



Gymnastik, Basket, Badminton og løb 2019/2020

Velkommen til ÅUI

*I ÅUI skal det være rart at deltage i alle vores aktiviteter – både som barn og voksen.
Vi forventer alle bidrager til en god omgangstone og et godt kammeratskab.*

*Vi arbejder på at blive certificeret springsikker forening, og glæder os til at byde børn
og voksne velkommen til en sæson, hvor det er endnu mere sikkert at være
springgymnast.*

MØD op i ÅUI til en FANTASTISK sæson

Forventninger til forældre og gymnaster

ÅUI arbejder i år på at blive certificeret springsikker forening, det betyder at du som gymnast vil opleve, at dine trænere bliver endnu dygtigere, og at vi i foreningen gør alt for at gøre det sikkert for gymnasterne at springe.

Er du forældre til gymnaster på børnehold? Du er velkomne til at overvære træning de to første gange og igen til juleafslutning, herudover henstilles til, at det kun er gymnasterne, der er til stede i 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. **Betaling skal foregå efter 2 træningsgange.**

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

Meld gerne til før sæsonstart, så du er sikret en plads på holdet.

Det er VIGTIGT at den enkelte gymnast tilmeldes i eget navn.

Betalingen kan også ske via Mobilpay til tlf.: 42185576, dette aftales med træneren

Vi forventer alle deltagere på børnehold, deltager i den fælles opvisning til foråret.

Alle gymnaster store som små skal af hensyn til redskaberne (og gymnasterne selv) være omklædt i sportstøj, når de træner.

Har du spørgsmål, eller andet du får brug for at vende med foreningen, er du meget velkommen til at kontakte lederen på holdet eller rette henvendelse til nedenstående personer.

Gymna-sti k-udvalg	Telefon	Tumlastik	Mor/far /barn	Mix spring	Udvidet spring	Motions damer	Motions mænd	Xtreme fitness
Jens	4092 9618 jensm2@hotmail.com			x	x		x	
Ditte	20 31 30 08 ditteogkenny@gmail.com		x					
Bethina	2556 0280 tiaking@godmail.dk	x						x
Hanne	2123 1719 Hanne.froeslev@tuknet.dk					x	x	

Redskabsansvarlig: Jens (herunder isposer/førstehjælp)

IT-databaser: (herunder DGI/Kurser mv.) Hanne eller Ditte

Hjemmeside: Bethina

Bestyrelsesansvarlige:

Alex Hansen (badmintonl): alexhansenaale@hotmail.com

Mobil: 6038 3293

Martin Bonde Jensen (Løbeklub): martinzej@hotmail.com

Mobil: 2325 1828

Birgit Larimore (Basket): birgit.larimore@gmail.com

Mobil: 2536 7026

Birgit Larimore (Floorball): birgit.larimore@gmail.com

Mobil: 2536 7026

Signe Schmidt (gymnastik): signeschmidt94@icloud.com

Mobil: 2067 8045

Forsikring: Foreningen har ikke en forsikring der dækker gymnasternes skade, det er derfor dit ansvar at dit barn eller du selv er forsikret.

Til Kalenderen

Der er ingen træning i ugerne: 42, 45, 7

Der tages forbehold for ændring i træningstider

Gymnastikopvisning er søndag d. 22.03.2020 klokken 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.

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

Gymnastiksæsonen - vinter

Mor, Far, Barn 1-3 år mandag 16.30-17.15 start d.9/9 2019 (pris: 400 kr.)

Vi er holdet, hvor de helt små og deres forældre bevæger sig og griner sammen. Vi øver os i at hoppe, dreje, rulle, balancere og klatre på forskellige baner. Musik og sanglege er også en stor del af træningen, som skaber trygge rammer for barnets motorik og bevægelsesglæde. Alle skal være aktive.

Træner: Tove Møller Trankjær

Hjælpetræner: Maggi

Motionsdamer 16+ Mandag 18.25-19.25 start 9/9 2019 (pris: 450 kr.)

Træningen er bygget op omkring nogle grundelementer med ca. 10 minutters opvarmning – typisk enkle øvelser til musik. 40 minutter suser afsted med funktionelle øvelser, konditionstræning, balance og små sammensatte sekvenser. De sidste 10 minutter gearer vi ned igen og strækker ud. Så dejligt. Vi kommer hele vejen rundt om kroppen og får styrket mave-, ryg/skuldre-, balle, ben samt bækkenmuskulatur. Der benyttes redskaber og egen kropsvægt i en kombination.

