

Sæsonen 2016-2017



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*

www.åui.dk



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, da især de mindste har svært ved at koncentrere sig om gymnastikken, hvis forældrene er der.

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

Betalingen kan også ske via MobilePay eller Swipp til tlf.: 42 18 55 76, aftales med træneren.

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	ditteogkenny@gmail.com	20 31 30 08
Badminton:	Inge	inge@vadkruse.dk	22 26 99 26
Løbeklub:	Kim	kimturbo@hotmail.com	22 32 87 87
Basket og fodbold:	Birgit	birgit.larimore@gmail.com	25 36 70 26
Kasserer:	Kirsten	ktr@city.dk	42 18 55 76
Formand:	Bethina	aaui2014@gmail.com	25 56 02 80



TIL KALENDEREN

Der er ingen træning i ugerne: 42, 52, 7 og 15 yderligere info til træning.

Gymnastikopvisning lørdag, den 25. marts 2017 kl. 15:00.

Igen i år vil der være mulighed for, at deltage i fællesspisningen efter opvisningen, så sæt X i kalenderen allerede nu til en eftermiddag med hyggeligt samvær!!



KLUB FRIVILLIG

Vil du give en hånd med som hjælper og/eller træner på en af vores mange hold, både vinter og sommer sæson, kan du tilmelde dig via vores hjemmeside www.aui.dk

**Yderligere information om klubben og aktiviteter
kan fås via vores hjemmeside www.aui.dk**



BADMINTON

Baner, start uge 38 – udgang april 2017 (Pris 1.400,- pr. bane)

Mandag	17:30 - 18:30 og 21:00 - 22:00
Onsdag	17:30 - 18:30
Tirsdag	18:10 - 19:10
Torsdag	21:00 - 22:00

Tilmelding foregår på vores hjemmeside www.åui.dk. Der er 3 baner pr. tidspunkt.
Der åbnes for tilmelding mandag, den 22. august kl. 20:00.

Børn fra 3.kl., torsdag 16:50 – 17:50, start uge 36 – 8. september (Pris 400,-)

Har dit barn lyst til at spille badminton? Der vil 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.
Der åbnes for tilmelding mandag, den 22. august kl. 20:00.

Trænere: Joachim og Oscar



GYMNASTIK

Mor, Far, Barn 1-3 år, torsdag 16:00 – 16:45, start uge 36 – 8. september (Pris 350,-)

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: Tove og Maggi

Tumlastik 3-5 årige, tirsdag 16:00 – 16:45, start uge 36 – 6. september (Pris 350,-)

Er du mellem 3 og 5 år og vild med fart over feltet, skal du være med her. Der vil blive fart på... Vi skal synge, hoppe, danse, løbe og selvfølgelig lege på redskabsbane. Det bliver sjovt!

Trænere: Bethina

Spring 0.kl. – 3.kl., tirsdag 16:50 – 18:00, start uge 36 – 6. september (Pris 400,-)

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 fra 4.kl., Mød op tirsdag den 6. september kl. 18:00 for nærmere info (Pris 400,-)

Som noget nyt opstarter vi et springhold forbeholdt de som søger større udfordringer med indlæring af nye og større spring. Udfordringer i topklasse. Der tages forbehold for, at alderen kan variere i forhold til den enkelte springers niveau.

NB: ved sæsonstart får vi komplet TYK-måtte med sidekasser og indekasser.

NYHED

De Seje Sild, 16+, mandag 18:30 – 19:30, start uge 36 – 5. september (Pris 425,-)

De seje sild er for alle de damer, der går rundt og tænker vi vil i gang med motion. Holdet består af inspiration fra H.I.T, cirkeltræning, almindelig gymnastik osv. Her får du trænet hele kroppen, med sved på panden og grin på læberne.

Husk vandflaske og håndklæde

Træner: Bethina

Step 16+, tirsdag 19:10 – 20:10, start uge 36 – 6. september (Pris 425,-)

Så har du lyst til at have det sjovt, få brugt hele din krop, blive udfordret og svede, alt sammen til god musik, så er holdet noget for dig.

Træner: Tina

Motionsherrer 16+, mandag 19:30 – 21:00, start uge 36 – 5. september (Pris 475,-)

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 Ole



Teen Dance fra 4.kl., mandag 16:30 – 17:30, start uge 36 – 5. september (Pris 400,-)

Teen Dance 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 eller være specielt god til det for at gå til Teen Dance. Du skal bare have lyst til at bevæge dig. Her er der ikke noget, der er rigtigt eller forkert. Vi danser både efter koreografi og fri fantasi, og du er selv med til at udvikle trin og bevægelser. Det vigtigste er, at du har det sjovt og får sved på panden.

Trænere: Maria og Heidi



BASKETBALL

16+, tirsdag 20:15 – 21:15, start uge 36 – 6. september (Pris 425,-)

Øvede eller nybegynder, alle kan være med til nogle sjove timer til basket træning. Vi spiller for sjov – hvis lysten opstår til træningskampe eller turneringer vil vi prøve at ligge det ind.

Der trænes færdigheder inden for basket og spilles små kampe imod hinanden.

Træner: Chris

Børn, onsdag 16:00 – 17:30, start uge 36 – 7. september (Pris 400,-)

Øvede eller nybegynder, alle kan være med til nogle sjove timer til basket træning. Der trænes færdigheder inden for basket og vi spiller kampe imod hinanden.

Træner: Chris og Birgit



Løbeklub, onsdag fra 17:30, hele året (Pris 225,-)

Kom og løb i ÅUI Runners. Her får du mulighed for at komme i gang eller forbedre dit løb. Få en træningsplan og forløb af DGI uddannede trænere. Der er mulighed for børnepasning i klubhuset samt fællesspisning ved tilmelding.

Instruktører: Kim og Jesper

Vel mødt til fantastisk sæson