

SÆSONEN 2018-2019



**Gymnastik, Basketball, Floorball,
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 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.

Alle børnehold deltager i den fælles opvisning til foråret. Opvisningen markerer slutdato for sæsonen.

Tilmelding og betaling sker via vores hjemmeside www.åui.dk.

Betaling kan også ske via MobilePay til tlf. 42 18 55 76, aftale 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 Kyndesen	ditteogkenny@gmail.com	20 31 30 08
Badminton:	Bethina Nielsen	aaui2014@gmail.com	25 56 02 80
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
Formand:	Bethina Nielsen	aaui2014@gmail.com	25 56 02 80



TIL KALENDEREN

Der er ingen træning i ugerne: 42, 46 og 7 (flere lukke-uger kan forekomme)

Gymnastikopvisning er lørdag, den 6. april 2019 kl. 14:30. 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!!



FRIVILLIG I ÅUI

Vil du give en hånd med som hjælper og/eller træner på en af vores mange hold, både vinter og sommer sæson, kan du kontakte aaui2014@gmail.com

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



BADMINTON

Badminton baner (Pris 1.500,- pr. bane)

Mandag	21:00-22:00
Tirsdag	21:30-22:30
Onsdag	16:30-17:30 / 17:30-18:30
Torsdag	16:00-17:00 / 21:00-22:00

Tilmelding foregår på vores hjemmeside www.aui.dk, Der er 3 baner pr. tidspunkt.

Sæsonstart uge 37-2018. Sæsonslut uge 22-2019. **Der åbnes for tilmelding mandag, den 20. august 2018 kl. 20:00**

Badminton for børn fra 3.kl., mandag 17:20-18:20, start 10. september - slut uge 15-2019 (Pris 425,-)

Vil du lære, at spille badminton eller kan du allerede spille – så har du nu muligheden for, at blive endnu bedre. Begge trænere i år er på elitehold og glæder sig til, at lære jer alt hvad de kan og ved.

OBS: Max. 10 pladser

Trænere: Freja og Nikolaj



GYMNASTIK

Mor, Far, Barn 1-3 år, mandag 16:30-17:15, start 10. september - slut uge 15-2019 (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: Bodil og Maggi

Motion for Quinder 16+, mandag 18:25-19:25, start 10. september - slut uge 15-2019 (Pris 450,-)

Det skal være sjovt at få sved på panden! Udgangspunktet er grund-gymnastik. Vi krydrer det med cirkeltræning, aerobic, coretræning, step samt hvad vi ellers finder på – og vi skal have det sjovt imedens

Så lad manden tage opvasken og kom af sted – du fortjener det!

Trænere: Hanne og Zenja

Motionsmænd 16+, mandag 19:30-21:00, start 24. september - slut uge 15-2019 (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

Sommer Mix Hold 16+, mandag 18:30-19:30, 15. april 2019 - 24. juni 2019 (Pris 200,-)

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 udstrækning. Husk drikkedunk og håndklæde.

Træner: Bethina

Tumlastik 3-5 årige, tirsdag 15:45-16:30, start 11. september - slut uge 15-2019 (Pris 375,-)

Er du mellem 3 og 5 år og vild med musik, motorik og styrke? Så er Tumlastik lige noget for dig. Vi skal hygge, grine, lave almindelig gymnastik og springe. Her vil være fart over feltet!

Trænere: Bethina m.fl.

Mix-Spring (0.kl. – 3.kl.), tirsdag 16:30-17:45, start 11. september - slut uge 15-2019 (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: Valentin og Oliver

Udvidet-Spring (4.kl og op), tirsdag 17:45-19:15, start 11. september - slut uge 15-2019 (Pris 425,-)

Et springhold forbeholdt letøvede, 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

Xtreme fitness 18+, torsdag 17:00-18:30, start 13. september - slut uge 15-2019 (Pris 500,-)

Kom i dit livs bedste form!

Træningen er meget varieret, hård og resultatgivende – både med hensyn til kondition, styrke, balance, smidighed og koordination. Vi blander cirkeltræning, H.I.I.T, alm. styrketræning og udstrækning. Alle kan være med, da der bliver taget individuelle hensyn.
Husk drikkedunk og håndklæde.

Instruktør: Jesper



FLOORBALL

Floorball 16+, tirsdag 19:30-20:30, start 11. september - slut uge 18-2019 (Pris 450,-)

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.

OBS: Max. 12 deltagere på holdet

Trænere: John og Kim



BASKETBALL

Basketball fra 16 år, tirsdag 20:30-21:30, start 11. september - slut uge 18-2019 (Pris 450,-)

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

Basketball for børn – 9 til 15 år, onsdag 16:15-17:15, start 12. september - slut uge 18-2019 (Pris 425,-)

Kom og vær med til Basket-træning. Vi spiller for sjov. Lær de rigtige trin og fede skud.

Træner: Benjamin



LØBEKLUB

Løbeklub, onsdag 17:30 (Pris 275,-) løbende tilmelding

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.

Instruktører: Kim og Jesper

Nyhed – Nyhed – Nyhed



WALK

Walk, onsdag 17:00, start 8. august (Pris 275,-)

ÅUI Runners tilbyder nu et Walk hold.

Vil du have mere energi i hverdagen, måske gerne tabe dig lidt, vil du bare gerne i gang med motion, eller har du været skadet og skal genoptrænes. Så er dette hold lige noget for dig.

Her vil du blive udfordret, uanset niveau du er på lige nu. Der vil ikke være hop eller løb på dette hold.

Dette hold kan kombineres med et væggtabsforløb, For yderligere info spørg instruktøren.

Instruktør: Bethina

Vel mødt til en fantastisk sæson