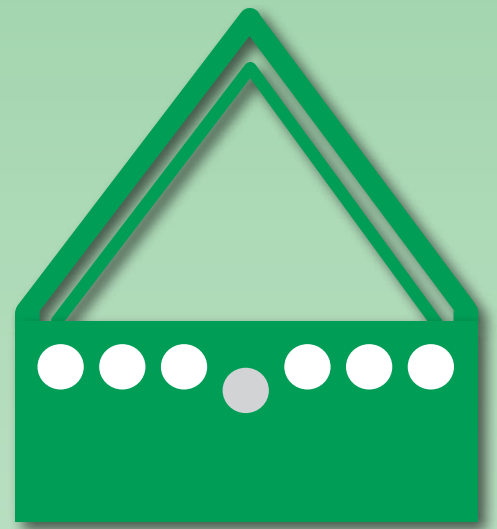


idrætsforeningen

tst



profilen

**med sæsonplaner
for 2017 / 2018**



FORRETNINGSUDVALGET

**Hovedformand**

Hans Peter Holmgaard
86 24 30 70 - 30 32 47 66
hb.formand@tst-tilst.dk

Personale, Projekter, Sekretær, Sponsor

**Hovedkasserer**

Allan Jensen
22 77 73 22
hb.kasserer@tst-tilst.dk

Økonomi, budget, regnskab

**Forretningsudvalgsmedlem**

Tino Dainese
60 39 49 00
tino.dainese@gmail.com

PR

**SPOT-Redaktør**

Vibeke Olesen,
40 74 63 00
spot@tst-tilst.dk

**Webmaster**

P.t. ubesat,
Allan Jensen fungerende
22 77 73 22
webmaster@tst-tilst.dk

tst centret er privatejet og kan udlejes til diverse formål

Man kan leje:

Stor sportshal

Lille sportshal

Stort mødelokale

Lille mødelokale

Café

Borde

Stole

Al henvendelse vedr. pris og udlejning af ovenstående rettes til:
booking@tst-tilst.dk, tlf. 24 49 98 72

tst udgiver klubbladet SPOT, der udkommer 6 gange om året

Oplaget er på 7.200 stk.

Husstandsomdeles i Tilst, True, Skjoldhøj, Mundelstrup, Geding, Kasted samt en begrænset del af Aarhus V. og Brabrand.

Annoncepriser i SPOT pr. udgivelse:

1/8 side kr. 350,00

1/4 side kr. 665,00

1/2 side kr. 1.260,00

1 side kr. 2.240,00

(inkl. 5 % rabat)

(inkl. 10 % rabat)

(inkl. 20 % rabat)

Alle ovennævnte priser er excl. moms.

Priser på andre størrelser på annoncer beregnes ud fra ovennævnte takster.

En ny sæson står for døren i idrætsforeningen tst

Efter en forhåbentlig veloverstået sommer med sol og ferie, indleder tst nu en ny sæson for indendørs idræt, mens udendørs idræt starter op igen efter en sommerpause. Enkelte afdelinger holder dog ingen sommerpause, men fortsætter aktiviteterne uafbrudt.

Men med dette profilblad præsenterer idrætsforeningen tst et alsidigt planlagt program for den kommende sæson 2017-2018.

Idrætsprogram

På de følgende sider præsenterer tst foreningens 13 idrætsgrene, som spænder vidt:

Der er de klassiske boldspil: floorball, fodbold, volleyball og håndbold, som er typiske holdsportsgrene. Cykling, løb og svømning, der desuden samlet udgør triatlon, er individuelle sportsgrene, der dog oftest dyrkes i fællesskab på hold, hvor man forøger at finde et fælles niveau.

Det samme gælder gymnastik og karate, som dog hver for sig er meget anderledes sportsgrene.

Badminton, bordtennis og tennis, der med en fælles betegnelse, kaldes for ketcher sport, dyrkes både individuelt og som holdsport.

De enkelte afdelinger har aktiviteter for alle aldersgrupper (børn, unge, voksne, senior) og på forskellige niveauer - fra motionister over breddeidræt til talentudvikling.

Senioridræt er en særskilt afdeling med målrettede tilbud for personer over 60 år og hvor man sagtens kan deltage, når man er over 90! Der er mulighed for at dyrke en række idrætsgrene på skift: gymnastik, badminton, hockey, skumtennis, bordtennis, bedstevolley samt krolf i sommersæsonen.

I programmet oplyses tid, sted, træner/instruktør samt pris for deltagelse for hver enkelt idrætsaktivitet. Udover selve træningen giver deltagelsen tillige ofte mulighed for spændende oplevelser i forbindelse med eksterne aktiviteter som deltagelse i turneringer, kampe, stævner, lejre, rejser, opvisninger, m.v. Det er på en lang række hold muligt at komme til træning et par gange, før man endeligt tilmelder sig ved betale det fastsatte medlemskontingentet.

Som en introduktion til foreningens aktiviteter tilbydes der i sommerperioden og ved opstarten af den nye

sæson nogle forløb, hvor nogle af tst's afdelinger præsenterer deres idrætstilbud.

Idræt på tværs er et nyt tiltag, hvor tst den 2. september 2017 præsenterer de forskellige idrætsgrene og giver interesserede mulighed for at snuse til og få oplysninger om de enkelte hold i alle idrætsgrene i tst. Arrangementet omtales særskilt i denne præsentation af tst's aktiviteter.

Udover disse organiserede idrætsaktiviteter er der mulighed for frit at benytte en række faciliteter: multibane, streetbasketbane, beachvolleybaner, petanquebaner, udendørs fitnessredskaber til selvorganiseret idrætsudøvelse. Som noget er der i år etableret 2 nye krolfbaner: én i tilslutning til petanquebanerne og én ved siden af multibanen.

Udviklingsprojekter

I den kommende sæson arbejdes der fortsat målrettet med udvikling af nye tiltag både vedrørende indhold og tilrettelæggelsesform - så der kan opstå nye muligheder for at dyrke idræt ved sætte gang i nye aktiviteter, der går på tværs af afdelingerne og som tilrettelægges mere fleksibelt med mht. tid, sted og organisation.

Der er mulighed for at kombinere nogle af de eksisterende idrætsgrene: svømning, løb og cykling er nu også blevet til elementer af Triatlon, mens tennis, badminton og bordtennis kan blive til Racketlon, (som også rummer squash, men det rummer tst endnu ikke).

Desuden har der gennem længere tid været drøftelser om, hvordan der kan igangsættes foreningsfitness i tilknytning til foreningens øvrige aktiviteter.

Selvom tst har mange gode tilbud og planlægger endnu flere, er vi - som en levende forening i udvikling - naturligvis åbne for og tager gerne imod ideer til nye idrætstilbud og samt ideer til udvikling og forbedring af foreningens

virke både på det idrætslige og det sociale samt det organisatoriske felt.

Fællesskab

tst er - som en brik af forenings-Danmark - foruden en mangfoldighed af idræt tillige et tilbud om et socialt fællesskab. Der er f.eks. mulighed for at hygge sig under andre former - nogen siger i form af 3. halvleg - i caféen. Desuden er der mulighed for at engagere sig i tst's støtteforeninger, der laver sociale arrangementer og aktiviteter til støtte for idrætten i tst.

Selve idrætsarbejdet byder ligeledes på en mangfoldighed af fællesskaber på mange niveauer - kammerater, hold, årgange, aldergrupper, idrætsgrene, og på ledelsesniveau af arbejdsgrupper, træner teams, udvalg og bestyrelser. Disse grupper har på hver sin måde til formål som gruppe at udføre en aktivitet eller skabe rammen for udførelsen af aktiviteten eller at løse en opgave der understøtter idrætten.

Kontakt

Der er for de enkelte idrætsgrene oplyst bestyrelsesmedlemmer og kontaktpersoner, der kan give yderligere oplysninger om idrætstilbuddene i afdelingen, mens generelle spørgsmål vedrørende foreningen, faciliteter, m.v. kan rettes til hovedafdelingen (forretningsudvalget).

Velkommen

Tst håber, at læserne af dette blad finder tst's profil spændende og kan få øje på et relevant og attraktivt tilbud for den kommende sæson.

Hermed velkommen til en forhåbentlig indholdsrig sæson samt mange glade timer med idræt, motion og samvær i idrætsforeningen.

Hans Peter Holmgaard
hovedformand

Hovedbestyrelse

tst - idræt på tværs

Lørdag den 2. september kl 10-15 byder tst idrætsforening alle interesserede fra nær og fjern til åbent hus.

Vi giver såvel voksne som børn muligheden for at snuse til det store udvalg af forskellige idrætsgrene i tst – og måske finde netop den motionsform, der passer dig!

Alle afdelinger vil på skift arrangere aktiviteter i og omkring centeret på et niveau hvor alle kan være med. Så hvis du er på udkig efter et spændende foreningsliv, ønsker at prøve nye og spændende idrætsgrene eller bare vil have en sjov og aktiv dag, skal du møde op.

I tst spænder vi bredt. Vi tilbyder idræt fra de mindste 2-årige til folk på efterløn og pension. Vi huser individuelle idrætsgrene, motionsafdelinger og holdsport.

Vi tilbyder hyggeidræt på motionistplan eller organiseret topsport. Vi mødes indendørs eller udendørs, på græs eller i vand.

Så året rundt er der aktiviteter, og givetvis et tilbud som passer til dig

Hvis det har fanget din interesse så mød op og snus til den fantastiske forening, tst.

Tid:
Lørdag d. 2/9 kl 10-15

Sted:
tst Aktiv Center Tilst Skolevej 13A,
8381 Tilst

Afdelinger:
Badminton, bordtennis, cykling, fodbold, floorball, håndbold, gymnastik, karate, løb, senioridræt, svømning, tennis, triathlon, volleyball.

Det vil være muligt at købe cafemad og drikkevarer under hele sceancen.



Du får altid 3 års garanti på nye reservedele

- så er du bedre kørende

Når du får bilen serviceeret og repareret hos AutoMester, står vi ved vores arbejde. Derfor giver vi altid 3 års garanti på alle nye reservedele, som vi sætter i bilen. Det er alt sammen for at give dig ekstra tryghed og gøre dig bedre kørende.

Ekstra tryghed

Bevar din fabriksgaranti

Tilst Autoteknik

Tilst skolevej 38 • 8381 Tilst • Tlf. 8624 1244
info@tilst-autoteknik.dk • tilst-autoteknik.dk

AutoMester
Bedre kørende

Træningstider efterår 2017

Mandag	Bane 2	Bane 3A	Bane 3B	Bane 4	Bane 6	Kunst
17.00						
17.30		U12		U17		
18.00		U12		U17		
18.30		U12		U17		
19.00				U17		
19.30						
20.00						
20.30						

Tirsdag	Bane 2	Bane 3A	Bane 3B	Bane 4	Bane 6	Kunst
17.00	U7/U8/U9	U10	U11	U15	U14	Piger
17.30	U7/U8/U9	U10	U11	U15	U14	Piger
18.00		U10	U11	U15	U14	Piger
18.30				DGL	Senior	
19.00				DGL	Senior	
19.30				DGL	Senior	
20.00				DGL		
20.30				DGL		

Onsdag	Bane 2	Bane 3A	Bane 3B	Bane 4	Bane 6	Kunst
17.00						
17.30		U12		U17		
18.00		U12		U17		
18.30		U12		U17		
19.00				U17		
19.30						
20.00						
20.30						

Torsdag	Bane 2	Bane 3A	Bane 3B	Bane 4	Bane 6	Kunst
17.00	U7/U8/U9	U10	U11	U15	U14	Piger
17.30	U7/U8/U9	U10	U11	U15	U14	Piger
18.00		U10	U11	U15	U14	Piger
18.30				DGL	Senior	
19.00				DGL	Senior	
19.30				DGL	Senior	
20.00				DGL		
20.30				DGL		

U6

OPSTART LØRDAG DEN 12. AUGUST KL. 10.00

Cykling

tst Cykling





Vi er en motionscykelklub, med plads til alle, vi har forskellige hold som kører ud på vores træningsdage hvor der er plads til flere kvinder og mænd, vi har også et ungdomshold bestående af piger og drenge hvor vi gerne vil se flere unge mennesker, der har lyst at cykle.

Er man helt ny på en racercykel og gerne vil med ud at cykle, kan man kontakte en fra bestyrelsen, eller bare møde op på en af vores træningsaftener og så lige give sig til kende om at man gerne vil prøve ud at cykle en tur med tst for at se om det var noget for en, vi kræver ikke at man bliver medlem det første stykke tid, men ser gerne at bliver det. På træningsaftener i hverdage er turene på ca. 2 timer og i weekenden gerne noget længere alt efter hvad de forskellige hold syntes de vil køre, men det vil blive opslået under de forskellige grupper på vores hjemmeside og på Facebook.

