

Sæsonprogram 2022/2023



Velkommen til ÅUI

- ☺ *Vi glæder os til at byde børn og voksne velkommen til sæson 2022-23.*
- ☺ *Vi forventer alle bidrager til en god omgangstone og et godt kammeratskab.*
- ☺ *I ÅUI skal det være rart og sikkert at deltage – både som barn og voksen.*
- ☺ *ÅUI er certificeret "springsikker forening".*

STØT ÅUI og mød op til en FANTASTISK sæson

"Åben hal dag":

I år afholder vi "Åben hal dag" **lørdag den 13. august kl. 10-15.30**. Her kan du møde vores dygtige og søde instruktører og prøve kræfter med træningen. Bestyrelsen i ÅUI vil være til stede og vil også kunne hjælpe med tilmelding og betaling i Conventus.

ÅUI giver en pølse og det vil være muligt at købe drikkevarer.

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 til eller efter "Åben hal dag" efter den pågældende aktivitet.

Hvis der ikke er 12 gymnaster på et hold inden opstart, oprettes holdet som udgangspunkt ikke. Der er stort pres på haltider, og derfor kan vi desværre ikke lade få på et hold spærre for, at et andet hold evt. kan oprettes. Derfor er det VIGTIGT, du eller dit barn er **tilmeldt og har betalt senest onsdag den 17. august**.

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

Til kalenderen:

- Åben hal dag: Lørdag den 13. august 2022
- Gymnastikopvisning: Søndag d. 26. marts 2023
- Ingen træning i: Uge 42, 46 og 7 (forbehold for ændringer i træningstider)

Forventninger til forældre og gymnaster/deltagere:

Forældre på børnehold (undtagen Tumlastik): Du er velkommen til at overvære træning de to første gange og igen til juleafslutning. Herudover 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.

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

Opvisning: Vi forventer, at alle deltagere på børnehold deltager i den fælles opvisning **søndag den 26. marts 2023**.

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

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

Kontakt: Har du spørgsmål eller andet du har behov for at vende med foreningen, er du meget velkommen til at kontakte træneren på holdet eller nedenstående personer:

	Mor, far, barn	Tumlastik	Minispring	Mix-Spring	Rytme og Spring	Mandags-mænd	Puls og Styrke	Sommermix
Jens (4092 9618) jensm2@hotmail.com								Redskaber og isoser/førstehjælpskasse
Marilia (2871 0439) mariliapedersen@gmail.com				X	X	X		
Signe (2067 8045) signeschmidt94@icloud.com	X		X					
Hanne (2123 1719) hanne.froeslev@tuknet.dk		X					X	X

Bestyrelsesansvarlige:

Majbritt Raun (Løbeklub):

majbrittraun@hotmail.com

Mobil: 5049 3545

Birgit Larimore (Gymnastik):

birgit.larimore@gmail.com

Mobil: 2536 7026

Ida Ødmann (Gymnastik):

olebums@hotmail.com

Mobil: 2442 8109

Johnny Grau (Basketball, Floorball og Badminton):

johnny.grau@gmail.com

Mobil: 2118 1949

Lykke Kousgaard (Hjemmeside):

lykkekousgaard@hotmail.com

Mobil: 2892 8823

Gymnastik

Mix-Spring (1- 3. kl.)



Mandag
kl. 17.00-17.55
(start 5/9-22)

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.



Pris: 450 kr.

Træner: Ey

Rytme og Spring (4. - 9. kl.)



Mandag
kl. 18.00-19.25
(start 5/9-22)

Er du interesseret i rytme eller spring og har lyst til at udfordre dine egne færdigheder? I år bliver der lavet et fælles hold, så opvisningen bliver præget af både flotte serier og dygtige springere. Vi vil udvikle dig på dit niveau, så er du øvet eller spritny, er du mere end velkommen.



Pris: 500 kr.

Træner: Marie

Mandagsmænd (16 år +)



Mandag
kl. 19.30-20.45
(start 26/9-22)

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.



Pris: 500 kr.

Trænere: Jens og Hanne

Mor, far, barn (1-3 år)



Tirsdag
kl. 16.10-16.55
(start 6/9-22)

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.



Pris: 400 kr.

Træner: Sine

Mini-Spring (5-7 år)



Tirsdag
kl. 17.00-17.55
(start 6/9-22)

På dette hold er der plads til alle. Vi lærer og udfordrer os selv på redskaberne og giver den gas i legene. Kom og vær med til en masse sjov med os.



