

NYT FRA HUI 2015/2016



Velkommen til et nyt blad fra Hundeleve Ungdoms- og Idrætsforening. I bladet kan I læse om, hvad foreningen tilbyder af forskellige aktiviteter, samt hvilke arrangementer i området, vi deltager i.

Tlf. liste over bestyrelsen i HUI:

Formand:

Mette Duch Sejlstrupvej 31 28 78 98 98

Volleyball:

Bjarne Terkelsen Hundelevevej 99 61 74 23 71

Badminton:

Torben Stride Jelstrup Kirkevej 16 23 26 58 14

Gymnastik:

Marianne Jensen Nygårdsvej 25 30 30 41 32

Tennis:

Anne Lise Amdal Hegnet 6 41 17 27 29

Kasserer:

Dorte Christensen Fælledvej 29 98 99 92 51

Ledere i HUI:

Camilla Isaksen 60 18 49 39

Pernille Christensen 28 60 65 11

Gunhild Larsen 98 99 91 60

Bjarne Terkelsen 61 74 23 71

Line Rasmussen 40 19 17 51

Anne Lise Amdal 41 17 27 29

Marianne Jensen 30 30 41 32

Maria Toft Pedersen 81 74 21 31

Caroline Sørensen 40 15 32 41

Hanne Refstrup 26 23 25 48

Terry (Birthe Veggerby) 51 51 40 57

Emma Galloway 26 39 83 49

HUI

Hundelev Ungdoms- og idrætsforening er en aktiv forening, der tilbyder forskellige aktiviteter året rundt og for folk i alle aldre.

Vores målsætning er at give alle en god oplevelse gennem motion og det sociale der følger med. Vi sætter pris på at alle kan være med, og at alle er med i det gode sammenhold der skabes, når man deltager i idræt.

Vores forening drives af frivillige og disse ildsjæle har vi mange af i Hundelev.

Der er desuden en række dygtige trænere og hjælpetrænere tilknyttet HUI. De er løbende på kurser for hele tiden at kunne tilbyde en god træning.

Gymnastik, dans, pilates, volleyball og badminton starter i uge 38 og varer frem til påske. Tennisbanen åbner 1. maj og er åben så længe vejret tillader det.

I HUI er vi altid åben for nye tiltag, så brænder du for noget, der skal prøves af, så henvend dig til én i bestyrelsen.

Vi er kommet på Facebook!! Søg på Hundelev Ungdoms- og Idrætsforening, så kan du følge med i de forskellige aktiviteter, arrangementer og se billeder.

NYHEDER I DENNE SÆSON

I år kan vi præsentere 3 nye ting:

Dans for piger fra 4. – 7. klasse.

Emma fra Skallerup vil komme om mandagen og lære pigerne at danse f.eks. Hip – Hop, showdance og Latinos. Hun er en meget dygtig dansepige – så kom og lær en masse sej dans, det kan kun blive sjovt!!

Gymnastik og aftensmad.

På mor/far/barn holdet vil der blive arrangeret aftensmad efter gymnastiktimen en gang om måneden. Kom og hør mere om det på holdet om torsdagen.

Pilates.

Vi er så heldige, at Hanne Refstrup, som er uddannet fysioterapeut og pilatesinstruktør, kommer til Hundeleve hver tirsdag og underviser to hold i Pilates. Der kan max. være 12 på hvert hold, derfor er tilmelding nødvendig. Læs mere om Pilates inde i bladet.

VOLLEYBALL

Volleyball er efterhånden blevet en stor afdeling i HUI. Kidsvolley tilbyder volleyball for børn fra 1. klasse. De deltager i mange stævner i løbet af sæsonen, og Hundelevs

hold er godt kendt rundt omkring for at løbe med medaljerne. Et af de store stævner foregår i Vejen, hvor en hel weekend er sat af til volleyball.

Der er også motionsvolley for de voksne. Det hold er også ude og spille kamp rundt omkring i Vendsyssel.

Det sociale på dette hold er en meget vigtig faktor!