Vores træningsdage er Tirsdag og Torsdag kl. 18.00 og om Søndagen kl. 09.00

Vi kører i følgende hold:

Motion 1:
gennemsnitsfart 21 – 23 km/t

Motion 2:
gennemsnitsfart 24 – 27 km/t

Motion 3:
gennemsnitsfart 26 – 30 km/t

Sport:
gennemsnitsfart 28 – 32 km/t

Elite/Licens:
gennemsnitsfart + 33 km/t

Hvis der skulle være en defekt med cyklen er der altid nogen til at hjælpe hvis man ikke lige selv kan.

Hen over et år sker der meget her i klubben, sæsonen er fra ca. 1/4 til 30/9, udenfor landevejssæsonen er der forskellige aktiviteter som kan være alt lige fra foredrag til spinning. MTB køres der hele året, som også er blevet en del af tst cykling, nogle køre også landevej på deres vintercykel for at holde lidt på formen. I landevejssæsonen deltager vi i flere forskellige løb på hvert vores niveau, sommetider endda hvor flere går sammen og laver en gruppe og følges hele vejen rundt. Vi afholder vores egne klubmesterskaber hvor nogle kører for at vinde, andre bare for at vise man er blevet bedre end sidste år og nogle bare for at deltage.

Vi har også en træningslejr, hvor vi i de sidste par år har taget til Harzen og kørt lidt bjerge.

Sammen med tst Badminton's støtteforening Fjerbolden er vi medarrangør af det traditionsrige "Langelinieløbet", hvor vi hvert år bl.a. står som flagposter ude på ruterne.

Vi hjælper også Aarhus Motion, hvor vi cykler med som guider for diverse løbere ved både Aarhus city halvmaraton, DHL stafetten og Aarhus MTB Challenge.

Medlemskontingent udgør 400,00 kr. for sæsonen 2017, vi syntes selv at du får rigtig meget for pengene, når du er medlem af tst cykling.

Vil du vide mere om tst Cykling er du meget velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen og/eller tjekke vores hjemmeside som du finder på www.tst-tilst.dk.

Når man cykler ved tst cykling har vi et motto "alle ud, alle hjem", det vil sige at vi venter på sidste kvinde/mand.

Vi glæder os til at byde dig velkommen i tst Cykling.

Bestyrelsen:

Formand: Jesper Hvam, hvamerne@mail.dk

Næstformand: Mikkel Leegaard, mikkelleegaard@gmail.com

Kasserer: Mads Borgensgaard, madsborgensgaard@gmail.com

Jens Erik Eriksen, fiffig@outlook.com

Carsten Weber, carsten@rcnet.dk

Jesper Linddal, jesper-vp@hotmail.com

Steen Thomsen, my2bike@gmail.com

Gymnastik

Diverse hold beskrivelser til profil avisen 2017-2018 i tst Gymnastik

Børnehold:

Tirsdag kl. 17.00 – 18.00

Tilst skole, gymnastiksalen, kr. 250

Tharesiga Ratneswaran

Baratha dance – børnehold

Baratha Dance er en forenklet version af barathanathyam. Barathanathyam er en blanding af dans og skuespil hvor fokusområderne er udtryk, melodi og rytme.

I Baratha Dance gælder det om at have det sjovt, mens man danser, samtidig med at dansen fortæller en historie og at du bliver selvbevidst gennem dine udtryk.

Baratha dance er netop for dig, der gerne vil bevæge dig til lækker musik - popsange såvel som bollywoodsange, hvor du kan være sikker på, at du får sved på panden.

Holdet i år er intro hold med simple trin og et moderat tempo. Det er ideelt for dig som gerne vil prøve noget nyt og eksotisk.

tirsdag kl. 18.00 – 19.00

Tilst skole, gymnastiksalen, kr. 740

Tharesiga Ratneswaran

Forældre-barn 2-4 år

Vi kommer til at lege, grine og svede som aldrig før. Øvelserne vi kommer igennem på en time, har til mål at være både udfordrende og grinagtige for både børn og forældre. Vi opbygger i samvær et naturligt miljø for sjov og kropslig læring. Timerne kommer til at være opbygget i tre blokke, opvarmning, leg og bevægelse og afsluttende sanglege.

Krudtugler piger og drenge 3-5 år

Torsdag kl. 16.00-17.00

tst hal 2, kr. 740

Anna Friis Bang

Har din krudtugle lidt ekstra krudt tilovers efter en dag i børnehaven? Så kom og syng, dans, løb, hop og meget mere sammen med mig, og 15-20 andre små krudtugler. Hvis du har brug for en lille time for dig selv, torsdag mellem 16 og 17, så kom og aflever din søn eller datter hos mig, så skal vi nok hygge os lidt, mens du kan sidde i cafeteriaet og kigge ned på os. Jeg får en hjælpetræner med inden sæsonen begynder, så vi er lidt flere hænder, til de mange børn. Jeg ser meget frem til at se jer.

ACRO HOLD FOR BÅDE BØRN OG VOKSNE

Sportsacro er en alsidig gren inden for gymnastikken, der sammensætter acrobatik, spring og rytme. Her får du en sjov, anderledes og udfordrende sport, hvad enten du er dreng eller pige, stor eller lille, nybegynder eller øvet. Vi lægger vægt på en målrettet træning, med plads til sjov, pjat og samvær.

Der er udtagelse på opvisnings- og konkurrence holdene. På de tre udtagelsesgange har du mulighed for at se, om acro er noget for dig. Udtagelsen afhænger af muligheden for sammensætning af store og små, samt gymnasternes færdigheder og engagement. Forhåndstilmelding er ikke mulig og betalingen sker først efter holdet er udtaget. Der vil være ekstra betaling til bl.a. leje af opvisningstøj, som er Obligatorisk. Da sportsacro er en holdsport, er der mødepligt til såvel træning som opvisninger og konkurrencer.

For mere information omkring sportsacro i tilst, se http://www.tstgymnastik.dk/?page_id=83 eller <http://www.acroteamtst.dk>

Sportsacro, opvisningshold fra (6-40 år) 1.250 kr.

Onsdag 16:30 - 18:15 tst aktivitetscenter Hal 1

Trænere: Cecilie Dahlgaard, Mette Mikkelsen, Signe Bossen og Pernille Bossen.

Den første del af sæsonen lægger vi vægt på grundfærdigheder som spring, holdning, rytme og acrobatik. Den anden del af sæsonen trænes der målrettet med henblik på forårets opvisninger.

I løbet af de tre første træningsgange på Opvisningsholdet, har du mulighed for at prøve af om sporttsacro er noget for dig, hvorefter det endelige hold vil blive udtaget. Både store og små, erfarne og uerfarne acrobater er velkommen, bare man har modet og gejsten.

De tre udtagelsestræninger ligger på følgende datoer:

Onsdag d. 16. august 2017

Onsdag d. 23. august 2017

Onsdag d. 30. august 2017

Sportsacro konkurrencehold

Mandag, onsdag, fredag. Opdelt.

kr. 2.100,00

Sportsacro er en alsidig gren inden for gymnastikken, der sammensætter acrobatik, spring og rytme. Her får du en sjov, anderledes og udfordrende sport hvad enten du er dreng eller pige, stor eller lille. Der er udtagelse på sportsacro konkurrenceholdene og man udtages i faste par eller trioer, Udtagelse afhænger af muligheden for sammensætning af store og små, samt gymnasternes færdigheder og engagement. Forhåndstilmelding er ikke mulig og betalingen sker først efter holdet er udtaget. Der vil være ekstra udgifter til bl.a. konkurrencer, tøj m.m.

Da sportsacro er en holdsport er der mødepligt til såvel træning som til konkurrencer.

Udtagelsen finder sted for alle konkurrencehold:

- Mandag den 14. August i hal 2 kl. 17-19
- Onsdag den 16. August i hal 1 kl. 18.15-20
- Mandag den 21. August i hal 2 kl. 17-19

Det vil være trænerens ansvar at udtage de enkelte hold. Man vil enten blive udtaget til det "internationale" konkurrencehold, som træner mandage og onsdage, eller det "nationale konkurrencehold som træner onsdage (sammen med det internationale) og fredage.

Det udtaget hold, offentliggøres på Acroteam tst Aarhus egen hjemmeside: <http://www.acroteamtst.dk>.

Sportsacro "international konkurrencehold" for drenge og piger fra 6 år – 40 år

Mandage kl. 17-19 i hal 2 og Onsdage kl. 18.15-20.00 i hal 1+2

Holdet er for den erfarende acrobat/ gymnast og stiller store krav til dine individuelle samt gruppens færdigheder indenfor rytme, smidighed, spring og behændighed. Vi forventer du kan arbejde målrettet og selvstændigt i din par eller trio samt udviser engagement og gåpåmod i den daglige træning. Der forventes på dette hold at man laver hjemmetræning.

Vi stræber efter deltagelse i AcroCup, JM og DM.

Trænere mandage:

- Cecilie Dalgaard
- Pernille Bossen

Trænere Onsdage:

- Martin Taarnborg
- Camilla Taarnborg
- Cecilie Dalgaard
- Janni Skaarup

Sportsacro "National konkurrencehold"

*Onsdage kl. 18.15-20.00 i hal 1+2 og
Fredag den 1/9 -27/10 kl. 17-18.30 i hal 1
Fredag den 10/11- 30/3 kl. 18.30 -20 i hal 2
Fredag den 6/4 – 25/5 kl. 17-18.30 i hal 1*

Holdet er for acrobater der elsker at lave gymnastik og lære nye ting. Man skal på dette hold mestre simple grundelementer inden for acrobatikken herunder spændstighed og smidighed samt styrke. På dette hold stræber vi efter at lære de grundteknikker det kræves at kunne lave acrobatik på et højere niveau. Du vil endvidere blive udfordret på dit artistiske kunnen.

Vi stræber efter deltagelse i AcroCup, JM og DM.

Trænere Onsdage:

- Martin Taarnborg
- Cecilie Dalgaard
- Janni Skaarup
- Camilla Taarnborg

Trænere Fredage:

- Cecilie Dalgaard
- Anna Klarskov
- Mette Hedegaard

Sportsacro "Up coming acrobater"

Fredag den 1/9 -27/10 kl. 17-18.30 i hal 1

Fredag den 10/11- 30/3 kl. 18.30 -20 i hal 2

Fredag den 6/4 – 25/5 kl. 17-18.30 i hal 1

Den første fredag i hver mdr. Er der ingen træning grundet ung-fredag i tst

Holdet er for dig der gerne vil stifte bekendtskab med acrobatikken på et konkurrenceplan. Vi lægger vægt på en målrettet træning, med plads til sjov, pjat og samvær. På dette hold vil du få faste makker og træne med gennem hele sæsonen. På dette hold stræber vi efter at lære de simple grundelementer der kræves inden for acrobatikken herunder vil der blive arbejdet med spændstighed, smidighed, styrke, rytme og spring.

Vi stræber efter deltagelse i AcroCup

Trænere fredage:

- Cecilie Dalgaard
- Anna Klarskov
- Mette Hedegaard

Sportsacro træningshold

*Mandag 16.00 – 17.00 tst hal 2 kr. 740
Instruktører: Anna Klarskov og Sofie Stig
Hjælpetrænere: Freja og Esther*

Elsker du gymnastik, sjov og ballade så er træningsholdet det helt rigtige. På holdet springer vi, laver acro og træner grundteknikker til gymnastik. Dette kombinerer vi selvfølgelig med sjov og ballade. Vi træner hver mandag fra 16 til 17. Holdet er for både piger og drenge, man skal dog være fyldt 5 år for at deltage. Efter jul træner vi op til årets forårsopvisning hvor gymnasterne får lov at vise alt det de har lært.

Vi glæder os til endnu en fantastisk sæson.

HOLD FOR VOKSNE

Stram/sjov

Mandag 18.00 – 19.00

Skjoldhøjsskolens hal kr. 890

Instruktør: Lone Adamsen

Meld dig til dette hold og du vil ikke fortryde det!

Første halvdel af timen skal vi strammes op, med øvelser på gulv, med få redskaber, men mest med kroppens egen vægt.

Coretræning, funktionel træning og balance øvelser.

Derefter skal vi have det sjovt

Med zumba, step, boksning og andet sjovt.

Kom og vær med, du bliver glad og stærk.

OBS! Husk sko og vand

AshtangaYoga/HathaYoga fusion for begyndere.

Mandag 19.15 – 20.15

Tumlesalen på skjoldhøjsskolen kr. 1.000,00

Instruktør: Lone Adamsen

Jeg vil hovedsageligt følge Ashtanga serien, men jeg vil også putte lidt blide Hatha øvelser ind. Da dette er et begynderhold, starter vi meget langsomt op i serien, så du behøver ikke at have prøvet yoga før, men du kan sagtens deltage, selvom du allerede er vant til yoga. Yoga er en blanding af styrke, smidighed og mindfulness. Du må gerne medbringe din egen måtte, men vi har en måtte du kan låne. Yoga foregår i bare tæer eller yogastrømper og i tøj, hvor du har stor bevægelighed. Yoga dyrkes bedst på en ikke alt for fuld mave, så vent med aftensmaden til bagefter :-)

Gymnastik

AshtangaYoga

Torsdag 18.30 – 20.00

Skjoldhøjskolens tumlesal kr. 1.250,00

Instruktør: Lone Adamsen

Jeg vil følge Ashtangaserie 1. Dette er 1,5 times undervisning, så vi når flere øvelser og der vil være udvidet mindfulness og afslapning. Det vil være en fordel for dig, hvis du har prøvet yoga før.

