage i alle vores aktiviteter  
– både som barn og voksen*

*Vi går ind for, og forventer en god omgangstone  
og et godt kammeratskab*



## INFORMATION

Forældre til gymnaster på børnehold er velkomne til at overvære træning de to første gange, og igen til juleafslutning, men ellers henstiller vi til, at forældre forlader minihallen og cafeområdet under træningen.

Alle børnehold deltager i den fælles opvisning til foråret.

Alle er velkomne til to prøvetimer, før de melder sig på holdet. På den måde har du mulighed for, at finde ud af om det er noget for dig.

Tilmelding og betaling sker via vores hjemmeside [www.aui.dk](http://www.aui.dk).

Betalingen via MobilePay kontakt venligst kassereren på mail.

Betaling skal foregå efter 2 træningsgange.

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte lederen på holdet eller rette henvendelse til nedenstående personer.

Gymnastik:	Ditte Kyndesen	ditteogkenny@gmail.com	20 31 30 08
Badminton:	Inge Kruse	inge@vadkruse.dk	22 26 99 26
Løbeklub:	Kim Tuominen	kimturbo@hotmail.com	22 32 87 87
Basket:	Birgit Larimore	birgit.larimore@gmail.com	25 36 70 26
Fodbold:	Martin D. Jensen	martinzej@hotmail.com	23 25 18 28
Kasserer:	Kirsten Rasmussen	ktr@city.dk	42 18 55 76
Formand:	Bethina Nielsen	aaui2014@gmail.com	25 56 02 80



## TIL KALENDEREN

Der er ingen træning i ugerne: 42, 46, 52 og 13

Gymnastikopvisning er lørdag, den 7. april 2018 kl. 14.00. Igen i år vil der være mulighed for, at deltage i fællesspisningen efter opvisning, så sæt X i kalenderen allerede nu til en eftermiddag med hyggeligt samvær!! Forbehold for ændringer.

Klubmesterskab for senior i badminton lørdag, den 6. januar 2018. Mere information kommer senere.

**Der skal være 8 personer eller flere på et hold, efter 4. træningsgang, for at holdet fortsætter sæsonen ud.**

**Yderligere information om klubben og aktiviteter kan fås via vores hjemmeside [www.aui.dk](http://www.aui.dk)**



## BADMINTON

### **Badminton baner (Pris 1.500,- pr. bane)**

Mandag	21:00-22:00
Tirsdag	21:15-22:15
Onsdag	17:00-18:00
Torsdag	21:00-22:00

Tilmelding foregår på vores hjemmeside [www.aui.dk](http://www.aui.dk), Der er 3 baner pr. tidspunkt.

Sæsonstart uge 36, udgang april 2018. Der åbnes for tilmelding mandag, den 21. august 2017 kl. 20:00

### **Badminton for børn fra 3.kl., mandag 17:30-18:25, start 4. september (Pris 400,-)**

Dit barn skal ville lærer, at spille badminton. Hvis der er stemning for det, vil der være mulighed for, at komme til mini stævner i løbet af sæsonen. Der er plads til 10 børn på holdet. Tilmelding efter først til mølle princippet.

**Trænere: Nicolai og Christopher**



## GYMNASTIK

### **Mor, Far, Barn 1-3 år, onsdag 16:00-16:45, start 6. september (Pris 375,-)**

Et hold hvor både forældre og børn er aktive. Vi skal tumle, hoppe, kravle, trille, lege sanglege og meget andet, med udgangspunkt i børnenes motoriske udvikling. Kom og vær en del af fællesskabet og få en hyggelig og sjov eftermiddag med dit barn. Vel mødt til en sæson med sjove og udfordrende bevægelser.

**Trænere: Ratna og Maggi**

### **Tumlastik 3-5 årige, tirsdag 15:45-16:30, start 5. september (Pris 375,-)**

Er du mellem 3 og 5 år og vild med rigtig gymnastik med musik, motorik og styrke suser vi igennem timen. Her vil være fart over feltet.

**Trænere: Bethina, Stephanie og Nadia**

### **Spring (0.kl. – 3.kl.), tirsdag 16:30-17:55, start 5. september (Pris 425,-)**

Så begynder gymnastikken for såvel nye springere som øvede. Kom og vær med til leg, traditionel gymnastik og spring. Vi glæder os til at se en masse glade nye som kendte ansigter. Holdet vil blive delt ind så de øvede kan lære sværere spring.

**Trænere: Jens og Alexander**

### **Elite-spring (4.kl og op), tirsdag 18:00-19:15, start 5. september (Pris 425,-)**

Et springhold forbeholdt de som søger større udfordringer med indlæring af nye- og større spring. Udfordringer i topklasse. Der tages forbehold for, alderen kan variere i forhold til den enkelte springers niveau.