GYMNASTIK

I gymnastikafdelingen kan vi tilbyde noget for alle aldre. De yngste gymnaster er omkring 1 år og de ældste omkring 90 år.

De små gymnaster skal typisk have brændt noget krudt af. Men det er også vores målsætning, at de får indblik i det grundlæggende i gymnastikken, så det ikke bare bliver en legetime.

Ingen er for gamle til gymnastik – derfor er vi også glade for at kunne tilbyde motionsgymnastik for damer og herrer, og gymnastik for ældre, hvor det er tilladt at lave gymnastik, siddende på en stol.

Det vigtigste er at blive rørt – lidt har også ret – og så at komme ud blandt andre.

Som afslutning for alle gymnaster afholder vi hvert år gymnastikopvisning sidst i marts, hvor gymnasterne viser noget af det de har lært i løbet af vinteren.

PILATES

Pilates er en skånsom, men effektiv træningsform. I pilates trænes hele kroppen, dvs. den dybe muskulatur, som giver dig stabilitet og balance, samt kroppens overfladiske muskler, som giver kraft og styrke.

I pilates har vejrtrækningen en helt central plads – den er med hele vejen og giver øvelserne rytme. Når du bruger din vejrtrækning meget bevidst, bliver du bedre til at slappe af. Det giver ro og overblik!

I pilates sker mange ting samtidig, det kaldes koordination. Herigennem bliver du bedre til at økonomisere med dine kræfter, hvilket betyder større fysisk og psykisk udholdenhed, og din koncentrationsevne skærpes.

Pilates er for alle, dog skal du være i stand til selv at komme ned på og op fra træningsmåtten, da mange af øvelserne foregår på måtte.

Hanne Refstrup er uddannet fysioterapeut og pilatesinstruktør. De sidste 13 år har hun kun arbejdet med pilates og hun har bl.a. uddannet ca. 70 fysioterapeuter som instruktører.

Mange års arbejde indenfor sundhedsvæsenet har medført nogle skavanker i ryg og nakke på Hanne. De bliver nu holdt ned med regelmæssig pilates træning. Har du lignende skavanker, vil du helt sikkert få glæde af træningen. Og du kan få råd og vejledning til, hvordan du får det bedre.

BADMINTON

Der er mulighed for at leje hallen for at spille badminton i Hundelelev.

Nogle år har vi tilbudt undervisning for børn.

TENNIS

Danmarks skønneste tennisbane ligger i Hundelelev. Midt i Fælleden, hvor der altid er godt vejr. Den bliver omhyggelig klargjort hvert år og holdt ved lige gennem sæsonen.

Vi tilbyder undervisning for børn, og for voksne er der mulighed for at spille med i DGI's turneringer. Ca. 40 medlemmer er der til tennisbanen.

HUNDELEV UNGDOMSKLUB

Hver onsdag kan unge fra 5. klasse og op mødes i Ungdomsklubben på Hundelelev skole. De har deres egne lokaler med spil, musik og en lille bod. Desuden er hallen til rådighed – og den bliver flittigt brugt. Der er mange, der benytter sig af dette tilbud. Ungdomsklubben styres af Lene Jørgensen og Lars Jacobsen. Ved spørgsmål til ungdomsklubben, så kontakt Lars på tlf.: 30650408

ÅRSHJULET

I HUI har vi et "årshjul", der fortæller lidt om, hvad vi laver vi løbet af året. Det kan være arrangementer sammen med de andre foreninger i området. Årshjulet indeholder også de møder, vi holder i foreningen.

Af arrangementer er vi bl.a. med i følgende:

Rubjerg Knude Løbet:

Årets løb – som byder på maraton, halvmaraton, stafett-maraton, 3-, 5- og 10 km. løb og cykelløb på 22 km.

Løbet foregår i august og det arrangeres sammen med Hundeleiv Beboerforening, Spejderne i Vejby og ikke mindst en stor flok frivillige i Hundeleiv og omegn.

Vintersæsonen byder på julehygge for gymnaster og volleyball-spillere den sidste træning inden jul.

I starten af januar indbydes alle trænere til en hyggeaften på skolen, hvor vi starter med lidt aktiviteter og bagefter fælles spisning.