Yoga er en blanding af styrke, smidighed og mindfulness. Du må gerne medbringe din egen måtte, men vi har en måtte du kan låne. Yoga foregår i bare tæer eller yogastrømper og i tøj, hvor du har stor bevægelighed. Yoga dyrkes bedst på ikke alt for fuld mave, så vente med aftensmaden til bagefter :-)

Pilates med ekstra smidighedstræning

Mandag 19.00 – 20.30

Tilst skole gymnastiksal kr. 1.250,00

Instruktør: Randi Duun

Pilates i tst er kvalificeret og individuelt baseret styrke- og smidighedstræning på hold med få deltagere. Pilates træner alle kroppens muskelgrupper, men der fokuseres især på at styrke kropscentrum. Der arbejdes med jævne, flydende bevægelser, en god kontrol over åndedrættet og et klart mentalt fokus.

Pilates træning giver mere udholdenhed, styrker ryg og mave, og giver en mere strømlinet figur.

Der undervises af uddannet instruktør ved DGI i København, eksamineret af Birgitte Nymann i 2004, som desuden har 10 sæsoner bag sig i tst.

Der forventes fremmøde, og der skal meldes afbud, såfremt man skulle blive forhindret.

Holdet henvender sig til både nybegyndere og øvede pilates udøvere – **HUSK VAND!**

Baratha Dance for voksne

Tirsdag 19.30 – 20.30

Tilst skole, gymnastiksalen kr. 300

Instruktør: Tharesiga Ratneswaran

Baratha Dance er en forenklet version af barathanathyam. Barathanathyam er en blanding af dans og skuespil hvor fokusområderne er udtryk, melodi og rytme. I Baratha Dance gælder det om at have det sjovt, mens man danser, samtidig med at dansen fortæller en historie og at du bliver selvbevidst gennem dine udtryk.

Baratha dance er netop for dig, der gerne vil bevæge dig til lækker musik - popsange såvel som bollywoodsange, hvor du kan være sikker på, at du får sved på panden.

Holdet i år er intro hold med simple trin og et moderat tempo. Det er ideelt for dig, som gerne vil danse og have trænet ben, baller, mave, ryg og arme.

All around workout

Tirsdag 18.30 – 19.30

Tumlesalen, Skjoldhøjskolen, Kr. 890,00

Instruktør: Lone Christensen

Vi starter med opvarmning, så skal pulsen lidt op, kroppen arbejdes godt igennem. Opstramning af mave, baller og lår. Udstrækning og afspænding.

Masser af sjov og grin til god musik!

PILATES – blid, men effektiv træning.

Tirsdag 17.00 – 18.00

Tumlesalen, skjoldhøjskolen kr. 890,00

Instruktør: Anne Bøstrup

Pilates er en træningsmetode, som uafhængig af alder og træningsform fører til forbedret kropsholdning. På dette hold vil du blive udfordret på udholdenhed, balance og koordinationssevne og derigennem få en større kropsbevidsthed.

Du vil lære at spænde korrekt op i korsetmuskulaturen/core inden påbegyndelsen af de enkelte øvelser, for at du både kan løfte mest effektivt og skånsomt samt holde balancen. I pilates er bevægelserne rolige og kontrollerede både for at beskytte og presse kroppen optimalt. Forkus er på kvalitet i udførelsen af øvelserne fremfor kvantitet. Du vil også lære at bruge din vejtrækning bevidst til at holde mental fokus og derigennem opnå mental aflastning.

Pilates teknikkerne kan du tage med i alle andre træningsformer og i alle hverdagens gøremål.

Timen starter med en kort afspænding og slutter af med udstrækning.

MEDBRING ET STORT HÅNDKLÆDE OG HUSK VAND!

Callenetics

Torsdag 17.00 – 18.15

Tumlesalen, Skjoldhøjskolen kr. 990,00

Instruktør: Birthe Tang

Vi starter med en kort opvarmning, som får hjerte, lunger, muskler og led i gang.

Derefter arbejder vi os op igennem kroppen, så alle muskelgrupper bliver styrket og strakt ud.

Til sidst arbejder vi med nakke/skuldre og spænder derefter af, øvelserne er skånsomme og virkningsfulde. Jeg glæder mig til at se gamle som nye ansigter.

STØTTEFORENINGEN HÅND-HÅND

Formand: Karen Klarskov Møller
haand-haand@tst-tilst.dk

Bestyrelsen i Gymnastik

Formand: Lisa Snedker gym.formand@tst-tilst.dk

Næstformand: Carsten Bossen gym.materialeansv@tst-tilst.dk

Best. Medl. Vivian Olesen gym.kurser@tst-tilst.dk

Best. Medl. Tharesiga Ratneswaran gym.event@tst-tilst.dk

Best. Medl. Vicki Worch gym.instruktør@tst-tilst.dk

Kasser: Marianne Bødker Nielsen gym.kasserer@tst-tilst.dk

Sæson start og slut

Sæsonen starter:	mandag	den 4. sep. 2017
Sæsonen slutter:	fredag	den 27. april 2018
Gymnastik opvisning:	søndag	den 15. april 2018
Generalforsamling:	torsdag	den 8. marts 2018, kl. 19.00

Tilmelding til ny sæson

Alt indmeldelse foregår på nettet tstgymnastik.dk

TILMELDINGEN ÅBNER 10. AUGUST 2017

Bemærk, der betales med dankort, tilmeldingen er først gældende, når der er betalt. Der vil være adgangs begrænsninger på nogle af holdene.

....der tages forbehold for fejl og ændringer!

FRITIDSJOB I tst GYMNASTIK

Kunne du eller en du kender, tænke sig et fritidsjob som gymnastik instruktør eller hjælpe træner, så tøv ikke med at kontakte os i bestyrelsen, eller tag fat i en af trænerne, så sender de jer videre.

Du behøver ikke have erfaring som instruktør, vi hjælper dig i gang med kurser og informationer, det eneste det kræver, er at du har lyst til at stå foran og guide en flok børn, unge eller voksne.

Vi vil rigtig gerne bevare vores lokale gymnastikforening og derfor har vi brug for dig og din hjælp som instruktør, kom ind og tag en snak med os :0)

Floorball

Århus Floorball Klub tst byder velkommen til sæsonen 2017/2018

Vi er klar igen og floorballafdelingen i tst byder alle interesserede i og omkring Tilst velkomne til den nye sæson.

Lidt om floorball!

Floorball er hvad de fleste kender fra skolen som hockey. I floorball er sporten dog taget skridtet videre, og på 50 cm høje bander udkæmper 5 markspillere og én målmand et slag i højt tempo mod modstanderholdet. Pga. det høje tempo har hvert hold oftest 5-10 udskifttere, og man spiller med kæder som i ishockey.

Floorball er god for nybegyndere. Du får masser af god motion og med få spillere på banen er der masser af boldkontakt og spildeltagelse. Sporten henvender sig både til voksne, der ønsker at prøve noget nyt men i høj grad også til børn.

Floorball er nemt at gå til og kræver bare et par indendørs sko. Klubben har stave, du kan låne i starten, så du ikke skal ud og investere i nyt med det samme.

Hvem er vi?

Århus Floorball Klub tst er en forening, hvor det sociale er i højsædet. Vi krydrer en spændende sportsgren med sociale arrangementer, fester og er stolte arrangører af Danmarks største floorballstævne.

Alligevel træner vi altid for at blive bedre og forsøger konstant at tage små skridt imod forbedring. Måske derfor spiller vores 1. hold på herre- og damesiden begge med i bedste række. Vi er afhængige af den frivillige indsats og sigter imod at tilbyde vores medlemmer personlig udvikling igennem opgaver i klubben.

I Århus Floorball Klub tst har vi gode hold at starte på, hvor man hurtigt kommer ind i fællesskabet og hvor man får lært både spillet og de tekniske detaljer med staven at kende. Vi huser således både en familie-, ungdoms- og seniorafdeling.

Så søger du en sport som byder på fællesskab, intervaltræning, høj puls og tekniske udfordringer er floorball lige sagen.

Formand:

Lars Erik Bartels,
formand@aarhusfloorball.dk

Kasserer:

Anne V. Poulsen,
kasserer@aarhusfloorball.dk

Kontakt os på:

nyspiller@aarhusfloorball.dk

Følg os på Facebook:

Århus Floorball Klub tst.





Hold, og træningstider i Århus Floorball Klub TST

Hold	Træningstider		Start
Små blå fødder	Lørdage 9.30-10.30	U5+forældre	23/9
Små blå rødder	Lørdage 9.30-10.30	U8 (evt med forældre)	23/9
Ungdom	Mandag 17.30-19.30, TST Tirsdag 17.30-19.00, Skjoldhøj Onsdag 17.00-19.00, Skjoldhøj	(U13, U11)	Uge 36
Dame 2	Mandag 19.00-20.30, tst Onsdag 20.00-21.30, tst	Nye damespillere	Uge 32
Herre 2	Tirsdag 19-20.30, Skjoldhøj Onsdag 20.00-21.30, tst Torsdag 21.00-22.30, tst	Nye herrespillere	Uge 32



Floorball

Familieafdelingen



Familieafdelingen

I floorballafdelingen har vi et super tilbud til familier, der ønsker at være sammen på en aktiv måde.

I den kommende sæson tilbyder vi igen floorball for de mindste og deres forældre. Målgruppen er børn fra 2-8 år. Vi varmer fælles op, og derefter deles børnene i store og små.

Der er træning i weekenderne ca. 20 gange pr. sæson, gerne inden klubbens hjemmekampe, fortrinsvis lørdage 9.30-10.30. Børnene har forældre, eller en anden voksen, med i hallen, og de voksne deltager også aktivt i spillet.

Efter træningen slutter vi af med lidt frugt og saftvand til børnene, mens der vil være en kop kaffe til forældrene.

Træningstider: Lørdage (og enkelte søndage) 9.30-10.30, første gang 23/9

Kontingent: 300,- pr. sæson for første barn. 200,- for øvrige børn.

Kontakt os på: nyspiller@aarhusfloorball.dk

Følg os på Facebook: "Små blå fødder"



Floorball

Ungdomsafdelingen (9-14 årige)

Floorball er et godt alternativ til de mere traditionelle sportsgrene, og vi har masser af plads og overskud til dig, der vil prøve noget nyt. Eller til dig, der måske har prøvet kræfter med floorballstaven tidligere.

Vi har to ungdomshold som begge træner to gange om ugen i Skjoldhøj og tst. Begge hold er fælles for piger og drenge.

På U11 spiller vi kamp til træning og snuser gradvist til de mange tekniske fasetter. Desuden deltager vi i stævner i udvalgte weekender.

På U13 kører vi lidt øvelser og spiller kamp til træning. Desuden er holdet tilmeldt Danmarksturneringen, og spiller kampe i weekenden.

Alle kan være med, så kom og prøv.

Kontingent:
800,- pr. sæson

Kontakt os på:
nyspiller@aarhusfloorball.dk

Følg os på Facebook:
Århus Floorball Klub tst



Torben Elnhoff
Aut. VVS-installatør

- blik
- vand
- varme
- sanitet
- ventilation
- smedearbejde
- privat som erhverv

*Vi rydder op
inden vi går..!*

tilst vvs

Havkærvej 13 • 8381 Tilst • Tlf. 86 24 18 22
www.tilstvvs.dk



T I L S T
dyrehospital

**DYRLÆGE
SØREN GRAFF**

AGERØVEJ 21
8381 TILST
TLF. 86 24 15 11

Åben konsultation:
Mandag kl. 17-18
Lørdag kl. 9-11
Derudover efter aftale
Afdeling for pension og fodersalg:
Daglig åben kl. 8-17

Floorball

Seniorafdelingen:



Senior herrer:

Vi har to herrehold som begge spiller i turnering. Som nybegyndere går du direkte ind på Herre 2 og vil her tilegne dig de vigtigste floorballkompetencer.

Du vil også få mulighed for at komme ud og spille turneringskampe i Danmarksturneringen så snart, du føler dig klar.

Senior damer:

Vi har også to damehold som begge spiller i turnering. Som nybegynder er du meget velkommen på Dame 2. Her vil to af klubbens rutinerede trænere hurtigt sørge for at du lærer spillets vigtigste facetter. Fra begyndelsen vil du få mulighed for at komme ud og spille turneringskamp.

Desuden er der mulighed for deltagelse i en meget festlig og social forening.

Kontingent:

1800,- pr. sæson

Kontakt os på:

nyspiller@aarhusfloorball.dk

Følg os på:

www.aarhusfloorball.dk

Følg os på Facebook:

Århus Floorball Klub tst



tst Tilst Triathlon



Når du melder dig ind i tst triathlon, melder du dig ind i :

tst Cykling tst Tilst løberne tst Svømning

Du kan du træne frit i alle 3 sportsgrene.

