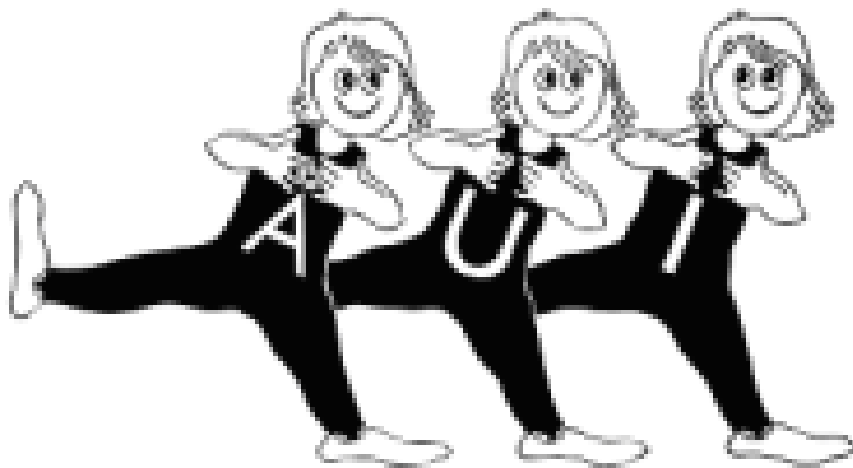


VELKOMMEN TIL GYMNASTIKOPVISNING



**ÅUI`s Gymnastikopvisning
Aale-Hjortsvang Minihal
Søndag d. 26. marts 2023**

Der er et yndigt land

Der er et yndigt land,
det står med brede bøge
/: nær salten østerstrand: /

Det bugter sig i bakkedal,
det hedder gamle Danmark
/: og det er Frejas sal: /

Vort gamle Danmark skal bestå,
så længe bøgen spejler
/: sin top i bølgen blå: /

Den lille frække Frederik

1. Den lille, frække Frederik
som elsker sjov og mekanik
har købt en bil og kører nu
og sir babu, babu babu!

2. Han gir' den rigeligt med gas
og kører hen til Højbro Plads
hvor Absalon ta'r hjelmen af
og si'r goddag, goddag goddag!

3. Så kører han til Jægerspris
og bytter bilen for en gris
og bytter grisen for en bog
med billed' af et lille tog.

4. Så kører han med toget hjem
og spiser middag klokken fem,
og så er den fortælling slut,
og toget siger futtefut!

Program

- Fælles indmarch
- Fællessang: "Der er et yndigt land"
- Velkomst ved Alex Gaardsvig Sommer Hansen
- Fællessang: "Den lille frække Frederik"
- **Mor, Far og Barn**
- **Tumlastik**
- **Minispring**
- Pause (Grønt, kaffe, kage, sodavand mm. kan købes i boderne)
- **Rytme og Mix-Spring**
- **Puls og Styrke**
- **Mandagsmænd**
- Tak for denne sæson til trænerne
- Udmarch
- Fællesspisning – Minihallens Café kl. 17.00

Skal du med til sommergymnastik?

Motionsgymnaster M/K 16+

Tirsdage 17.30 – 18.30

10 træningsgange: 11. april – 20. juni (begge dage incl.)

Pris 250 kr.

Har du lyst til at få rørt lemmerne, få sved på panden, få en god bevægelsesoplevelse med mulighed for at ha' det sjovt sammen med andre, så mød op. Træningen foregår i salen og nogle gange ude. Vi bygger timen op med: Interval, styrketræning og pulstræning. Vi arbejder også med smidighed. ALLE kan være med.

Træner: Majken og Line

Vi mangler træner og frivillige til gymnastik udvalget.

Vi mangler:

- trænere/hjælpetrænere til vores dygtige springhold
- 2 frivillige i gymnastikudvalget.

Kunne du/I tænke dig/jer, at gøre en forskel i en lille lokal idrætsforening, så kom og få en snak med et af udvalgsmedlemmerne og hør nærmere.

Udvalget er: Marilia, Jens, Hanne.

Køb en målaktie ved ÅUI's venner

Aktiepris: 10,- kr.

Aktieafgift: Som aktieindehaver betaler du 3,- kr. pr. mål, som serie 4 scorer i sæsonen. Dog max 200,- kr. ved sæsonafslutning.

Aktieudbytte: 2 gange om året trækkes der i alt gevinster på 40 aktienumre.

ÅUI's Venner er en støtteforening til idrætslivet i Åle.

Du har ved køb af en målaktie æret med til at støtte fx:
Redskaber til gymnastikafdelingen, bander til floorball, renovering og nyindkøb til Klubhuset, o.m.m.
Kort sagt støtte til idrætslivet i Åle.

ÅUI's Venner (Frank: 2087 1618 Mariane: 2261 3440 Lis: 2072 1753)