Vi holder gerne arrangementer, hvor vi får instruktører udefra til at undervise. Det har indtil videre ført til en danse-dag for piger og drenge, hvor der var mulighed for at give den gas til dansemusik.

Motionsgymnasterne har også haft gæsteinstruktører et par gange, bl.a. om kropsholdning og livsstil.

MOR/FAR/BARN GYMNASTIK 0-3 ÅR.

Torsdag : Kl. 16.30 -17.30
Træner : Camilla Isaksen
Start : 17. september
Pris : 450 kr. (incl. 2 T-shirts)

Så er det tid at tage jeres lille guldklump i hånden og være sammen på en lidt anden måde.

I skal lave mange forskellige aktiviteter såsom: bevægelseslege, sanglege, redskabsbaner samt lege der øver koncentrationen og samarbejdsevnen.

For børn i denne aldersgruppe er det vigtigt, at de motoriske færdigheder som at trille, krybe, gå, løbe, hoppe, hinke, springe, balancere, rotere, vippe, gyngesvinge, klatre, skubbe, trække bliver styrket. Kom og vær en aktiv del i dit barns motoriske udvikling og samtidig få en helt masse kvalitetstid med smil på læben.

Som noget nyt vil der en gang om måneden være fællesspisning for alle på holdet samt deres familie til et mindre beløb.

Jeg glæder mig til at se jer.

Hilsen Camilla



MINI MIX 3-4 ÅR.

Torsdag: Kl. 15.30 – 16.30
Træner: Caroline Sørensen og Camilla Isaksen
Start: 17. september
Pris: 400 kr. (incl. T-shirt)

Mini mix er for alle drenge og piger, der kan lide at bevæge sig. Vi skal blandt andet træne motorikken, lave akrobatik, lave sjov gymnastik og lege sanglege.

Vi får et kendskab til gymnastikkens grundelementer gennem leg og sang. Og vi skal lave forskellige sjove og udfordrende redskabsbaner.

Så har du lyst til at hoppe, løbe, vrikke, danse, balancere, lege, spille og have det rigtig sjovt i et skønt fællesskab –
SÅ KOM OG VÆR MED!

Vi henter børnene fra Regnbuen kl. 15.15 og hjælper med omklædning, de skal blot have deres gymnastiktøj med.

Vi glæder os super meget til at se jer!

Hilsen Caroline og Camilla

HOPTIMISTERNE 5-6 ÅR.

Mandag: 16.15-17.15
Træner: Line Rasmussen
Start: 14. september
Pris: 400 kr. (incl. T-shirt)

Kære alle drenge og piger

Så er sommeren ovre og det er tid til en ny gymnastiksæson. Hoptimisterne er et hold der tilbyder gode oplevelser og personlig udvikling. På dette hold vil der være udfordringer og et stærkt fællesskab for alle gymnaster. Men vigtigst af alt: VI SKAL HAVE DET SJOVT!!

Vi, træner og hjælpetrænere, vil gøre det bedste for at kombinere sjov og ballade sammen med gymnastikkens grundelementer. Vi håber du har lyst til at være med på dette hold, og glæder os til at se dig.

Børnehavebørnene bliver hentet over i Regnbuen.

Hilsen Line og mine dygtige hjælpetrænere.



SPILOPPERNE 1.-3. KLASSE.

Onsdag: Kl. 16.15 – 17.15
Træner: Maria Toft Pedersen
Start: 16. september
Pris: 400 kr. (incl. T-shirt)

Hej alle friske børn!

Er du frisk på nye udfordringer inden for gymnastikkens område? Så kom hver onsdag sammen med dine venner, veninder og kammeraterne og vær en del af Spilopperne.

Alle er mere end velkomne både piger og drenge. Vi vil lave en masse sjove lege, stafetter og konkurrencer. Og springe på både stor og små redskaber.

Hilsen Maria

POWER KIDS 4. KL. OG OP.