Vi deler året op i 2 dele, om sommeren kan vi cykeltræne og svømme i havet, og om vinteren løber vi, og svømmer i tst svømmehal.

Kontingentet er billigt, kr. 1200,- for et års træning, fra maj til maj.

Maj til september 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Formiddag						Løb 09:00 Cykle 9:00
Eftermiddag	Løb 17:30 Cykle 18:00	OW 17:00	Løb 17:30 Cykle 18:00			

September til Maj 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Formiddag					Svøm 08:00	Løb 09:00
Eftermiddag	Løb 17:30	Svøm 21:00	Løb 17:30			

Vi deltager i en del TRI arrangementer, fra 4:18:4 til halv ironman. Læs meget mere om de arrangementer vi deltager i på vores facebookgruppe og på hjemmesiden.

Vi mangler medlemmer, træner du TRI? så håber vi at du vil prøve at komme og træne med os!

Badminton

Velkommen til en ny sæson Badmintons fællesværdier: - glæde - leg - udvikling - oplevelse - fællesskab

tst badminton har meget at byde på
Da tst badminton er medlem af både DGI- Danske Gymnastik og Idrætsforeninger- og Badminton Danmark står alle de tilbud, begge foreninger har, så som holdturneringer, stævner, kurser, instruktion m.v. åbne for dig.

tst badminton ungdom
tst's meget aktive ungdomsafdeling har tilbud med sjov og anderledes indlæring af badminton til børn og unge på både A, B, C og D niveau.
Vi har i øjeblikket 4 ungdomstrænings-

grupper. Vi har haft stigende tilgang på det sidste.

Der udtages turneringshold til holdkampe er der mulighed for deltagelse i både eksterne ungdomsstævner, de ungdomsstævner vi selv afholder samt juleturnering og klubmesterskaber.
Se alle muligheder på side 2.

tst badminton senior

tst's ung-seniorafdeling har egen seniortræner og er for turneringsspillere. Det er et godt tilbud til dem der vil spille holdkampe på turneringsniveau og deltage i stævner.

Førsteholdet spiller i DBF serie 1. Der udtages min.et hold mere.
Se yderligere på side 3.

tst badminton motion

tst badminton har en meget stor motionsafdeling. Vi har ældre-, veteran-, motionistbadminton. Også et hold for voksne nybegyndere i alle aldre. Vi introducerer i år grupper med:

**Fleksifjer
Voksenfjer
Forældrebadminton**



Der indgår elementer fra **Badminton-fitness** under opvarmningen på nogle grupper.

Grupperne opdeles så vidt det er muligt efter styrke. De styres af en gruppeleder som lægger runderne og holder sammen på det hele.

Du kan sammen med nogle venner eller som firmabadminton leje en eller flere baner.

Sommerbadminton arrangeres når sæsonen slutter og der har været stor tilslutning i sidste sæson.

Se det hele på side 4.

Medlemsservice

Det er muligt at købe bolde, ketchere, grip og sko gennem klubben. Alt sammen gode produkter til fornuftige priser. Også opstrengning af ketchere klares gennem gruppelederen.

Kontakt Jørn Gilsaa eller Jørgen Lundsgaard.

Bestyrelsen: Vi har en god bestyrelse med en passende blanding af unge og ældre.

Vi ser frem til en ny god og spændende sæson 2017 - 2018.

Bestyrelsen tst badminton

tst badminton målsætning:



Lær at spille badminton. Du har glæde af det resten af livet.

DET ER SJOVT

Måske verdens sjoveste boldspil. Det er der mange der mener.

Denne "åndssvage" bold med fjer på opfører sig uventet og kalder på smilet. Man kan "snyde" hinanden med specialslag (også dem på rammen) og finter, der bruges i spillet.

DET ER SUNDT

Nye undersøgelser viser at ketchersport er sundest.

Der er generelt få skader i badminton. Badminton modvirker demens.

Personlig tilmelding er mulig:

Tirsdag d. 15 august kl. 17.00-18.00 i tst aktivcenters Cafe.

**BADMINTON ER ET TILBUD TIL ALLE.
FRA UNG TIL GAMMEL.
FRA DEN PRIMITIVE TIL TEKNIKEREN.
DET ER ALDRIG FOR SENT AT STARTE**

BADMINTON ER FOR ALLE
Lige fra begynderen til topidræt-sudøveren.

Vælg at spille med nogen på dit eget niveau og få noget ud af det fra første dag.

Personlig tilmelding er mulig: Tirsdag d. 15 august kl. 17.00-18.00 i tst aktivcenters Cafe.

Badminton - Ungdom

byder velkommen til en ny og spændende sæson



Badminton er mere end blot træning

Badminton er mere end blot træning. Vi har en stor og velfungerende ungdomsafdeling på godt 90 medlemmer. Vi har stadig plads til flere friske unge, som har lyst til at dyrke en delvis individuel sport, men hvor kammeratskabet også betyder meget - til træning, stævner og ture. Du behøver ikke selv at finde en makker for at kunne starte. Der vil altid være andre spillere på din alder og dit niveau, som du kan spille med.

Sæsonen krydres med nogle sjove og populære arrangementer. Juleafslutning med "anderledes" badminton, slik og hygge, den årlige klubtur med overnatning i Bov og ikke mindst vores klubmesterskab med masser af præmier og vinderchance for både nybegyndere og øvede.

HVORDAN TRÆNER MAN?

Der spilles to eftermiddage om ugen. Under træningen vil træneren sørge for, at der begynder med opvarmning, måske nogle lege, og selvfølgelig får du vist og indøver de forskellige slag, som anvendes i badminton. Derefter spilles der badminton på fuldt tryk.

HOLDENE

Vi har p.t. 4 ungdomshold, som er inddelt efter niveau og ikke efter alder:

Hold	Niveau
1	Meget øvede
2	Øvede
3	Let øvede
4	Begyndere

Alle hold har veluddannede og engagerede trænere, som alle brænder for badminton. Hold 1 og 2 har hver én træner, mens hold 3 og 4 har to trænere.

DU BLIVER HURTIGT BEDRE

Det skal først og fremmest være sjovt at spille. Men allerede efter første sæson er der mange, som får smag for konkurrence, kampe og præmier. De hårde kampe får man ved at tilmelde sig til stævner og stille op til det årlige klubmesterskab. Det er også en rigtig god idé at deltage i holdkampe, hvor man lærer holdkammeraterne rigtig godt at kende og samtidig får god kamptræning mod spillere fra andre klubber.

STÆVNEREFUSION

tst badmintons støtteforening Fjerbolden yder et tilskud på 1/3 af stævnegebyret til de af vores ungdomsspillere, der deltager i stævner i løbet af sæsonen. Støtten til den enkelte stævneaktive spillere udbetales en gang årligt (medio juni).

Tilmelding:

Tilmelding for NYE spillere ved sæsonstart er **tirsdag den 15. august 2017 kl. 17.00-18.00 i Caféen**. Kom gerne omklædt og deltag i den første træning på hold 4 kl. 16.00-17.00.

Alternativt kan du ringe og får en snak med vores ungdomsformand Jesper Andersen, tlf. 29 90 44 56 - træffes bedst hverdage kl. 17.00-20.00 - eller send en mail til bad.ungdomsformand@tst-tilst.dk.

Nye spillere kan låne en ketcher de første gange.

"Gamle" spillere møder op på deres sædvanlige hold tirsdag 15. august til endnu en forrygende sæson. Når vi efter nogle uger har set hvor mange, der dukker op på de enkelte hold, overvejer vi, om der er nogle spillere, der skal rykkes op.

ALDER OG SÆSONPRISER

Er du født i 2008 eller før: 975,-
Er du født i 2009 eller senere: 675,-

Kontingentet gælder for en hel sæson; dvs. fra august 2017 til april 2018.

Træningstider:

OBS - OBS - OBS*

Hold 3 og 4 har byttet træningstider torsdag og fredag.

Hold 1

Tirsdag kl. 17.00-18.30 Tilsthallen
Torsdag kl. 17.30-19.00 Tilsthallen

Hold 2

Tirsdag kl. 15.30-17.00 Tilsthallen
Torsdag kl. 16.00-17.30 Tilsthallen

Hold 3

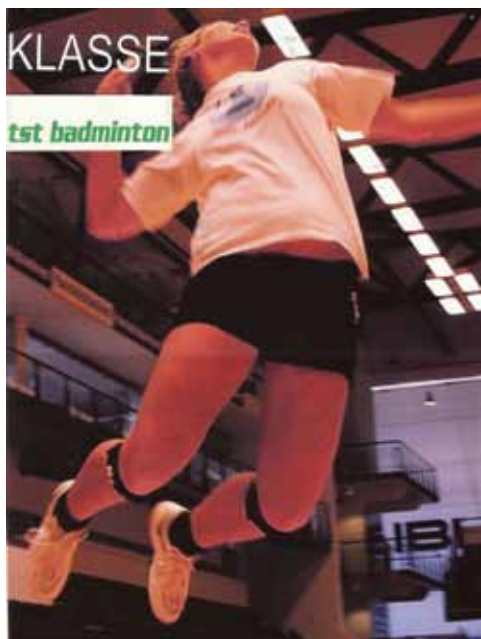
Tirsdag kl. 17.00-18.30 tst-hallen
Torsdag kl. 15.30-17.00 tst-hallen

Hold 4

Tirsdag kl. 16.00-17.00 tst-hallen
Fredag kl. 16.00-17.30 Tilsthallen

Alle ungdomsholdene starter træningen igen fra tirsdag d. 15. august 2017

Badminton - Senior



Spiller du badminton på seniorturneringsniveau, har du ambitioner, vil du gerne blive bedre - så har vi tilbuddet til dig!

Vores seniortrup har en fast stamme af erfarne turneringsspillere samt nyo-trykkede unge fra vores velfungerende ungdomsafdeling. Vi er inde i en god udvikling, der er en positiv stemning i truppen, en god træner, Thor, som fortsætter det gode arbejde i den kommende sæson. Thor har stor erfaring i at udvikle den enkelte spiller og samtidig få det bedste ud af hold og trup. Træningen og kampene foregår i Tilst-hallen, og i den nye sæson vil der være hele 3 ugentlige træningspas. Den nye træning kommer til at ligge om fredagen i tidsrummet 17.30 - 19.00, og der vil her blive sat fokus på den mere tekniske del af spillet.

Bag det hele er der et seniorspilleudvalg, som har udviklet nogle gode rammer for hold og trup. Der er mange idéer og visioner i gang, så vi glæder os meget til at komme i gang med den nye sæson.

Seniortruppens nye fest- og arrangementsudvalg har til opgave at gøre de sociale rammer og den allerede gode stemning endnu bedre. Med en veloplagt trup og et engageret udvalg er vi sikre på succes.

I den nye sæson vil truppens førstehold deltage i Serie 1 - og med de allerede mange dygtige spillere og de mange nye, ser vi frem til udfordringen. Herudover vil vi også deltage med minimum 1 hold i enten motion eller senior.

Praktiske oplysninger:

TRÆNINGSTIDER:

Tirsdage kl. 18.30 - 20.00 i Tilst-hallen
Torsdage kl. 20.30 - 22.30 i Tilst-hallen

Fredage kl. 17.30 - 19.00 i Tilst-hallen
PRIS PR. SÆSON med 2 træninger (tirsdag og torsdag): 1.650,- incl. bolde.
PRIS PR. SÆSON med 3 træninger (tirsdag, torsdag og fredag): 2.100,- incl. bolde.

FØRSTE TRÆNING: Tirsdag d. 8. august 2017.

SIDSTE TRÆNING: Torsdag d. 26. april 2017, med mulighed for at forlænge sæsonen frem til 31. maj 2017, hvis interessen er der - og det var den i sidste sæson!

KONTAKT SENIOR: Kasper Anker tlf. 28 92 13 63 og Thor Christtreu tlf. 22 53 33 08.

tst badminton har personlig tilmelding af nye medlemmer såfremt det ønskes
Tirsdag d. 9 august fra kl. 17.00 til 18.00 i tst Aktivcenterets Cafe.
Ønsker du at tilmelde dig på anden vis kontakt da en af de relevante nævnt her i tst Profilen.

KONTAKT SENIOR:

Kasper Anker tlf. 28 92 13 63
Anne-Lise Pedersen tlf. 20 94 07 73



Mere om Thor:

Thor har tidligere haft ansvaret som divisionstræner og ungdomselitetræner i andre klubber og med gode resultater. Han fortsætter i næste sæson, og det er vi meget glade for. Thor er 27 år og er selv aktiv spiller med erfaring fra bl.a. 2. Division - vi er stolte af, at han i den nye sæson også indgår som spiller i truppen. Som noget nyt vil Thor efter sommerferien tilbyde privat træning til dem, der har lyst til endnu mere badminton.

