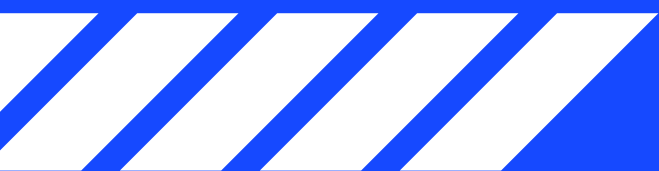




**SÆSON
24/25**

SÆSONPROGRAM

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



PRAKTISKE INFORMATIONER



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 til fodbold, løbeklub og gymnastik kan ske fra nu. Tilmelding til floorball, basket og pickleball/badminton åbner **søndag den 11. august 2024 kl. 12.00**.

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

OBS: Hvis der ikke er 12 gymnaster på et hold inden opstart, oprettes holdet som udgangspunkt ikke.



FORVENTNINGER - GYMNASTIK

Forældre på børnehold (undtagen Tumlastik) er velkommen til at overvære de to første træninger og igen til juleafslutning. Ellers 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.

Ophold i mini-hallen: Børn og andre voksne, som ikke træner, skal venligst forlade hallen for ikke at forstyrre, når der er træning i mini-hallen.

Opvisning: Vi forventer, at alle deltagere på børnehold deltager i den fælles gymnastikopvisning **søndag den 16. marts 2025**.

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

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



ØKONOMISK TILSKUD

Vidste du, at du kan søge om økonomisk støtte til kontingent eller udstyr til én aktivitet pr. år?

BROEN Hedensted støtter fritidsaktiviteter til børn og unge mellem 6 -17 år i økonomisk trængte familier.

Tag blot fat i den kontaktsansvarlige for det pågældende hold og så klarer vi ansøgningen.



TIL KALENDEREN

Gymnastikopvisning: søndag den 16. marts 2025.

Ingen træning i: Uge 42, 52, 1 og 7.

Medhjælperfest: Lørdag den 2. november 2024 for alle frivillige.

Juleafslutning: afholdes i uge 51.



GYMNASTIK



MINISPRING (0.-1. KL.)

MANDAG KL. 16.15-17.15 (START 2/9-24)

475 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



PULS OG STYRKE (16 ÅR +)

MANDAG KL. 17.30-18.30 (START 2/9-24)

525 KR.

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 i 4 intervaller: Opvarmning, cirkeltræning, styrke og afspænding. Timen er bygget op over styrketræning, pulstræning og smidighed. ALLE kan være med - uanset niveau.

Træner: Line



MANDAGSMÆND (16 ÅR +)

MANDAG KL. 19.30-20.30 (START 23/9-24)

525 KR.

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.

Trænere: Jens og Hanne



TUMLASTIK (3-5 ÅR)

ONSDAG KL. 16.15-17.00 (START 4/9-24)

425 KR.

Vi laver gymnastik, synger, tumler og har det sjovt sammen. Man kan ved behov have sin mor/far eller en anden voksen med eller gå selv. Det skal være en god og tryk oplevelse for alle børn. Vi glæder os til at se jer alle.

Trænere: Salina og Marilia



MOR, FAR, BARN (0-3 ÅR)

TORS DAG KL. 16.00-16.45 (START 5/9-24)

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: Forældre frivillige



GYMNASTIK - FORTSAT



RYTME OG SPRING (2. KL +)

TORS DAG KL. 16.45-17.55 (START 5/9-24)

500 KR.

Er du interesseret i rytme- eller 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 "Rytme og Spring" holder 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: MANGLER?

OBS holdet består kun, hvis der findes en træner! Vi har derfor brug for DIN hjælp!

Kender du nogen, eller har du selv mod på at træne dette hold, hører vi gerne fra dig. Du behøves ikke have erfaring - vi tilbyder kurser og inspirationsgrupper.

Hvis du har dig selv eller andre i tankerne, hører vi gerne fra dig på tlf. 2119 8501 (Kathrine)

KONTAKT

Vi har altid brug for forældre frivillige, så hvis du er interesseret, hører vi gerne fra dig!

Hvis du iøvrigt har spørgsmål, så tøv ikke med at kontakte os:

Gymnastikudvalg	Mor, far, barn (0-3 år)	Tumlastik (3-5 år)	Minispring (0.-1. kl.)	Rytme og Spring (2. kl. +)	Puls og Styrke	Mandags- mænd
Marie (2084 2633) mmthorsen@gmail.com		x				
Marilia (2871 0439) mariliapedersen@gmail.com			x		x	
Rikke (4248 8312) rikkefischerlarsen1@gmail.com				x		
Kathrine (2119 8501) kathrinejuhlhansen@gmail.com	x					x
Jens (4092 9618) jensm2@hotmail.com	Redskaber og isposer/førstehjælpskasse					



ØVRIGE



BASKET (16 ÅR +)

TIRSDAG KL. 18.00-19.15 (START 13/8-24) 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. I år vil vi også deltage i en turnering gennem Dansk Basketball Forbund.

