AALE UNGDOMS- OG IDRÆTSFORENING

SÆSON
25/26

SÆSONPROGRAM

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

PRAKTISKE INFORMATIONER

TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig via Conventus på åui.dk (vælg afdeling og klik på ”Tilmelding”).

Du kan altid få pengene retur efter 2 træninger, hvis holdet ikke var noget for dig.

OBS: Hold med færre end 12 tilmeldte oprettes som udgangspunkt ikke.

FORVENTNINGER - GYMNASTIK

Til **Tumlastik** må man gerne have mor, far eller en anden voksen med - eller komme alene, hvis man har mod på det. Vi opfordrer til, at børnene får en lille pause mellem børnehave og gymnastik, hvis det er muligt. det giver bedre energi og fokus til sjove spring og lege.

På de øvrige børnehold er forældre meget velkomne til at kigge med de første to gange - og selvfølgelig til juleafslutningen, hvor vi fejrer en god sæson. Resten af året er det kun gymnasterne, der deltager på gulvet. Det giver ro til at folde sig ud og udvikle sig sammen med holdet.

Opvisning: Vi forventer, at alle deltagere på børnehold deltager i den fælles gymnastikopvisning **søndag den 22. marts 2026.**

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

Foreningen har ikke en forsikring, der dækker skader eller ulykker. Det er derfor dit eget ansvar, at både du eller dit barn er forsikret.

ØKONOMISK TILSKUD

Vidste du, at man kan søge om støtte til kontingent eller udstyr til én fritidsaktivitet om året?

BROEN Hedensted hjælper børn og unge mellem 6 -17 år fra økonomisk pressede familier med at komme til fritidsaktiviteter.

Tag fat i kontaktpersonen for dit hold - så hjælper vi med ansøgningen.

TIL KALENDEREN

Ingen træning: Uge 42, 52, 1 og 7.

Medhjælperfest: Lørdag den 8. november 2025 for alle vores skønne frivillige.

Juleafslutning: Uge 51.

Gymnastikopvisning: Søndag den 22. marts 2026.

GYMNASTIK

MINISPRING (0.-2. KL.) | **MANDAG KL. 17.15-18.15 (START 15/9-25)** | **500 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: Line og Johanne

SPRING (3. KL +) | **MANDAG KL. 18.20-19.20 (START 15/9-25)** | **500 KR.**

Er du interesseret i springgymnastik? Har du springererfaring eller er du spritny? Har du lyst til at udvikle dine egne færdigheder og udfordre dig selv og dine grænser? Så er "Spring" holdet lige noget for dig! Vi har fokus på, at alle lærer noget nyt, udvikler sig og har det sjovt. Vi glæder os til at se både nye og kendte ansigter.

Træner: Johanne

MANDAGSMÆND (16 ÅR +) | **MANDAG KL. 19.30-20.45 (START 22/9-25)** | **550 KR.**

Har du lyst til at give den gas og komme i form? SÅ er dette holdet for DIG!

Vi arbejder med grund- og smidighedstræning samt kondition. Efter opvarmning deles holdet i to. De, der ønsker at springe, går til springredskaberne, 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 (ÅRG. 23-24) | **TIRSDAG KL. 16.00-16.45 (START 16/9-25)** | **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 (ÅRG. 20-22) | **ONSDAG KL. 16.15-17.00 (START 17/9-25)** | **450 KR.**

Vi laver gymnastik, synger, tumler og har det sjovt sammen. Man kan have sin mor/far eller en anden voksen med. Kom og giv den gas. Vi glæder os til at se jer alle.

Trænere: Info følger

GYMNASTIK - FORTSAT

NYHED

MIX HOLD (M/K 16 ÅR +) **ONSDAG KL. 17.15-18.15 (START 17/9-25)** **550 KR.**

NYHED

Har du lyst til at få sved på panden og ro i kroppen? Så er det nye Mix hold noget for dig!

Vi skifter mellem forskellige aktiviteter i korte, intense forløb henover sæsonen. Her er plads til alle, uanset om du er til power eller balance. Kom og vær med til et anderledes hold fyldt med bevægelse og fællesskab.

Trænere: Line, Jesper/Bethina, Marie m.fl.

KONTAKT

Vi har altid brug for engagerede forældre - så hvis du har lyst til at give en hånd med, vil vi meget gerne høre fra dig!

Har du spørgsmål til hold, tilmelding eller andet? Så tøv endelig ikke med at tage kontakt - vi står klar til at hjælpe.

Gymnastikudvalg	Mor, far, barn	Tumlastik	Minispring	Spring	Mix	Mandags-mænd
Rikke H. (2714 8706) rikke_muzen@hotmail.com		X		X		
Marilia (2871 0439) mariliapedersen@gmail.com			X			X
Rikke L. (4248 8312) rikkefischerlarsen1@gmail.com	x				X	
Jens (4092 9618) jensm2@hotmail.com	Redskaber og isposer/førstehjælpskasse					

ØVRIGE

BASKET (16 ÅR +) | **TIRSDAG KL. 18.00-19.30 (START 9/9-25)** | **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. Der deltages i år i en lukket turnering.
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

FLOORBALL (16 ÅR +) | **TIRSDAG KL. 19.30-21.00 (START 9/9-25)** | **550 KR.**

Kom og vær med til sjov og sved. Holdet er sammensat på tværs af køn og giver dig ugentlig motion krydret med grin og god stemning. Første halve time bruges på teknik og skudtræning - derefter spilles der kamp. ÅUI stiller stave til rådighed, så du skal blot medbringe sportstøj, sko, drikkedunk samt godt humør.