Bestyrelsen i tst badminton

Formand:

Formand: Henrik Tvermoes
tlf. 28437871
bad.formand@tst-tilst.dk

Motions - og Næstformand:

Erik Lodahl tlf. 5070 3322
bad.motionistfmd@tst-tilst.dk

Kasserer: Leif Pedersen tlf. 5137 7099
badkasserer@tst-tilst.dk

Ungdomsformand: Jesper Andersen
tlf. 2990 4456
bad.ungdomsfmd@tst-tilst.dk

Seniorformand, Kampfordeler:

Kasper Anker Nielsen tlf. 2892 1363
bad.seniorfmd@tst-tilst.dk

Medlem, Booking:

Henrik Jesperesen tlf. 60161417
hejespersen@live.dk

Medlem, PR ansvarlig:

Marie Christtreu 22788308
marie_andersen_4@hotmail.com

Suppleant 1, Baneleje:

Jørgen Lundsgaard tlf. 5184 2300
bad.banesalg@tst-tilst.dk

Suppleant 2, Ældrebadminton, Veteranbadminton, Materialer:

Jørn Gilsaa tlf. 2065 4771
aeldrebad.fmd@tst-tilst.dk



**Mød tst-badminton på hjemmesiden:
www.tst-tilst.dk**

tst badminton - motion

Flere skal have mulighed for at spille badminton lige fra begynderen til veteranen.

Vi introducerer derfor **Flexifjer** og **Voksenfjer**.

Flexifjer er et uforpligtende motionstilbud hvor man dukker op i hallen og spiller kampe og hygger med dem der deltager på dagen. Du skal ikke melde til eller fra, du kommer bare. Gruppen styres af en tovholder der sætter rammerne for sjove og jævnbyrdige kampe.

Voksenfjer er en fleksibel træningsform for dem der gerne vil være en del af et uforpligtende fælleskab hvor du med garanti bliver bedre til badminton. Træningen er for nybegyndere og voksne der tidligere har spillet. Det er badmintontræning som ud over kampe rummer tekniske og taktiske elementer med fokus på udvikling af badmintonfærdigheder. Gruppen styres af en eller flere instruktører.

Vil man ikke spille i grupper, men vil være sig selv, kan man leje en bane. Se nederst på siden.

Alle medlemmer kan deltage i holdturneringen hvis de vil og kan. Vi havde 4 motionshold med i sidste sæson samt 4 hold i +60, Man har også mulighed for at tilmelde sig motionsstævner, +60 stævner, julstævne, landsdels- og danske mesterskaber – alt efter ens niveau.

MOTIONSGRUPPER

Altid nogen at spille med

Man behøver ikke at melde afbud. Der opstår hurtigt et socialt sammenhold i gruppen der kan udbygges i tst cafeen bagefter.

Gruppespil i tst badminton styres af en gruppeleder og gruppen har hele hallen til sin rådighed.

Der laves en runde med kampe mellem de fremmødte i double, mixdouble eller single, hvis der er plads. Når første runde er spillet laves en ny runde med nye makkere. Runderne kører på tid. Der er 2-4 runder pr. gang.

Formiddagsgrupperne har desuden opvarmning med elementer fra Badmintonfitness, forskellige spilformer, lidt instruktion og udstrækning. Vi spiller efter et system så alle både uø-

vede og øvede kan være med og få en positiv oplevelse. Mottoet er:

God motion

Det skal være sjovt.
Lære lidt fra gang til gang.
Ingen er forpligtet ud over sine evner.

NB: Vi tilbyder gratis prøvetime. Hvis du er i tvivl om hvor du hører til. Henvend dig på gruppe 4. Så ser vi på det.

Flexifjer 1/ Ung-senior gruppe 2

Meget øvede.
Træningen foregår: Tirsdag kl. 20.00 – 22.00 i Tilsthallen.
Pris: kr. 1550- for hele sæsonen, incl. bolde.
Start: Tirsdag d. 15 august. Slut: Tirsdag d. 29 maj 2018.
Gruppeleder: Erik Lodahl – tlf. 5070 3322

Flexifjer 2. Øvede motionister

Træningen foregår: Torsdag kl. 19.30 – 21.00 i tst hallen.
Pris: kr. 1.500- for hele sæsonen, incl. bolde.
Start: Torsdag d. 17 august. Slut: Torsdag d. 31 maj 2018.
Gruppeleder: Jørgen Lundsgaard – 5184 2300.

Flexifjer 3. Let øvede motionister

Træningen foregår: Mandag kl. 19.00 – 20.30 i Tilst hallen.
Pris: kr. 1.400- for hele sæsonen, incl. bolde.
Start: Mandag d. 14 august. Slut: Mandag d. 28 maj 2018.
Gruppeleder: Jørgen Lundsgaard - 5184 2300.

Voksenfjer G4. Uøvede motionister OPSTARTGRUPPE.

For dem der ikke har spillet i nogen tid eller nybegyndere.
Med opvarmning, forskellige spilformer, lidt instruktion, udstrækning.
Træningen foregår: Torsdag kl. 19.00 – 20.30 i Tilst hallen.
Pris: kr. 1.400- for hele sæsonen, incl. bolde.
Start: Torsdag d. 17 august. Slut: Torsdag d. 31 maj 2018.
Gruppeleder: Jørn Gilsaa – 2065 4771.

Instruktører: Anne-Lise Pedersen, Jørn Gilsaa.

Badminton i dagtimerne

Ældrebadminton men alle der kan om formiddagen er velkomne.

1. Mandag formiddag

Træningen foregår: Mandag kl. 10.00 - 12.00 i tst hallen.
Pris: kr. 525- pr. halvsæson, incl. bolde.
Start: Mandag d. 14 august. Slut: Mandag d. 28 maj 2018.
Gruppeleder: Jørn Gilsaa – 2065 4771

2. Onsdag formiddag

Træningen foregår: Onsdag kl. 9.00 - 11.00 i tst hallen
Pris: kr. 525- pr. halvsæson, incl. bolde.
Start: Onsdag d. 16 august. Slut: Onsdag d. 30 maj 2018.
Gruppeleder: Jørgen Lundsgaard – 5184 2300.

3. Fredag formiddag

Træningen foregår: Fredag kl. 10.00 - 12.00 i tst hallen
Pris: kr. 525- pr. halvsæson, incl. bolde.
Start: Fredag d. 18 august. Slut: Fredag d. 25 maj 2018.
Gruppeleder: Jørn Gilsaa – 2065 4771

LEJE AF BANER, TIDER OG PRISER

Lørdage Tilsthallen: 8.30-9.30, 9.30-10.30, 10.30-11.30.

Alle timer koster kr.1550- pr.time for hele sæsonen + et medlemsgebyr på kr.100- pr. spiller.

Tilsthallen har 6 baner.

Start: Fredag d. 18 august. Slut: Lørdag d. 20 april 2018.

Der kan lejes baner ved henvendelse til: Jørgen Lundsgaard. tlf: 5184 2300. E-mail: jbl_lundsgaard@mail.tele.dk, eller bad.banesalg@tst-tilst.dk



Tennis



Tennis

tst Tennis er en lille, hyggelig klub med plads til alle - uanset niveau og alder.

Tennisanlægget ligger på Skjoldhøjvej 13, 8381 Tilst, og består af fire kunststofbaner, et dejlig klubhus med gode omklædningsfaciliteter og en stor plads.

Vi tilbyder træning for juniorer med professionel træner, motionisttræf to aftener om ugen og mulighed for at spille turneringstennis på et af vores hold i DGIs holdturnering.

I september afholdes der klubmesterskaber for både juniorer og seniorer.

Træning for voksne begyndere tilbydes efter behov.

Banerne er meget velegnede til kørestolstennis. Kunststofbanerne gør, at vores uden-dørssæson er længere end i klubber med grusbaner.

Faktisk er banerne åbne hele året rundt! I vinterhalvåret kan man spille skumtennis i hallen på Skjoldhøjskolen.

Besøg vores bookingside på <http://tst-tennis.memberlink.dk>

Find os også på Facebook på <https://www.facebook.com/groups/tsttennis/>
Vi glæder os til at byde dig velkommen i tst Tennis!



Bestyrelsen består af

Formand:	Lars Lorentzen,	tlf: 86 24 60 23
Kasserer:	Britta Skovbjerg,	tlf: 22 50 89 90
Medlem:	Ulla Hogan,	tlf: 23 45 04 47
Medlem:	Bent Andersen,	tlf: 26 21 34 10
Medlem:	Ole Hempel,	tlf: 30 13 75 12
Medlem:	Børge Black,	tlf: 30 27 85 24



Hasle Tømrerfirma ApS

SNEDKER - MASKINSNEDKERI

**Alt tømrer- og
snedkerarbejde udføres**

Hos os kan De få et uforpligtende tilbud på f.eks. reparation, ombygning og renovering samt udskiftning af vinduer, døre og termoruder.



Østerløkken 44 - 8381 Tilst
Tlf. 8625 7956 / Mobil 4044 5457
hasletomrerfirma@gefiber.dk

Mundelstrup El-Forretning A/S

- Bolig-installationer
- Reparationer
- EDB-installationer
- Industri-installationer
- Belysning
- Projektering
- Rådgivning



Græsvangen 2 • 8381 Tilst
Telefon 86 24 14 11 • Telefax 86 24 38 11 • E-mail: mu-el@mail.dk

Lokalområdets mest sælgende mægler.



Find ud af, hvad din bolig er værd med danbolig Tilst, på tlf. 8624 5100 eller på danbolig.dk

danbolig Tilst
www.danbolig.dk/tilst

*kilde: www.boligsiden.dk/findmaegler/adresseomraadet/8381 den 20.06.17



Præstebolig med masser af charme udbydes til salg.

Sabro
Fårupvej 102

Villa, 1 fam.

Indenfor bydes I velkommen via stor og rummelig entre - her er man kommet for at tale med byens præst. Her er adgang til stort kontor/værelse, som har været anvendt til præstens sekretær. Videre adgang til præstestuen med masser af plads, plankegulv og brændeovn. Fra præstestuen er der dobbelte smukke fyldningsdøre indtil den meget store stue, som oprindeligt har været to stuer en suite. I dag fungerer den store stue perfekt til den store børnefamilie. I stuen er der plankegulv og udgang til den sydvendte terrasse.

Kontant:	2.895.000
Ejerudgift pr. md.:	4.572
Udbetaling:	145.000
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	13.021/10.926
Bolig m ² :	265 Grund m ² : 2.074
Stue/vær:	2/5 Kælder m ² : 15
Byggeår:	1900/1982 Udhus m ² : 60
Sag:	03020170055 Energi: E



Smuk ejendom i attraktive Borum.

Sabro
Bysvinget 18A

Villa, 1 fam.

danbolig Tilst har nu fornøjelsen af at udbyde denne smukke ejendom opført i 1861. Ejendommen har indtil 1965 været byens skole. Huset emmer af sjæl, charme og hyggelig atmosfære. Ejendommen er en sjælden udbudt ejendom med masser af plads og hjerterum, beliggenheden er i top i den attraktive og hyggelige by Borum. Der er 500 meter til "Kringlen" som er en parklignende område hvor byens borgere samles til fælles begivenheder som Sankt Hans, fællesspisninger/grill mv. Her er desuden lynbygårds A samt andre rekreative grønne områder.

Kontant:	2.365.000
Ejerudgift pr. md.:	2.796
Udbetaling:	120.000
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	10.634/8.923
Bolig m ² :	250 Grund m ² : 847
Stue/vær:	1/6 Kælder m ² : 6
Byggeår:	1861/1987 Carport m ² : 40
Sag:	03020170098 Energi: E



Smuk og unik ejendom med yderst attraktiv beliggenhed midt i Tilst.

Tilst
Østermarksvej 22

Villa, 1 fam.

Nu har danbolig fornøjelsen af at udbyde denne unikke pudsede villa med sorte glaserede teglsten. Villaaen har en perfekt beliggenhed for enden af lukket vænge direkte ud til det grønne område. Fra hall'en er der adgang til det lyse køkken/alrum med videre udgang til den skønneste terrasse og have. Mellem alrum og stue er der dobbelte franske døre, også i stuen er der skønt lysindfald og udgang. 1. salen har 4 store kviste hvorved også de mange m² på 1. salen udnyttes optimalt, her er der stort badeværelse. Værelsesafdelingen består af 3 gode værelser.

Kontant:	4.195.000
Ejerudgift pr. md.:	1.059
Udbetaling:	210.000
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	18.829/15.802
Bolig m ² :	204 Grund m ² : 868
Stue/vær:	1/4 Carport m ² : 34
Byggeår:	1997 Energi: C
Sag:	03020170068

danbolig Tilst.

Ejendomsmægler, MDE · danbolig.dk

Tilst Skolevej 23, 8381 Tilst · Tlf. 8624 5100 · tilst@danbolig.dk

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA



**Nyere ejerlejlighed i stueplan med
skøn terrasse.**

Tilst
Blomsterlunden 103, St. **Ejerlejlighed**

danbolig Tilst har fornøjelsen af at udbyde denne skønne og lyse ejerlejlighed beliggende som den sidste i rækken på Blomsterlunden i Tilst. Lejligheden er bygget i 2015 og har et boligareal på 75m2, hertil hører hyggelig terrasse samt udhus med plads til opbevaring. .