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. 19.15-20.45 (START 13/8-24) 600 KR.

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 16 deltagere på holdet, så først til mølle.

Træner: Kenny



LØBEKLUB (12 ÅR +)

ONSDAG KL. 17.30-18.30 (START 21/8-24) 300 KR.

Her har du mulighed for at udvikle dig uanset om du vil lære at løbe 5 km eller en halvmaraton. Få en træningsplan og forløb af DGI uddannende trænere og vær med i fællesskabet. Vi har også Walk hold for dem, der ikke vil løbe, er skadet eller lign.

Trænere: Lis og Jesper



PICKLEBALL / BADMINTON

(START UGE 33)

1.650 KR.

Pickleball er den nye, sjove og sociale sport, hvor alle kan være med. Sporten kombinerer elementer fra tennis, badminton og bordtennis. Det kan spilles af alle aldre og niveauer. Det er en god og sjov måde at få motion og hygge sig med venner og familie på.

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. 18.30-19.30

Mandag kl. 20.30-21.30

Tirsdag kl. 17.00-18.00

Tirsdag kl. 20.45-21.45

Onsdag kl. 17.15-18.15

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



FODBOLD



U14 (DRENGE OG PIGER)

MAN KL. 16.45 + TORS KL. 17.15 (STARTET) 275 KR.

Drømmer du om at blive bedre til fodbold? Er du fra 2010/2012? Så har vi et 8-mands hold til dig. Vi lægger vægt på kammeratskab, sjov og masser af bold. Vi træner hver mandag og torsdag til og med uge 41. Vi glæder os til at se dig.

Træner: Birgit og Jannick



DAMER (16 ÅR +)

MANDAG KL. 19.15-20.15 (STARTET 12/8) 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) 500 KR.

Vores herrer seniorer skal i den kommende sæson få en masse point på tavlen i serie 4. 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: Anders



U6 (DRENGE OG PIGER)

TORS DAG KL. 16.30-17.15 (STARTET 8/8) 150 KR.

Her er der plads til alle børn (årgang 2018-2019), der bare gerne vil have det sjovt, mens de spiller fodbold. Vi vil deltage i 2-4 stævner.

Trænere: Birgit og Karla



FODBOLD - FORTSAT

KONTAKT

Kunne du være interesseret i at blive en del af fodboldudvalget? Eller har du spørgsmål?

Så tøv ikke med at kontakte os:

Fodboldudvalg	U6	U14	Damer	Herrer
Maria (2849 2649)	x	x		
Mette (5193 7544)	x	x		
Jimi (4261 6373)				x
Brian (2426 7817)			x	

Følg ÅUI Fodbold på Facebook:

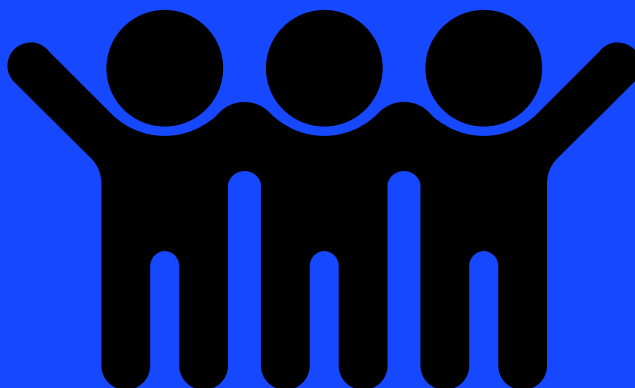


Scan mig

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 Idrætsforenings formål er at være en **RUMMELIG** og attraktiv forening, der tilbyder breddeidræt og gode **OPLEVELSER** for derigennem at skabe **FÆLLESSKAB** og **GLÆDE** i lokalområdet.



Hvert år holder vi **MEDHJÆLPERFEST**, hvor alle, der har været frivillig i årets løb, inviteres med til en festlig aften som TAK for deres indsats. I år afholdes festen lørdag den 2. november 2024.

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. HUSK at angive "Åle Ungdoms- og Idrætsforening" under "Sponsorstøtte".

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

Følg ÅUI på Facebook:



Scan mig