Trænere: Brian og Henrik

NYHED

PICKLEBALL (1. KL.+) | **TORSDAG KL. 16.00-17.00 (START 11/9-25)** | **450 KR.**

NYHED

Nu kan børn også prøve kræfter med pickleball - en sjov ketchersport, der blander tennis, badminton og bordtennis. Det er perfekt for børn, fordi det kombinerer bevægelse, grin og gode venskaber. Vi søger for alt udstyr - børnene skal bare komme i sportstøj og være klar til at have det sjovt. Alle kan være med uanset niveau.

Træner: Kenny

PICKLEBALL / BADMINTON | **(START UGE 37 / UGE 39)** | **1.650 KR.**

Det er muligt at leje 3 baner pr. tidspunkt og man vælger selv om man vil bruge banen til det traditionelle badminton eller det nye pickleball. Medbring selv ketsjer og fjerbolde til badminton. Udstyr til pickleball kan lånes af ÅUI.

Mandag	kl. 16.00-17.00	Lørdag	kl. 7.00-8.00
Mandag	kl. 20.45-21.45	Lørdag	kl. 8.00-9.00
Tirsdag	kl. 17.00-18.00	Søndag	kl. 7.00-8.00
Tirsdag	kl. 21.00-22.00	Søndag	kl. 8.00-9.00
Torsdag	kl. 17.00-18.00	(hvis hallen er booket til andet, gives der besked)	

Kontaktperson: Mr. Pickleball (Michael Thomsen - tlf. 4219 6010)

PICKLEBALL UDENDØRS | **LEJ EN BANE, NÅR DU HAR LYST** | **60 KR./T**

Booking foregår via Conventus - åui.dk/pickleball-baneleje-stadion

FODBOLD

DAMER (16 ÅR +) | **MANDAG KL. 18.45-20.15 (START 4/8)** | **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 trænes én gang om ugen og herudover er der ugentlige kampe.

Træner: Jesper

HERRER (16 ÅR +) | **TIRS / TORS KL. 19.00-20.30 (STARTET)** | **550 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: Niels

ÅRG. 15-17, 18 & 19-20 | **ONSDAG KL. 16.30-17.30 (START 13/8)** | **150 KR.**

Sommerferien er slut - og vi er klar til fodbold, fællesskab og fart over feltet. Alle drenge og piger er velkomne.

Vi skal øve teknik, skud på mål og vigtigst af alt: have masser af sjov sammen med nye og gamle holdkammerater.

Træningen er opdelt mellem “årgang 2015-2017” og “årgang 2018”, der begge deltager i turneringer samt “årgang 2019-2020”, så alle får det bedste ud af det.

Trænere: Birgit, Salina, Sofus, Lukas og Tea

MOR/FAR, BARN (ÅRG. 21-23) | **FREDAG KL. 15.45-16.15 (START 15/8)** | **100 KR.**

Efter stor begejstring i foråret, glæder vi os til at fortsætte med “Mor, Far, Barn” holdet, hvor de mindstes motorik og første møde med boldspil er i fokus.

Her handler det om at bevæge sig, grine sammen og få en tryg og sjov start på boldleg - sammen med mor, far (eller en anden voksen).

Trænere: Forældrefrivillige

FODBOLD - FORTSAT

KONTAKT

Kunne du være interesseret i at blive en del af fodboldudvalget? Eller har du spørgsmål til hold, tilmelding eller andet? Så tøv endelig ikke med at tage kontakt - vi står klar til at hjælpe.

Fodboldudvalg	Børn	Damer	Herrer
Mette (5193 7544)	x		
Jimi (4261 6373)			x
Oliver (2826 1734)		x	

Følg ÅUI Fodbold på Facebook:

Scan mig

TAK

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

OM ÅUI

Aale Ungdoms- og Idrætsforening har til formål er at være en **RUMMELIG** og **ATTRAKTIV** forening, der samler lokalsamfundet gennem fællesskab, glæde og gode oplevelser.

Vi tilbyder breddeidræt for både børn og voksne - og der er plads til alle.

Hvert år hylder vi vores frivillige med en festlig **MEDHJÆLPERFEST**, der i år afholdes lørdag den 8. november 2025. Alle, der har givet en hånd med i løbet af året, er inviteret som tak for indsatsen.

STØT ÅUI - OGSÅ NÅR DU TANKER

Hver gang du tanker hos OK og bruger OK's app, støtter du automatisk ÅUI med op til 10 øre pr. liter. Det er en nem og effektiv måde at give en ekstra hånd til vores lokale forening, der er afhængig af din støtte for at kunne tilbyde alle vores aktiviteter - og hvem vil ikke gerne være en af hverdagens helte?

1. Download OK app'en
2. Vælg "Åle Ungdoms- og Idrætsforening" under "Sponsorstøtte".

Tak fordi du er med til at bakke op om fællesskabet - hver liter tæller!

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
Kim (2633 1624)	Næstformand	
Johnny (2118 1949)	Kasserer	Musikanlæg
Majbritt (5049 3545)	Bestyrelsesmedlem	Badminton
Birgit (2536 7026)	Bestyrelsesmedlem	Fodbold, Basket, Pickleball og Floorball
Marie (2084 2633)	Bestyrelsesmedlem	Gymnastik
Lykke (2892 8823)	Sekretær	IT-ansvarlig

Følg ÅUI på Facebook:

Scan mig