Kontant:	2.095.000	Bolig m ² :	75	Placering:	St
Ejerudgift pr. md.:	1.818	Stue/vær:	1/2		
Udbetaling:	105.000	Byggeår:	2015		
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	9.474/7.949	Sag:	03020170103	Energi:	A2015



**Fritliggende villa med god beliggenhed for
enden af lukket villavej.**

Tilst
Fejovænget 10 **Villa, 1 fam.**

For enden af lukket villavej i Skjoldhøjparken udbydes denne gode veludnyttede familievilla. Stue og køkken er i åben forbindelse og der er god plads til den store familie. Badeværelser med hvide klinker, bruseniche og pæne elementer.

Kontant:	2.395.000	Bolig m ² :	147	Grund m ² :	780
Ejerudgift pr. md.:	2.920	Stue/vær:	1/4	Udhus m ² :	14
Udbetaling:	120.000	Byggeår:	1972	Carport m ² :	28
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	10.778/9.044	Sag:	03020161211	Energi:	D



Højtbeliggende villa i Skjoldhøjparken.

Tilst
Bjørnovænget 45 **Villa, 1 fam.**

Vi har fornøjelsen af at udbyde denne skønne villa med god udsigt over området til salg. Ejendommen er beliggende for enden af lukket villavej med muret garage, terrasse samt muret garage og værksted. danbolig Tilst byder indenfor på Bjørnovænget 45!

Kontant:	2.295.000	Bolig m ² :	128	Grund m ² :	992
Ejerudgift pr. md.:	3.051	Stue/vær:	1/4	Garage m ² :	38
Udbetaling:	115.000	Byggeår:	1976/1984		
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	10.331/8.668	Sag:	03020170089	Energi:	D



SOLGT PÅ 42 DAGE

Tilst
Blomsterlunden 139 **Ejerlejlighed**

danbolig Tilst har fornøjelsen af at udbyde denne skønne og lyse ejerlejlighed på Blomsterlunden i Tilst. Lejligheden er bygget i 2015 og har et boligareal på 70m2, hertil hører hyggelig terrasse, samt udhus med plads til opbevaring.

Bolig m ² :	73
Stue/vær:	1/2
Byggeår:	2015
Sag:	03020170044
Energi:	A2015



SOLGT PÅ 60 DAGE

Sabro
Vistoftvej 60 **Villa, 1 fam.**

Ønsker I større villa med central beliggenhed tæt på både indkøb, busforbindelser, skole og institutioner? Så er Vistoftvej 60 den rette bolig for Jer! I får 183 kvadratmeter bolig fordelt over 2 plan samt 50 kvadratmeter dobbelt vognly.

Bolig m ² :	183	Grund m ² :	813
Stue/vær:	1/4	Carport m ² :	50
Byggeår:	1990/1998		
Sag:	03020170046	Energi:	C



KØBSAFTALE UNDERSKREVET

Tilst
Lyngsvinget 18 **Villa, 1 fam.**

Denne charmerende rødstensvilla er opført i 1963 med opmurede gavle og med en tilbygning fra 1973. I får 130 veludnyttede kvadratmeter og med en grund på 854 m2. Ejendommen er beliggende tæt på både indkøb, institutioner, skole og busby 3A til Aarhus C

Bolig m ² :	130	Grund m ² :	854
Stue/vær:	1/3	Garage m ² :	29
Byggeår:	1963/1973		
Sag:	03020170052	Energi:	E

danbolig Tilst.

Ejendomsmægler, MDE · danbolig.dk

Tilst Skolevej 23, 8381 Tilst · Tlf. 8624 5100 · tilst@danbolig.dk

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

Svømning

Ny svømmesæson!!! Begynder mandag den 14. august 2017

Hos tst Svømning er der et hold for alle – både unge, voksne og hele familien. Nedenfor kan I læse om de forskellige udbudte hold:

Holdbeskrivelser – tst Svømning

Haletudser (begynder-børnehold)

Vejledende aldersgruppe: 3-6 år

Det er holdet for nybegyndere, der skal lære at være i vandet. Børnene lærer at lege, bevæge sig og hoppe i vandet. Vi arbejder derudover hen imod, at børnene ikke længere har badevinger på, når sæsonen er slut. Det er op til træneren, hvor hurtigt badevingerne bliver valgt fra, hvor der i stedet bliver brugt to bæltter og plade.

Frøer (fortsættelse af haletudseholdene)

Vejledende aldersgruppe: 5-8 år

Holdet er for børn, der har vænnet sig til at være i vandet og som er klar til at modtage undervisning. Børnene lærer at få hovedet under vand, lave hovedspring, svømme crawl og svømme rygcrawl. Der vil stadig være leg i undervisningen. Vi arbejder hen imod, at børnene kun har ét bælte på, når sæsonen er slut.

Delfiner (fortsættelse af frøerne)

Vejledende aldersgruppe: 7-10 år

Holdet er for børn der kan svømme crawl, rygcrawl og lave hovedspring. Børnene lærer at lave flybevægelsen og der bliver finpudset på det lærte fra frøholdet. I løbet af sæsonen lærer børnene at svømme uden bælte og at svømme langt. Hvis holdet er klar til det, begynder der så småt på brystsvømning. Vi opfordrer børnene til at prøve begynderstævner.

Hajer (fortsættelse af delfinerne)

Vejledende aldersgruppe: 9-12 år

Holdet er for børn der kan svømme baner uden hjælpemidler og som kan lave hovedspring. Børnene lærer at svømme langt, lave vendinger og der øves teknik, med bl.a. fokus på vejtrækningen. Der læres at

svømme fly og der bygges videre på brystsvømning.

Vi opfordrer børnene til at prøve begynderstævner.

Talent/konkurrenceholdet

(fortsættelse af hajerne)

Talent:

Vejledende aldersgruppe: 10-15 år

Holdet er for børn, der kan svømme en del baner uden hjælpemidler og uden pause. Børnene skal kunne lave hovedspring fra skamlen og have erfaring med fly og brystsvømning.

Børnene bliver trænet op til stævner, hvor der bliver trænet kondition, hovedspring og vendinger. De 4 stilarter bliver finpudset.

Konkurrence:

Vejledende aldersgruppe: 10 år og opefter.

Holdet er for børn, der kan svømme mange baner uden hjælpemidler og uden pause. Børnene skal kunne lave hovedspring fra skamlen og kunne svømme de 4 stilarter.

Børnene ønskes at deltage til stævner, hvilket der trænes meget til. Der svømmes mange baner og der øves meget teknik af alle stilarterne, hovedspring og vendinger.

Pensionisthold

Holdet er tiltænkt de lidt ældre medborgere, som ønsker at svømme med en kombination af motion og hygge. Der er ingen undervisning på holdene.

Aqua fitness

For dem der gerne vil lave i fitness i vandet. Der laves øvelser med og uden redskaber. Det er en rigtig god form for fitness, hvor pulsen kan komme op uden at overbelaste musklerne.

Voksenundervisning

For voksne, der godt kan svømme, men gerne vil have finpudset sin teknik og få noget motion.

Voksne begyndere/vandskræk

For voksne, der gerne vil lære at svømme. Dette hold er mest til dem, der er vandskræk og / eller ikke kan svømme endnu.

Motion/masters

For dem, der gerne selv vil svømme baner, for motionens skyld.

Familiehold

Svømning for hele familien (som bor på den samme adresse), med mulighed for både at svømme baner og lege.

Gæstesvømning

Når vi har gæstesvømning / offentligt åbent, er svømmehallen åben for alle - både medlemmer af tst Svømning samt ikke-medlemmer af tst Svømning, unge som gamle. Det er derfor ikke muligt at tilmelde sig holdet gæstesvømning/offentligt åbent, som skrevet møder du blot op i tidsrummet hvor der er gæstesvømning / offentligt åbent, køber din billet og svømmer i 50 minutter.

Entrépris:

Børn (under 18 år/studerende): Kr. 15,-
Voksne: Kr. 30,-

For at melde jer på et hold, kan I gå ind på tst Svømning's hjemmeside:
<http://tstsvomning.klub-modul.dk/>

GÆSTESVØMNING / OFFENTLIGT ÅBEN I SVØMMEHALLEN

ONSDAG FRA KL. 1900-2100 – SENESTE BILLETSALG KL. 2010

LØRDAG FRA KL. 1100-1300 – SENESTE BILLETSALG KL. 1210

BILLETPRISER PR. GANG FOR 50 MINUTTER :

OVER 18 ÅR -- 30,00 KRONER

UNDER 18 ÅR -- 15,00 KRONER

FOREVISNING AF GYLDIGT STUDIEKORT -- 15,00 KRONER

DESUDEN ER DER MULIGHED FOR AT KØBE ET KLIPPEKORT TIL 125,00 KRONER

(1 KLIP PR BARN/STUDIEKORT – 2 KLIP PR VOKSEN) HVOR PRISEN PR GANG SÅ ER:

OVER 18 ÅR -- 25,00 KRONER

UNDER 18 ÅR -- 12,50 KRONER

FOREVISNING AF GYLDIGT STUDIEKORT-- 12,50 KRONER

SVØMMEHALLEN ER DELT OP I 2 OMRÅDER:

- DELS TIL BØRN OG LEG
- DELS TIL ALMINDELIG SVØMNING

DER ER SAUNA I FORBINDELSE MED OMKLÆDNINGSRUMMENE

[TST SVØMNING](#)

NYHED..!!!!

TST SVØMNING HAR FÅET SPABAD

Svømmetræner søges

tst Svømning søger en engageret og dygtig træner til Talent/Konkurrenceholdet.

Brænder du for svømning og har lyst til at lære andre at svømme med henblik på at udvikle svømmernes svømme-teknik, og ikke mindst give glæden ved svømning videre, så er du måske vores kommende Talent/Konkurrenceholds-træner.

Dine konkrete arbejdsopgaver bliver:

- At være aktiv på kanten 2 gange om ugen, mandag kl. 18.10-20.00 og torsdag 17.15-19.15
- Planlægning af undervisning
- Bestemme hvilke stævner tst skal deltage i
- Deltagelse i diverse stævner i løbet af sæsonen
- Tilmelding af svømmerne til stævnerne

Holdet består af ca. 25 søde svømmere i alderen 8-15 år, hvor der er et talent- og et konkurrencehold. Talentholdet er oprykkere fra det tidligere hold, hajholdet, og konkurrenceholdet er tiltænkt til de ældre svømmere og børn, der gerne vil svømme endnu længere og deltage i flere stævner. Det vil sige, at der er "to hold i ét".

Holdet bliver derfor splittet op i hhv. talent- og konkurrencehold, og du vil være træner for begge hold på samme tid. Det er helt op til dig, hvordan du gerne vil tilrettelægge og undervise disse hold.

Vores kommende drømmetræner

- Har erfaring med konkurrencesvømning
- Kan udarbejde programmer og rette teknik på alle niveauer
- Kan samarbejde med holdets øvrige trænere, bestyrelse og forældre

- Er udadvendt og engageret i arbejdet med børn og unge
- Kan motivere og inspirere svømmerne til at elske at svømme

Tiltrædelse efter sommerferien - ved sæsonstart den 14. august 2017.

Ved yderligere spørgsmål vedrørende stillingen kan du kontakte den træneransvarlige, Janina Christensen 61 34 44 86 eller janina@hellwig.dk.

Hvis dette lyder som jobbet lige for dig, så send en ansøgning med et par ord om dig selv og gerne CV til Janina Christensen på janina@hellwig.dk.

Vi glæder os til at høre fra dig!

*tst Svømning
Tilst Skolevej 13 A, 8381 Tilst*



tilstbilsyn.dk

Blomstervej 6

Åbent til kl. 17:30 i hverdage!

Online
booking

eller



86 242 242

99,4%

kundetilfredshed

Volleyball

Tst Volleyball - en klub for alle



Tst Volleyball er klubben hvor både rutinerede spillere, og nybegyndere der ønsker at lære volleyball, mødes. Vi har i den kommende sæson to herre/dame træninger om ugen, samt en mixtræning.

Vi har spillere på alle niveauer, og tilpasser træningen efter dette. Vi har desværre ikke tilbud til teenspillere. Grundet den nære beliggenhed til Skjoldhøjkollegiet, har vi mange udvekslingsstuderende, og træningen holdes derfor ofte på engelsk.

Træningerne er organiserede, med træner på og fokus på at forbedre sit spil. Der er dog også plads til det sociale, og vi afholder fester og events spredt ud over sæsonen.

Ud over den organiserede træning deltager dameholdet i sæsonen 2017/2018 i Danmarksserien mens herreholdet spiller i Jyllandsserien. Vi forventer også at have et mixhold der deltager i turneringer.

Indendørs sæsonen strækker sig fra august til maj, og i sommerperioden trækker vi udendørs på de nye beachbaner ved aktiv-centeret og mødes til socialt spil i sandet to gange om ugen, når vejret er til det.

Indendørssæsonen starter op den 21. august, og vi træner mandage 19.30-21.30 (herre+dame) og onsdage 19.00-21.30 (herre+dame+mix). Vi ønsker både nye og gamle spillere velkommen, og vi behøver altid flere spillere!