Alle kan deltage, da intensiteten styres af den enkelte deltager.

Der er plads til gode grin og fællesskab.

Træner: Jane Bach

Motionsmænd 16+ Mandag 19.30-20.45 start d. 16/9 2019 (pris 500 kr.)

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.

Vi laver 30 minutters grundtræning/opvarmning, herefter er der 30 minutters med mulighed for spring for de der vil, de der ikke vil springe, laver cirkeltræning, styrketræning mv. til sidst strækker vi fælles ud 15 min.

Der er tradition for opvisning, men om du deltager i opvisning, er ganske frivilligt.

Trænere: Hanne Frøslev og Jens Markussen

Tumlastik 3-5 årige Tirsdag 15.45-16.30 start d. 10/9-2019 (pris 400 kr.)

Er dit barn mellem 3 og 5 år? Så kom til tumlastik. Vi skal lege, synge, tumle og have det sjovt sammen. Det vil igen i år være mulighed for afhentning i Børnehaven.

Vi ses til en sjov sæson.

Træner: Nanna Hedegaard Bruun

Hjælpetrænere: Salina, Frivillig forældrehjælper: Line

Mix-Spring (0.kl. – 3. kl) Tirsdag 16.35 – 17.50 start d. 10/9 2019 (pris 450 kr.)

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: Oliver Silas Nielsen og Malene Christensen

Hjælpetrænere: Johanne og Maroa

Udvidet-spring (4.kl og op) Tirsdag 17.55-19.25 start d.10/9 2019 (pris 475 kr.)

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: Alexander Fredriksen og Jens Markussen

X-treme fitness 16+ torsdag 17.15-18.15 start d.12/9 2019 (pris 500 kr.)

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.

Træner: Jesper Nielsen

Gymnastiksæsonen - sommer

Sommer Mix Hold 16+

mandag 18.30-19.30

start d. 20/4-20 (pris 200 kr.)

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.

Træner Bethina Nielsen

Badminton

Badminton baner (Pris 1500.- pr. bane)

Mandag 21.00-22.00

Tirsdag 21.30-22.30

Onsdag 13.30-15.30 og 17.30-18.30

Torsdag 16.00-17.00 og 21.00-22.00

Tilmelding foregår på hjemmesiden www.åui.dk

Der er 3 baner pr. tidspunkt.

Sæsonstart uge 37

Badminton for børn fra 3.kl.

mandag 17.30-18.20 start d.9/9 2019 (pris 425 kr.)

Vil dit barn lære at spille badminton? Så er det her du skal møde op, der vil være mulighed for, at komme til mini stævner i løbet af sæsonen.

Der er plads til 12 børn på holdet, så først til Mølle.

Træner: Freja

Floorball

Floorball 16+

tirsdag 19.30-20.30

start d. 10/9 2019 (pris 450 kr.)

Sved på panden og styr på staven. Med masser af sammenhold, teknik og tempo er floorball en action pakket holdsport for alle. Det går stærkt. Det giver sved på panden. Og frem for alt er det sjovt. **OBS!** Max. 12 deltagere på holdet.

Instruktører: John og Kim

Basket

Basketball fra 16 år tirsdag 20.30-21.30 Start d. 10/92019 (pris 425 kr.)

Øvede eller nybegynder??? Kom og vær med til Basket-træning. Dette er en god måde at få motion på, og samtidig bliver du dygtigere til at spille. Vi laver øvelser og spiller kampe.

Træner: Chris Larimore

Basket

Basketball fra 10 - 15 år onsdag 16.15-17.15 Start d. 11/9 2019 (pris 400 kr.)

Øvede eller nybegynder??? Kom og vær med til Basket-træning. Vi spiller for sjov. Der trænes færdigheder indenfor basket og spilles små kampe imod hinanden.

Træner: Chris Larimore

Løbeklub

Løbeklub 12 +

onsdag fra kl. 17.30 Løbende tilmelding (pris 300 kr.)

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. Vi opstarter bl.a. løb/gang 14.08.19 med henblik på 5 km løb inden jul. Vi har også walk hold for dig, som ikke vil løbe, er skadet, eller vil tabe dig på en skånsom måde.

Der er mulighed for børnepasning i klubhuset samt fællesspisning ved tilmelding.

Instruktører: Kim, Jesper og Bethina