Pris: 450 kr.

Trænere: Salina og Sine

Tumlastik (3-4 år)



Torsdag
kl. 16.00-16.45
(start 8/9-22)

Vi laver gymnastik, synger, tumler og har det sjovt sammen. Man kan have sin mor/far eller en anden voksen med eller gå selv. Det skal være en god og tryk oplevelse for alle børn. Det vil løbende blive vurderet om det enkelte barn har brug for voksen-støtte. Vi glæder os til at se jer.



Pris: 400 kr.

Trænere: Majken og Line

Puls og Styrke (16 år +)



Torsdag
kl. 17.00-18.00
(start 8/9-22)

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 med: interval, styrketræning og pulstræning. Vi arbejder også med smidighed. ALLE kan være med.



Pris: 450 kr.

Trænere: Majken og Line

Badminton



Start uge 37

Mandag 20.50-21.50

Onsdag 17.25-18.25

Torsdag 21.00-22.00



Pris: 1.500 kr.

Der er 3 baner pr. tidspunkt.

Floorball (16 år +)



Tirsdag
kl. 19.05-20.30
(start 16/8-22)

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 14 deltagere på holdet, så først til mølle.



Pris: 600 kr.

Træner: Kenny

Floorball (2010-2013)



Onsdag
kl. 16.25-17.25
(start 7/9-22)

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. Max 12 deltagere på holdet, så først til mølle.



Pris: 400 kr.

Træner: Kenny

Basketball (16 år +)



Tirsdag
kl. 20.30-22.00
(start 16/8-22)

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.



Pris: 550 kr.

Træner: Chris

Løbeklub (12 år +)



Onsdag
kl. 17.30
(start 17/8-22)

Her får du mulighed for at komme i gang eller forbedre dit løb. Få en træningsplan og forløb af DGI uddannende trænere. Vi har også walk hold for dig, som ikke vil løbe, er skadet, eller vil tage dig på en skånsom måde. Der er mulighed for børnepasning i klubhuset (150 kr.) samt fællesspisning (25 kr. for voksne og 20 kr. for børn).



Pris: 300 kr.

Trænere: Lis og Jesper

NYHED - - - NERF-Battle (8 år +) - - - NYHED



Tirsdag
kl. 18.00-19.00
(start 6/9-22)

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



Pris: 300 kr.

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.

ÅUI sørger for NERF-guns, "ammunition" og sikkerhedsbriller (påkrævet).

Træner: Martin

Yderligere information om ÅUI, bestyrelsen og aktiviteter findes på www.åui.dk.

Følg os på Facebook: ÅUI - Aale Ungdoms- og Idrætsforening.



HÅBER VI SES TIL EN FANTASTISK SÆSON 2022-23



Ugeoversigt



TID/UGEDAG	HOLD	TRÆNER
------------	------	--------

MANDAG

Kl. 17.00-17.55	Mix-Spring (1.-3. kl.)	Ey
Kl. 18.00-19.25	Rytme og Spring (4.-9. kl.)	Marie
Kl. 19.30-20.45	Mandagsmænd (16 år +)	Jens og Hanne
Kl. 20.50-21.50	Badminton	-

TIRSDAG

Kl. 16.10-16.55	Far, mor, barn (1-3 år)	Sine
Kl. 17.00-17.55	Mini-Spring (5-7 år)	Salina og Sine
Kl. 18.00-19.00	NERF-Battle (8 år +)	Martin
Kl. 19.05-20.30	Floorball (16 år +)	Kenny
Kl. 20.30-22.00	Basketball (16 år +)	Chris

ONSDAG

Kl. 16.25-17.25	Floorball (børn)	Kenny
Kl. 17.25-18.25	Badminton	-
Kl. 17.30	Løbeklub	Lis og Jesper

TORSDAG

Kl. 16.00-16.45	Tumlastik (3-4 år)	Majken og Line
Kl. 17.00-18.00	Puls og Styrke (16 år +)	Majken og Line
Kl. 21.00-22.00	Badminton	-

HUSK: 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 til eller efter "Åben hal dag" efter den pågældende aktivitet. Du eller dit barn skal være **tilmeldt og have betalt senest onsdag den 17. august.**

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



- Åben hal dag: Lørdag den 13. august 2022
- Gymnastikopvisning: Søndag d. 26. marts 2023
- Ingen træning i: Uge 42, 46 og 7 (forbehold for ændringer i træningstider)



**HÅBER VI SES TIL EN FANTASTISK
SÆSON 2022-23**