Man er velkommen til at prøve to træninger gratis, for at prøve sin volleyballerner af før man beslutter sig.

Man kan også altid møde op til en af vores træninger eller kontakte vores formand Esben Svenningsen (51927464) hvis man har spørgsmål til klubben. Vi har en af Aarhus' laveste kontingenter på volleyballområdet, og optager nye spillere hele året.

Kan man simpelthen ikke vente med at få en volleyball mellem fingrene, er man velkommen til at komme til en beachtræning hen over sommeren. Kontakt vedrørende dette rettes til vores formand, Esben Svenningsen tlf: 51927464, esben1212@hotmail.com.

**Banksnak glider
bedre ned over
en kop kaffe.**



ONLINE



OFFLINE



DJURSLANDS BANK

Tilst Skolevej 31 • 8381 Tilst • 8630 3670 • tilst@djurslandsbank.dk

**Info om vores klub og kontaktinformation
kan findes følgende steder:**

Hjemmesiden:

www.tstvolley.dk eller

www.tst-tilst.dk

Facebooksiden:

Tst Volleyball

Facebookgruppen:

tst volley

(kræver anmodning om medlemskab)

Håndbold

Er klar på en ny sæson

Profil

Håndboldafdelingen består i dag af ca 80 medlemmer fordelt på 4 årgange.

Hold:	U6 Mix	U8 Mix	U10 Piger	U12 Piger	Damesenior
Årgang:	2011 - 2013	2009 - 2010	2007 - 2008	2005 - 2006	+18

Vi er en afdeling i udvikling, og vi prøver hele tiden at følge med på hvad der er "nyt" så vi fortsat kan tilbyde håndbold i tst. Et behårdt arbejde som vi i tæt samarbejde med Tilst Skole og Jysk håndboldforbund prøver at få til at fungere. Vi har p.t. intet drengehold i klubben, men det er bestemt noget vi arbejder med hele tiden. Så hvis der sidder nogle drenge i Tilst der gerne vil spille håndbold, så vent ikke med at komme forbi aktivcentret. Vi er altid åben for en lille sludder. Bestyrelsen består i dag kun af 3 personer, som alle kan findes på tst's hjemmeside.

Frivillige

Mange kan sikkert huske da, håndbold var stort i Tilst og der blev spillet divisionskampe i Tilsthallen, og med mange tilskuere på lægter. Det er en drøm, som vi prøver at gøre til virkelighed igen. Og motivationen er der skam, idet da rigtig mange forældre støtter afdelingen, hvad enten det er træning, turneringskampe eller stævner. Men vi mangler trænere, og det er den primære udfordring vi har i klubberne rundt om i landet.

Fokus

Når det så er sagt, så har vi nogle nogle suveræne trænere med mange års erfaring, og med høj fokustil træningen. Derudover tager de altid godt imod nye spillere, så de lettere bliver en del af holdet. Og de møder altid positivt op til træning, så børnehurtigere lærer håndbolden at kende.

Håndbold er jo en dansk opfindelse, som vi i bedste stil prøver at viderebringe til andre.

Sidste sæson

tst håndbold har det seneste år haft rigtigt travlt, med både at skaffe resourcer til nyt udstyr, spilletøj, bolde osv.. Samt prøvet at få de mindste talenter op på et højere niveau, så de

kunne tilpasse sig til den kommende sæson på U10 Pigeholdet og på en stor bane. Derudover har der været et stævneophold med overnatning, som bestemt gerne må gentages i sæsonen 2017/2018 både med U10 og U12 pigerne. Fantastisk tur. Børnene lærer hurtigt at blive social med hinanden, som også er en vigtig del i sportens verden, for at få nogle mere homogene hold i fremtiden.

Håndbold med respekt

Mange forældre kender sikkert det med at sidde på tilskuerepladserne og prøver at kommentere kampen højlydt. Lad venligst være med dette! Børn lytter til deres forældre og de mister fokus i kampene. Vi har som sagt nogle fantastiske trænere og derudover har vi nogle "døm selv" hjemmedommere som kender klubben bedre end nogen andre. Hvis man har nogle inputs man gerne vil dele, så sig det efter kampen. Ellers har vi helt sikkert nogle træner/dommergerninger i afdelingen som mangler at blive besat.

Man er selvfølgelig altid velkommen til at heppe på holdene under kampene. Og jo flere glade "fans" desto sjovere har spillerne det. Håndbold skal være sjovt for alle!!

Den kommende sæson

Sæson 2017/2018 byder på flere spændende ting som vil gøre det sjovere at være håndboldspiller i tst Håndbold. Vi vil prøve at sætte det sociale mere i fokus, i og med at der skal arrangeres mere for holdene udenfor håndboldbanen, som f.eks ture til kampe med elitehold, stævner, julearrangement, sommerarrangement osv Derudover vil vi igen afholde "Brag i Tilsthallen" med musik speaker, præmier konkurrencer.

Kontakt

Har du lyst til at spille håndbold, blive træner, dommer eller frivillig.

Eller brænder du inde med nogle spørgs-mål, så kontakt

tst Håndbold's foreningsmentor:

Niels Andersen

Tlf: 60 46 72 27

Email: haand.formand@tst-tilst.dk

Facebook:

www.facebook.com/tst.handbold

Hjemmeside:

<http://www.tst-tilst.dk/haandbold>

Ung Fredag

tst håndbold arrangerer i samarbejde med de forskellige afdelinger i tst, UNG FREDAG 8 gange det kommende år.

UNG FREDAG er en aften, hvor hver af de repræsenterede afdelinger møder med instruktører/hjælpere som inden for deres idrætsgren laver forskellige aktiviteter, eller baner de unge kan udfolde sig, enten indenfor en idræt de kender, eller få en smagsprøve på nogle nye idrætsgrene, samtidig kan man få en "puster" i caféen som holder åbent hele aftenen.

UNG FREDAG afholdes i tidsrummet mellem kl. 18.30 – 22.00 **Se annoncen**

Bestyrelsen:

Bestyrelsen består idag af følgende seks personer:

Formand: Niels Andersen

Kasserer: Olivia Hægge

Webmaster: Lotte Christensen

Turneringsansvarlig:

Ulla Vosegaard Als.

Medlemsansvarlig: Karin Madsen

Eventansvarlig: Fouzia Sørensen

Ung Fredag!

Så starter Ung fredag igen

FREDAGE i 2017 - 2018 KL. 18.30 - 22.00

1. september • 6. oktober • 3. november • 1. december
5. januar • 2. februar • 2. marts • 6. april

ER DU I ALDEREN FRA 8 ÅR TIL 13 ÅR, SÅ KOM UD AF SOFAEN, HYG' DIG MED DINE VENNER OG HA' EN SJOV AFTEN I TILST HALLERNE.

I KAN HYGGE JER MED MANGE FORSKELLIGE OG SJOVE TING, I KAN BL.A.

- SPILLE FODBOLD, HÅNDBOLD, BASKET
- SPILLE BADMINTON
- SPILLE BORDTENNIS eller FLOORBALL
- BESTIGE BJERGET I SVØMMEHALLEN ELLER SVØMME EN TUR
- LAVE GYMNASTIK OG HOPPE PÅ AIRTRACK
- HYGGE JER I CAFÉEN

DET KOSTER KUN kr. 40,- AT KOMME IND!
SÅ FÅR I EN VÆRDIKUPON, TIL EN OVERRASKELSE I CAFÉEN

NYE REGLER!

ADGANG KUN I SPORTSTØJ OG INDENDØRS SKO
(man vil blive afvist hvis man ikke medbringer dette!)
ALT MAD OG DRIKKEVARER SKAL NYDES I CAFÉEN.
TYGGEGUMMI ER STRENG FORBUDT I HELE
AKTIVCENTRET

På gensyn!

Arrangør: **tst** håndbold

Mere end bare en sport



Siden 1979 har tst Karate Skole eksisteret i Tilst. Klubben blev grundlagt af sensei Kim Hansen. Hans baggrund lå oprindeligt i en anden karate stilart. Men han faldt for Wado Ryu, der er en stilart, som lægger mere vægt på undvigelse, har mere kropsvenlige stillinger og lynhurtige bevægelser.

Allerede fra starten satte tst Karate Skole sit præg på karatesporten, ikke bare inden for Wado Ryu stilarten, men også på tværs af de forskellige stilarter både i Danmark og internationalt. På internationalt plan er det blevet til både EM guld og sølv af flere omgange i kata. På nationalt plan har klubben igennem årene fostret flere DM mestre både i kata og kumite, og man må ikke glemme de mange flotte resultater ved mindre lokale mesterskaber. Når stævneholdet tager af sted, har de som oftest medaljer med hjem. Ud over flotte sportslige resultater har klubben også produceret sin del af karate udøvere med sort bælte. Det kræver ikke bare god fysik, men også stædighed og vilje at nå så langt. Det er en hård proces både fysisk og psykisk, men de mange års træning inden, gør at man er godt rustet til denne store graduering.

Alle trænere i tst Karate Skole er uddannede instruktører og alle har gennemgået kursus i første hjælp på forskellig vis. Træner gruppen lige nu består bl.a. af 4 sorte bælte. De under-

viser både børn og voksne. Alle er de internationalt anerkendte med japansk licens. Herudover underviser 4 brun bælte på børneholdet. Alle trænerne kommer fra vidt forskellige baggrunde både sportslige og fagligt, men fælles for dem er, at de holder af karate og nyder at undervise heri. Al undervisning og bestyrelsesarbejde i klubben foregår på frivillig, ulønnet basis, hvor forældrene af og til inddrages, hvis der skal køres til et stævne eller bages en kage til den årlige hyttetur.

Ud over træningen er der også rig mulighed for socialt samvær. Hvert forår arrangerer klubben en hyttetur med træning og hygge med udøvere fra andre Wado Ryu klubber. Børneholdet fejrer juleafslutning og fastelavn, mens

voksenholdet mødes til sommerfest og julefrokost. 3 gange om året arrangeres lejr i Sverige under sensei Shingo Oghami, 8. dan, og her er tst Karate Skole ofte repræsenteret. Hvorfor træne karate? Spørgsmålet er nok nærmere, hvorfor ikke træne karate? Uanset om man drømmer om det sorte bælte, medaljer eller bare ønsker at komme i bedre form er grundlaget det samme. Man træner sammen som et hold, hvilket giver motivation og gør det sjovt, men man har kun sig selv som modstander, og det giver styrke og karakter. I tst Karate Skole betyder hudfarve, religion, politik og køn ingenting. Vi er klædt ens, og når vi træder ind i dojo'en har vi samme mål – at træne karate, så godt vi kan.

Træningstider

Vi optager nye medlemmer i august/september så har du lyst til at prøve kræfter med karate og lære selvforsvar så kom og træn med!

Tirsdag	Børn (9 – 13 år)	kl. 17.00 – 18.00	Lille sal (2)
	Junior/Senior	kl. 18.00 – 19.30	Lille sal (2)
Torsdag	Børn (9 – 13 år)	kl. 17.00 – 18.00	Store sal (1)
	Junior/Senior	kl. 18.00 – 19.30	Store sal (1)
Fredag	Kata/Kamp	kl. 17.00 – 18.30	Lille sal (2)
Søndag	Fri træning	kl. 10.00 – 12.00	Lille sal (2)



Senioridræt

Glade efterlønnere og pensionister, der mødes for, at dyrke motion



Vi har det sjovt i et aktivt fællesskab, hvor vi udover motionsaktiviteterne også mødes til forskellige sociale arrangementer og udflugter og ikke mindst hyggesnak m.m. i tst caféen efter træning.

I inde-sæsonen holder vi til i tst aktiv-centret, hvor vi dyrker gymnastik, badminton, bordtennis, skumtennis, tæppecurling, hockey og bedste-volley. I sommersæsonen spiller vi krolf, petanque og går vandreture.

Vi siger:

”Det skal være sjovt, men ingen er forpligtet ud over sine evner.....”

Tirsdagsholdet starter 05.09.2017 kl. 10.00 – 11.30 i tst-aktiv-centret-hal 1.

Sidste træning/vinter: 19.12.2017 (Forårssæson 2018: 09.01 – 24.04.18)

Der startes med fælles opvarmning og herefter deles vi i hold, som skifter imel-

lem:

- Gymnastik
- Hockey
- Badminton, skumtennis, bordtennis
- Tæppecurling
- Bedste-volley

Instruktører:

Jytte Pedersen, Rita Gabel og Jørn Gilsaa

Pris kr. 330,- for ½-sæson sep-dec. 2017

Pris for forårssæson 2018 meddeles dec. 2017.

Kontakt:

Instruktør Jytte Pedersen på tlf. 86 24 13 20 – mail: pytte1945@gmail.com

Torsdagsholdet starter 07.09.2017 kl. 10.00 – 12.00 i tst-aktiv-centret-hal 1

Sidste træning/vinter: 21.12.2017 (Forårssæson 2018: 04.01 – 26.04.18)

Der startes med fælles opvarmning med 60+-bordtennis og herefter spilles badminton i hal 1 og bordtennis i hal 2. Alle kan deltage øvede såvel som ikke øvede.

