



**SÆSON
26/27**

SÆSONPROGRAM

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



PRAKTISKE INFORMATIONER



TILMELDING OG BETALING

Tilmeld dig via Conventus på aui.dk (vælg afdeling og klik på "Tilmelding").

Du kan altid få pengene retur efter 2 træninger, hvis holdet ikke var noget for dig.

OBS: Hold med færre end 12 tilmeldte oprettes som udgangspunkt ikke.



FORVENTNINGER - GYMNASTIK

Til **Tumlastik** må man gerne have mor, far eller en anden voksen med - eller komme alene, hvis man har mod på det.

På de øvrige børnehold er forældre meget velkomne til at kigge med de første to gange - og selvfølgelig til juleafslutningen, hvor vi fejrer en god sæson. Resten af året er det kun gymnasterne, der deltager på gulvet. Det giver ro til at folde sig ud og udvikle sig sammen med holdet.



FORSIKRING

Foreningen har ikke en forsikring, der dækker skader eller ulykker. Det er derfor dit eget ansvar, at både du eller dit barn er forsikret.



ØKONOMISK TILSKUD

Vidste du, at man kan søge om støtte til kontingent eller udstyr til én fritidsaktivitet om året?

BROEN Hedensted hjælper børn og unge mellem 6 -17 år fra økonomisk pressede familier med at komme til fritidsaktiviteter.

Tag fat i kontaktpersonen for dit hold - så hjælper vi med ansøgningen.



TIL KALENDEREN

Gymnastikkens dag: Søndag den 16. august kl. 09:30–11:30.

Kom og mærk stemningen og prøv redskaberne – der er plads til alle!

Kiosken er åben med kage, sodavand, kaffe og juice, samt slush ice og popcorn.

Ingen træning: Uge 42, 52, 53 og 7.

Medhjælperfest: Lørdag den 7. november 2026 for alle vores skønne frivillige.

Juleafslutning: Uge 51.

Gymnastikopvisning: Lørdag den 13. marts 2027.



GYMNASTIK



MOR, FAR, BARN (ÅRG. 24-25) MANDAG KL. 16.00-16.45 (START 7/9-26) 450 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: Julia



SPRING (0. KL +) MANDAG KL. 17.00-18.00 (START 7/9-26) 525 KR.

Er du interesseret i 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 "Spring" holdet 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.

Trænere: Line, Johanne m.fl.



MIX HOLD (M/K 16 ÅR +) MANDAG KL. 18.15-19.15 (START 7/9-26) 550 KR.

Vil du have sved på panden og ro i kroppen? Så er det mix holdet lige noget for dig!

Vi skifter mellem forskellige aktiviteter i korte, intense forløb henover sæsonen. Her er plads til alle, uanset om du er til power eller balance. Kom og vær med til et anderledes hold fyldt med bevægelse og fællesskab.

Trænere: Line, Jesper, Bethina, Julia & Marie



MANDAGSMÆND (16 ÅR +) MANDAG KL. 19.30-20.45 (START 21/9-26) 550 KR.

Vil du træne sammen med andre mænd og have det sjovt imens? Så er dette holdet for dig!

Vi varmer op sammen og går derefter i to grupper: Springerne træner trampolin og bane, hvor du trin for trin bliver tryggere, stærkere og teknisk bedre fra gang til gang. De der ikke springer arbejder med mobilitet, smidighed og styrke. Fællesskabet er stærkt – kom frisk og kom i form

Trænere: Jens og Hanne



TUMLASTIK (ÅRG. 21-23) TIRSDAG KL. 16.15-17.00 (START 8/9-26) 450 KR.

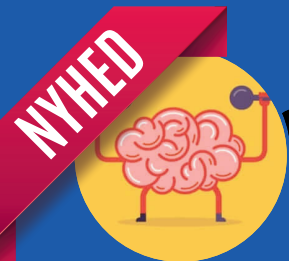
Vi laver gymnastik, synger, tumler og har det sjovt sammen. Man kan have sin mor/far eller en anden voksen med. Kom og giv den gas.

Vi glæder os til at se jer alle.

Træner: Gitte



GYMNASTIK - FORTSAT



SMART TRÆNING (ALLE)

MANDAG KL. 19.30-20.30 (START 10/8-26)

150 KR.



Har du haft lidt for meget ferie og er det RIGTIG svært at komme i gang, så kan det være du skal prøve SMART - træning?

SMART-træning er for dig, der gerne vil være stærkere – ikke kun i musklerne, men også i hovedet. Det er træning, der gør dig skarpere, mere fokuseret og bedre til at huske, samtidig med at du får pulsen op og smil på læben.

Træner: Hanne

OBS - OBS - OBS kun træning i uge 33-37

KONTAKT OS

Har du spørgsmål til hold, tilmelding eller andet? Så tøv endelig ikke med at tage kontakt - vi står klar til at hjælpe.

Gymnastikudvalg	Mor, far, barn	Tumlastik	Spring	Mix	Mandags-mænd
Rikke H. (2714 8706) rikke_muzen@hotmail.com			X		
Julia (2120 2111) juliaf16@icloud.com		X			X
Rikke L. (4248 8312) rikkefischerlarsen1@gmail.com				X	
Kamilla (2629 5234) kamillarif98@gmail.com	X				
Heidi (3086 1327) heidi-dalby@hotmail.com		X			
Jens (4092 9618) jensm2@hotmail.com	Redskaber og isposer/førstehjælpskasse				



FODBOLD



DAMER (16 ÅR +)

MANDAG KL. 18.45-20.15 (START 10/8) 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 (30 ÅR +) 7 M.