Torsdag: Kl. 17.30-19.00
Træner: Pernille Christensen og Camilla Isaksen
Start: 17. september
Pris: 400 kr. (incl. T-shirt)

Her er der fart over feltet! Har du lyst til at springe, lave en fed rytme serie, lære akrobatik og blive udfordret motorisk og ikke mindst have det rigtig sjovt?

Så er dette hold lige noget for dig!

Om du er pige eller dreng, nybegynder eller øvet, har ingen betydning, alle kan være med. Vi tilpasser træningen så den passer til det niveau hvor netop du er! Det vigtigste er, at du har lyst til at lære noget nyt og at du har lyst til at deltage i et aktivt fællesskab.

Vi laver løbende forskellige ekstra arrangementer som træningsweekend, julehygge og evt. besøg af en elitegymnast som inspiration, hvilket er inkluderet i kontingentet!

Vi glæder os til at se dig!

Hilsen Pernille og Camilla.

DANS 4. – 7. KL.

Mandag: Kl. 16.15 - 17.15
Træner: Emma Galloway
Start: 14. september
Pris: 400 kr.

Hej Piger i 4. – 7. klasse.

Jeg hedder Emma, kommer fra Skallerup og går i 7. klasse i Hjørring.

Jeg er en dansepige og glæder mig til at komme og være sammen med jer.

Vi skal danse hip-hop, latin og showdance.

Glæder mig til at se jer alle.

Venlig hilsen Emma



FITNESS-DANS.

Tirsdag: Kl. 18.30–20.00
Træner: Terry (Birthe Veggerby Nielsen)
Start: 15. september.
Pris: 500 kr.

Svede - det skal vi. Ha´ musklerne spændt op - det skal vi da i hvert fald!!

HAVE DET SJOVT? Jep, det er da klart!.

Af med spændinger, både mentalt og fysisk, så er jeg bare klar til at lave alt det her sammen med dig/jer.

Vi har en time med puls og styrke, og som noget nyt, en halv time yoga (på begynderniveau).

Jeg glæder mig til at se jer.

Venlig hilsen

Terry

MOTIONSGYMNASTIK Damer og Herrer.

Torsdag: Kl.19.00 - 20.15
Træner: Marianne Jensen
Start: 17. september
Pris: 450 kr.

En ny gymnastiksæson står for døren.

Vi skal starte med god opvarmning, som tager udgangspunkt i gode og traditionelle gymnastikøvelser, så alle muskler og led bliver rørt. Herefter styrketræning og udstrækning.

Efter ca. 45 min. fortsætter herrerne med volleyball og damerne laver mere gymnastik, så "formerne" pudses af!!

Der skal sved på panden – men jeg lover, at alle kan være med!

Vel mødt.

Venlig hilsen Marianne

PILATES

Tirsdag: Hold 1: 16.00 – 17.30

Hold 2: 17.45 – 19.15

Træner: Hanne Refstrup

Start: 15. september

Pris: 500 kr. før jul og 500 kr. efter.

Der er plads til 12 på hvert hold, derfor er der bindende tilmelding til Helle Horne på tlf. 60 19 23 39.

Til træningen skal du medbringe en lille flad pude, et håndklæde og evt. et tæppe.

Læs om pilates tidligere i bladet.

Hilsen Hanne

ÆLDREGYMNASTIK

Torsdag: Kl. 14.30 – 15.30
Træner: Gunhild Larsen
Start: 17. september
Pris: 200 kr. pr. halvår.

Et tilbud hvor alle kan være med.

Der arbejdes med hele kroppen, og der lægges vægt på at bevæge alle muskler - også lattermusklen.

Efter hver træning er der kaffe for dem, som har lyst.

Hilsen Gunhild



KIDSVOLLEY 1.-3. KLASSE.

Tirsdag **Kl. 15.00- 16.00**
Træner: **Bjarne Terkelsen**
Start: **15. september**
Pris: **500 kr.**

Vi håber mange har lyst til at prøve at spille Kidsvolley. Vi starter med at kaste, gribe og dribble med bolden. Men inden længe er vi i gang med at serve og spille kamp mod hinanden. Har du lyst kan du komme ud og spille mod andre hold i weekenden med dem fra Hjørring eller vrå.