Ingen faste spilpartnere, idet der veksles mellem banerne

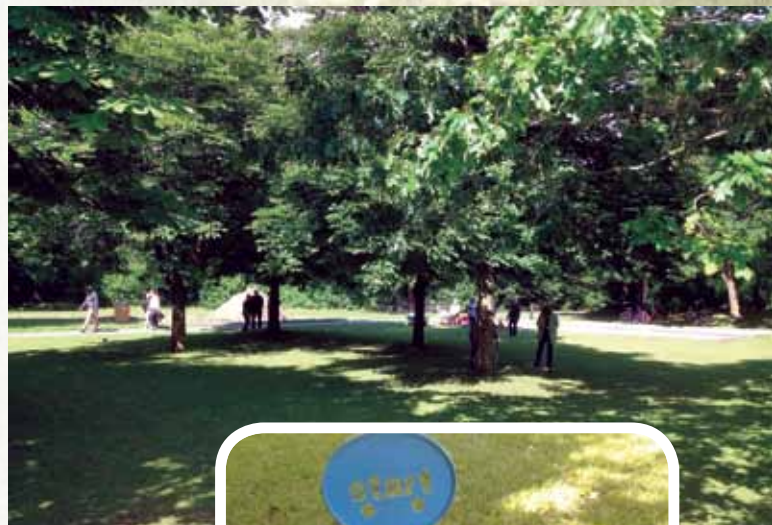
Instruktør: Jørn Gilsaa

Pris kr. 400,- for ½-sæson sep-dec. 2016

Pris for forårssæson 2018 meddeles dec. 2017.

Kontakt:

Instruktør Jørn Gilsaa på tlf. 86 24 07 71 – mail: jgilsaa@stofanet.dk



Krolf

Krolf er et spil med køller og kugler – en blanding af golf og kroket.
Banerne er 12-huls baner.

De 2 baner er beliggende på græsa-
realet syd for tst-aktiv-centret (ved
petanque/beach volley-banen).

Vi spiller hver onsdag i sæsonen fra
10.00 til ca. 12.00 og har du lyst til, at
prøve spillet, så mød op en onsdag og
få dig et spil og et par hyggelige timer
sammen med andre tst'er og syntes du
det er noget for dig – ja, så er kontin-
gentet kun kr. 125,- for en sæson.

I løbet af sæsonen deltager tst-krolf
ligeledes i forskellige stævner lokalt/
hhv. udenfor Aarhus området
Alle kan deltage og du behøver ikke, at
investere i udstyr – det låner du af tst.

Sæson: April – Oktober (sæson 2017
slutter ca. 1.11 og sæson 2018 starter
4. april 2018)

Kontakt:
Torben Brøndum på tlf. 60835365 –
mail: tobrondum@stofanet.dk
Bent Christensen på tlf. 29638197 –
mail: b_b_c@stofanet.dk



Ny aktivitet: 60+ - bordtennis

I samarbejde med tst-bordtennisafde-
lingen starter tst-senioridræt nu op
med et hold 60+ - bordtennis.

Målgruppen er ALLE 60+, som kunne
tænke sig, at spille bordtennis - øvede
såvel, som uøvede.

Bordtennis egner sig fortrinligt, som
trænings- og motionsform for 60+.

Nænsom træning for krop og kred-
sløb. Fremragende træning for hjernen,
balancen og koordinationen og ikke
mindst høj social værdi for medlem-
merne.

Det foregår samtidig med Senioridræts
badmintonhold som spiller i hal 1. Op-
varmning/sundhedsgymnastik er fælles

for de to hold ligesom 3'die halvleg i
Cafeen bagefter er fælles.

**Første træning er torsdag, den 7.
september 2017
kl. 10.00 – 12.00 i hal 2. (opvarmn-
ing i hal 1)**

Kontingent er kr. 400,- pr. ½-sæson
(sept-dec).

Er du interesseret, så mød op og se
hvad vi har planlagt.

**Vil du høre nærmere – så kontakt
Jørn Gilsaa på
tlf. 20654771**



Senioridræt

Vandrehold "de gamle travere"



Vi går ture i Tilst og de omkring liggende områder, men sommetider lidt længere væk.

Vandreturene foregår hele året på mandage fra kl. 13.00 til ca. 15.00

De enkelte ture er på omkring 8-10 km. og startsted er hovedsagligt på parkeringspladsen foran tst-aktiv-centret.

Der afsluttes med medbragt kaffe m.m. i klubhuset.

Det skal være hyggeligt, men må også gerne være lidt anstrengende, så vi får god motion og bliver lidt bedre fra gang til gang.

Turleder Klaus Bjørn laver løbende plan for turene

Alle kan deltage og kontingent er kr. 125,-/årligt



Kontakt:

Klaus Bjørn på tlf. 40562413 – mail: jetteogklaus@kabelmail.dk

Øvrige aktiviteter

- I forlængelse af indsesæsonen arrangeres vandreture hver torsdag fra 09.30 – ca. 12.30.

Vandreturene afsluttes med indtagelse af medbragte madklemmer i naturskønne omgivelser.

Arrangeres i samarbejde med tst-badmintonafd. Oversigt på turene kan ses i info-skabet i aktiv-centret.

- I samme periode spiller vi petanque hver tirsdag fra 10.00 – ca. 12.00 på petanque-banen syd for klubhuset.

- Der arrangeres forskellige "træfs" i tst-caféen samt en forårsudflugt i maj måned

Formand for tst-senioridræt:

Bjørn Rasmussen, Søhøjen 33, 8381 Tilst

Tlf. 86 24 00 75 – mobil: 40 35 32 37

Mail: senior.formand@tst-tilst.dk



Se i øvrigt vores hjemmeside: www.tst-tilst.dk/senioridræt

Bordtennis

Kom og spil bordtennis i tst Århus Bordtennis - sæson 2017/2018



Så går en ny sæson snart i gang! Vi glæder os og kan næsten ikke vente med at se såvel nye som gamle spillere igen. Vi starter sæsonen op med Åbent Hus i den lille hal i tst Aktiv Center mandag d 4. september kl. 19.00, og alle er velkomne.

Spillesteder

Tilst Skolevej, lille hal i tst Aktiv Center & Gymnastiksalen på Tilst Skole

Tilmelding:

Mød op på en træningsaften eller kontakt Formand Jan Therkelsen på tlf. 21 66 91 80 eller Ungdomsansvarlig Michael Meyer på tlf. 21 81 34 00.

Man er velkommen til at deltage gratis i 3 træninger for at se, om bordtennis er noget man vil gå til. Vi har bat til udlån.

Træningstider, fra 7. september:

Mandag

17.30-19.00 Ungdom hold 1
Sted: Gymnastiksalen, Tilst skole

Trænere: Jan, Peter og Mikkel
19.00-20.00 Ungdom hold 2 og Senior 1
Sted:

Lille hal, tst Aktiv Center

Træner:

Claus Larsen

20.00-22.00 Senior 2 øvelser med Claus

Sted: Lille hal, tst Aktiv Center

Træner: Claus Larsen

Torsdag

18.00-19.30 Ungdom hold 1+2

Sted: Lille hal, tst Aktiv Center

Træner: Michael Meyer

19.30-22.00 Senior 2 træning og afvikling af kampe

Sted: Lille hal, tst Aktiv Center

Træner: Michael Meyer

Kontingent

Ungdom:

350,- pr. halvår (Fuldt kontingent for begge dage om ugen)

250,- pr. halvår
(Åben træning mandage)

Senior:

400,-pr. halvår + evt. JBTU Licens 450,- pr. sæson.

Læs mere på

www.tst-tilst.dk/bordtennis/

NYT INITIATIV - 60+ bordtennis:

tst Senioridræt og tst Aarhus Bordtennis har indgået et samarbejde kaldt 60+ Bordtennis.

Der vil blive lagt vægt på, at alle skal kunne være med, hygge og motion. Det hele finder sted i den lille sal i tst Aktiv Center fra torsdag d. 7. september 2017 fra 10-12 plus hygge i cafeen.

For mere info kontakt Jørn Gilsaa på jgilsaa@stofanet.dk.

Se mere under tst Senioridræt.



Træning:

- Tirsdage kl. 17:30
- Torsdage kl. 17:30
- Søndage kl. 9:00

Tilst Løberne - for alle, nye og rutinerede løbere - det er sjovere at løbe sammen

Vi er ca. 100 løbere, fordelt på 5 forskellige hold. Så du kan også blive udfordret - uanset dit niveau.

Du er altid velkommen til at komme og prøve at løbe med os, der er helt sikkert også plads til dig, på stierne og vejene omkring Tilst.

Vi er en meget social klub, med faglige arrangementer og gode fester, og holder eller er med til ca. ét arrangement om måneden.

Og så deltager vi naturligvis i en del gode løb. Så kom og løb med! (Hvis du melder dig ind - er prisen kr. 350,- for et år.)

Fra min pr. km	Til min pr. km.	Hold	Beskrivelse
7:30	6:30	Hvepsene	Der er tale om sidste sæsons begynderhold, og flere er allerede på vej videre til det gule hold. Frank er træner for holdet.
6:30	6:00	Det gule hold	Det gule hold udvikler sig hurtigt. Jan er træner her og med god motivation og godt humør, kommer holdet 6 - 7 km rundt på en almindelig træningstur.
6:00	5:30	Bierne 1&2	Her er mange erfarne løbere, som med tre træninger pr. uge, får tilbage-lagt ca. 25 km. pr uge. Der er lagt op til gode grin på løbeturne. Bierne er normalt et stort hold, og har Helle som træner. Michall træner de hurtigste af Bierne.
5:30	4:45	De autonome	Er oftest meget erfarne løbere, som løber omkring 5 min pr. km - eller lige derunder. Frits er ofte træner for holdet.
4:45	4:00	Epo holdet	Vores hurtigste hold - bruger træningen i klubben til at løbe de "sociale" ture, men løber selv en eller 2 gange ekstra om ugen. Her kan du blive presset, også selv om du er en hurtig løber. Casper træner holdet.

Løber ofte sammen



Vi starter altid foran TST!

Hvis du vil vide mere om os, så besøg:

www.tst-tilst.dk/loeb



Århus City 1/2 marathon 2017

Afdelingsformændene

Badminton

Henrik Tvermoes
Holmstruphøjvej 7, 8210 Århus V
bad.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 60 94 92 83

Bordtennis

Jesper Skovfoged
Provstebakken 41, 8230 Åbyhøj
bor.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 51 57 56 48

Cykling

Jesper Hvam
Østervænget 28, 8381 Tilst
cyk.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 20 44 40 40

Floorball

Formand Lars Erik Bartels,
Tulipanvej 22a, 8240,
formand@aarhusfloorball.dk,
Tlf. 22 79 25 23

Fodbold

Henrik Horup Andersen
formand@tst-fodbold.dk
Tlf. 30 72 00 56

Gymnastik

Lisa Snedker
gym.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 53 61 81 99

Håndbold

Niels Andersen
haand.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 60 46 72 27

Karate

Lars T. Sørensen
Bymosevej 35B, 8210 ÅrhusV
kar.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 86 15 40 99

Løb

Tino Dainese
tino.dainese@gmail.com
Tlf. 60 39 49 00

Senioridræt

Bjørn Rasmussen
Søhøjen 33, 8381 Tilst
senior.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 40 35 32 37 - Tlf. 86 24 00 75

Svømning

Mike Hiltmar
Tornballevej 105, 8381 Tilst
svoem.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 41 74 42 60

Tennis

Lars Lorentsen
Kærmindevej 9, 8381 Tilst
ten.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 86 24 60 23

Volleyball

Esben Bjerregaard Svenningsen
vol.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 51 92 74 64

Støtteforeninger

Fjerbolden

- en støtteforening i tst
Formand Bjarne Vangsgaard
Mejløvænget 8, 8381 Tilst
Tlf. 86 24 05 03
fjerbolden.formand@tst-tilst.dk

Hånd-Hånd

- en støtteforening i tst
Formand Inger-Marie F. Jensen
haand-haand@tst-tilst.dk

Nestor

- en støtteforening i tst
Formand Gunnar Due-Hansen
Tlf. 86240775,
gunnardue@mail1.stofanet.dk

Støvlen

- en støtteforening i tst
Formand Henrik Staghøj,
Tlf. 86 24 36 87
stoevlen@tst-tilst.dk

Alle afdelingernes bestyrelser kan findes på www.tst-tilst.dk

VI HAR NETOP SOLGT BOLIGER I DIT KVARTER. SKAL VI OGSÅ SÆLGE DIN?

Nybolig Tilst - Sabro tilbyder den nyeste teknologi på boligmarkedet, som ofte flerdobler antallet af købere du når ud til, også sammenlignet med andre digitale annonceringsmuligheder. Resultatet er, at du kan opnå et hurtigere salg og en højere pris.

Kontakt os og hør, hvordan vi sælger din bolig bedst muligt.



Peter Dybvad & Søren Jensen , Indehavere

Mere mægler Flere købere



Nybolig SmartSalg