ONSDAGE (START 12/8) 250 KR.

Ingen træningskegler. Ingen intervalløb. Ingen faste træninger. Til gengæld får du kampdage, godt kammeratskab, masser af fodboldglæde og den obligatoriske snak om, hvor god man var engang. Oldboysholdet er for mænd 30+, der stadig nyder at komme på banen, konkurrere lidt og være en del af et stærkt fællesskab

Henvendelse: Anders Hansen



ÅRG. 15-17, 18-19, 20-21

ONSDAG KL. 16.30-17.30 (START 12/8) 200 KR.

Sommerferien er slut - og vi er klar til fodbold, fællesskab og fart over feltet. Alle drenge og piger er velkomne.

Vi skal øve teknik, skud på mål og vigtigst af alt: have masser af sjov sammen med nye og gamle holdkammerater.

Træningen er opdelt mellem "årgang 2015-2017" og "årgang 2018-2019" samt "årgang 2020-2021", så alle får det bedste ud af det. Alle deltager i turneringer.

Trænere: Sammy, Mikkel & dig?

KONTAKT OS

Vi mangler dig i fodboldudvalget.

Har du lyst til at gøre en forskel for fodbolden i ÅUI? Du behøver ikke være fodboldekspert – det vigtigste er lysten til at bidrage med idéer, planlægning og udvikling af fodbolden i klubben. Sammen skaber vi de bedste rammer for både børn, unge og voksne.

Har du et par timer i ny og næ og lyst til at være en del af et stærkt fællesskab, så hører vi meget gerne fra dig.

Kontakt bestyrelsen for en uforpligtende snak.



ØVRIGE



BASKET (16 ÅR +)

TIRSDAG KL. 18.00-19.30 (START 8/9-26)

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 mod lokale klubber.

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. 19.30-21.00 (START 8/9-26)

550 KR.

Kom og vær med til sjov og sved. Holdet er sammensat på tværs af køn og giver dig ugentlig motion krydret med grin og god stemning. Første halve time bruges på teknik og skudtræning - derefter spilles der kamp. ÅUI stiller stave til rådighed, så du skal blot medbringe sportstøj, sko, drikkedunk samt godt humør.

Trænere: Brian og Henrik



PICKLEBALL (1. -3 KL.)

TORSDAG KL. 16.00-17.00 (START 10/9-26)

450 KR.

Nu kan børn også prøve kræfter med pickleball - en sjov ketchersport, der blander tennis, badminton og bordtennis. Det er perfekt for børn, fordi det kombinerer bevægelse, grin og gode venskaber. Vi søger for alt udstyr - børnene skal bare komme i sportstøj og være klar til at have det sjovt. Alle kan være med uanset niveau.

Træner: Kenny



PICKLEBALL / BADMINTON

(START UGE 37)

1.800 KR.

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. 20.45-21.45

Tirsdag kl. 17.00-18.00

Tirsdag kl. 21.00-22.00

Onsdag kl. 16.20-17.20

Onsdag kl. 17.20-18.20

PICKLEBALL / BADMINTON

ONSDAG KL. 19.00-20.00

600 KR.

OBS OBS OBS - kun uge 37 til og med uge 41.

NYHED

NYHED

ØVRIGE - FORTSAT



GAME ON! (4. -6. KL.)

TORSDAG KL. 17.00-17.55 (START 10/9-26) 450 KR.

NYHED

Hvorfor vælge én sport, når du kan få fem?

På Game On! er der ingen risiko for at gå død i den samme træning uge efter uge. Her prøver vi floorball, pickleball, basket, fodbold, høvdingebold og måske mere.

Tag dine indendørssko på, tag en ven under armen og gør dig klar til masser af action.

Samme hold. Nyt spil. Game On!

Trænere: Kenny, Alex, Birgit, Chris m.fl.



PICKLEBALL UDENDØRS

LEJ EN BANE, NÅR DU HAR LYST

60 KR./T

Booking foregår via Conventus - åui.dk/pickleball-baneleje-stadion

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 Idrætsforening har til formål er at være en **RUMMELIG** og **ATTRAKTIV** forening, der samler lokalsamfundet gennem fællesskab, glæde og gode oplevelser.



Vi tilbyder breddeidræt for både børn og voksne - og der er plads til alle.

Hvert år hylder vi vores frivillige med en festlig **MEDHJÆLPERFEST**, der i år afholdes lørdag den 7. november 2026. Alle, der har givet en hånd med i løbet af året, er inviteret som tak for indsatsen.

STØT ÅUI - GENNEM OK

Vidste du, at du kan støtte ÅUI helt automatisk, hver gang du tanket eller lader - eller tænder lyset eller koger kartoflerne?

Når du bruger OK's app eller har en OK-elaftale, støtter du os med 5 øre pr. kWh eller liter på farten og 1 øre pr. kWh derhjemme – uden at det koster dig ekstra.

Det er en nem måde at give vores forening et skulderklap, så vi fortsat kan tilbyde aktiviteter for hele lokalområdet.

1. Download OK app'en
2. Vælg "Åle Ungdoms- og Idrætsforening" under "Sponsorstøtte".



Tak fordi du er med til at bakke op om fællesskabet - hver øre tæller!

KONTAKT OS

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	Økonomi
Birgit (2536 7026)	Bestyrelsesmedlem	Fodbold, Basket, Pickleball, Badminton og Floorball
Marie (2084 2633)	Bestyrelsesmedlem	Gymnastik
Lykke (2892 8823)	Sekretær	IT-ansvarlig



Følg ÅUI på Facebook:

Scan mig



Følg ÅUI Fodbold på Facebook:

Scan mig