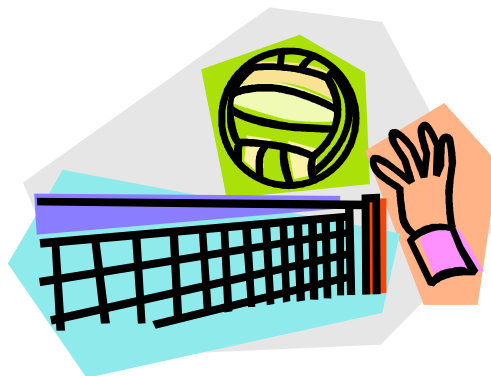
Hilsen team Kidsvolley

KIDSVOLLEY 4.-6. KLASSE.

Tirsdag: Kl. 16.15- 17.30
Træner: Thea Terkelsen & Gustav D. Pedersen
Start: 15. september
Pris: 500 kr.

Vi skal lære de forskellige slag at kende. Vi skal øve serv både under - og overhånds serv. Vi skal træne smash, både slag og opspring, og vi skal møde andre hold. Vi skal spille mod Jerselv, Hjørring, Vrå m.m.
Vi skal vinde og have det sjovt.

Hilsen team Kidsvolley



TEENSVOLLEY 7. KL. OG OP.

Mandag: Kl. 17.30 - 19.00
Træner: Bjarne Terkelsen
Start: 14. september
Pris: 500 kr.

Vi skal blive meget mere sikre til at tage fingerslag og baggerslag. Alle skal ha' lært at serve overhånds serv. Vi skal øve smash både slag til indløb. Vi skal øve bevægelse på banen. Vi sætter det store net op en del gange. Vi udfordrer Hjørring, Vrå, Jerslev m. fl.

Hilsen volleyteam

MOTIONS VOLLEYBALL.

Mandag: Kl. 19.00- 20.30
Træner: Bjarne Terkelsen
Start: 14. september
Pris: 500 kr.

Så nu er det tid til lidt motion og masser af social samvær.
Vi håber, at der igen i år vil være nok til både turneringshold og
motionsstævner rundt i Vendsyssel.

På gensyn til en ny sæson Bjarne

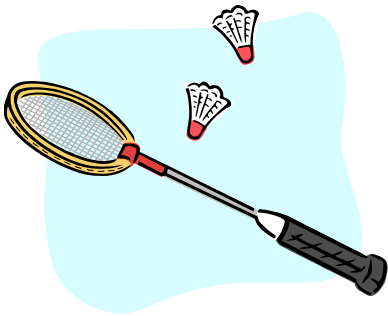
Badminton for voksne.

Tilmelding til Torben Stride på tlf.:

23 26 58 14

Pris: 1500 kr. pr. bane for en
time om ugen.
(start uge 38 – 11)

Der tages forbehold for de gange, hvor hallen er lukket til andet formål.



Vigtige datoer i denne sæson:

Gymnastikopvisning lørdag d. 19. marts 2016 kl. 14.00 -17.00

Fotografering: Vi vil i løbet af sæsonen tage fotos af børnene og hænge dem op i gangen ved omklædningsrummene, eller lægge dem på Facebook. Hvis der er forældre, der IKKE vil have deres barn/børn udstillet, skal I henvende jer til Mette Duch 28789898

Vi følger skolens ferieplan dvs. at hallen er lukket i uge 42, 52, 53 og 8.

Kunne du tænke dig at hjælpe, enten som træner eller hjælpetræner, eller med noget praktisk vedr. planlægning, hører vi gerne fra dig, vi kan altid bruge en ekstra hånd.

Henvendelse til en fra HUI – bestyrelsen.

Mikrosponsorater

Hjælp med at optjene sponsor-kroner til HUI.

Bliv KlubLiv Medlem, så støtter du HUI, hver gang du handler med dit Dankort. Det koster ikke dig noget, men når du handler hos KlubLiv Sponsorer betaler de automatisk sponsorstøtte til os.

Læs mere og tilmeld dig på www.klublivdanmark.dk