**Trænere: Jens og Alexander**

### **De Seje Sild 16+, mandag 18:25-19:25, start 4. september (Pris 450,-)**

Her er holdet for dig, der gerne vil have lidt det hele.

Med inspiration fra gymnastik, cirkeltræning, H.I.I.T, Aerobic og meget andet, sørger jeg får at hele kroppen bliver arbejdet igennem. Du får sved på pande, smil på læben og fyldt med fantastisk energi. Alle kan være med. Husk håndklæde og drikkedunk

**Træner: Bethina**

### **Hanne's Motions herrer 16+, mandag 19:30-21:00, start 18. september (Pris 500,-)**

Så er det igen tid til at springe op fra sofaen og hen og få sved på panden hver mandag. På holdet ligger vi vægt på, at vi har det godt sammen, medens vi træner. Træningen består af traditionel og til tider mindre traditionel grundgymnastik. Kroppen bliver arbejdet godt igennem i en time – herefter springes traditionelle grundspring på måtte og trampolin for de, der vil i en halv time. Der er tradition for opvisning, men om man deltager i opvisningen er ganske frivilligt.

**Trænere: Hanne og Ingo**



## BASKETBALL

**Basketball fra 16 år, tirsdag 20:15-21:15, start 5. september (Pris 425,-)**

Øvede eller nybegynder??? Kom og vær med til Basket træning. Vi spiller for sjov – hvis lysten opstår til turneringer vil vi prøve at lægge det ind til næste år. Der trænes færdigheder indenfor basket og spilles små kampe imod hinanden.

**Træner: Chris**



## LØBEKLUB

**Løbeklub, onsdag 17:30 (Pris 275,-)**

Kom og løb i ÅUI Runners, hver onsdag kl. 17:30-18:30. Her får du mulighed for at komme i gang eller forbedre dit løb. Få en træningsplan og forløb af DGI uddannende trænere. Der er mulighed for børnepasning i klubhuset samt fællesspisning ved tilmelding. Nyt begynderhold opstarter 2. august 2017

**Instruktører: Kim og Jesper**

### ***Nyheder – Nyheder – Nyheder***

**Disco fra 4.kl., mandag 16:20-17:20, start 4. september (Pris 425,-)**

Disco er for dig mellem 10 og 14 år, som ikke kan stå stille, når der bliver sat fed musik på anlægget. Du behøver ikke have danset før. Du skal bare have lyst til at bevæge dig. Vi danser både efter koreografi. Det vigtigste er, at du har det sjovt og får sved på panden.

**Trænere: Nadia og Kaya**

**Floorball 16+, tirsdag 19:15-20:15, start 5. september (Pris 450,-) max. 24 pladser**

Sved på panden og styr på staven. Med masser af sammenhold, teknik og tempo er floorball en "actionpacked" holdsport for alle. Det går stærkt. Det giver sved på panden. Og frem for alt er det sjovt. Husk drikkedunk.

**Trænere: John og Kim**

**Zumba fra 6 år-10 år, torsdag 16:00-16:55, start 7. september (Pris 400,-)**

Zumba er for dig, der gerne vil bevæge dig til lækker musik, hvor du kan være sikker på, at tempoet er højt og at du får sved på panden.

**Træner: Karoline**

**Zumba fra 11år-?, torsdag 17:00-17:55, start 7. september (Pris 450,-)**

Zumba er for dig, der gerne vil bevæge dig til stilarter som salsa, marenque, raggaeton og cumbia, hvor du kan være sikker på, at tempoet er højt og at du får sved på panden.

**Træner: Karoline**

**Xtreme Power 18+, fredag 17:00-18:30, start 8. september (Pris 500,-)**

Har du problemer med at holde formen ved lige i vinterhalvåret? Holder du af at presse dig selv? Xtreme Power er træning fra højeste skuffe af funktionel træning - udviklet til militært personel som skal kunne yde maksimalt over tid.

Der er ingen krav til kendskab om træning forud for opstart på holdet, dog vil det være en fordel at deltage i de første to gange, da der vil være teoretisk undervisning i kost og træning - så alle har en fælles forståelse for hvad der sker i kroppen.

**Træner: Dennis**

**Sommer Mix Hold 16+, mandag 18:30-19:30, 16. april – 18. juni 2018 (Pris 175,-)**

Så er vi klar igen til at komme i form inden sommerferien. Få sved på panden og udfordre din egen styrke. Vi blander gymnastik med cirkeltræning, H.I.I.T, alm styrketræning og afspænding. Et hold for både mænd og kvinder. Grundet den korte træningsperiode, er der ingen prøvegang. Husk håndklæde og drikkedunk.

**Træner: Bethina**

**Vel mødt til en fantastisk sæson**