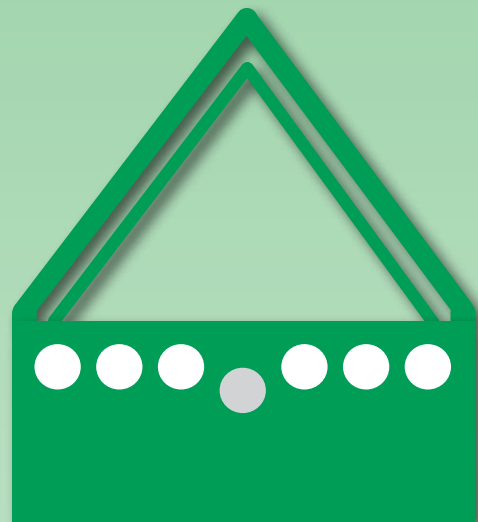


idrætsforeningen

tst



profilen

**med sæsonplaner
for 2018 / 2019**



FORRETNINGSUDVALGET

**Hovedformand**

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

Personale, Projekter, Sekretær, Sponsor

**Forretningsudvalgsmedlem**

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

PR

**Hovedkasserer**

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

Økonomi, budget, regnskab

**SPOT-Redaktør**

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

**Forretningsudvalgsmedlem**

Michael Jensen
23 46 48 16
forretningsudvalget.drift@tst-tilst.dk

Anlæg, samarbejdsudvalg

**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.

Sæson nr. 40 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 2018-2019, der samtidig sæson nr. 40 for idrætsforeningen tst, der blev oprettet i 1979 ved en sammenlægning af Tilst Boldklub og True-Skjoldhøj gymnastikforening.

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.

"Fri idræt"

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 skal der fortsat arbejdes målrettet med udvikling af nye tiltag både vedrørende indhold og tilrettelæggelsesform - så der kan udvikles nye muligheder for at dyrke idræt ved sætte gang i nye aktiviteter, der tilrettelægges mere fleksibelt med mht. tid, sted og organisation.

Desuden er der med tst's mange afdelinger gode muligheder for at lave aktiviteter, der går på tværs af afdelingerne og som der er mulighed for at kombinere nogle af de eksisterende idrætsgrene: svømning, løb og cykling er også blevet til elementer af Triatlon, som nu er etableret som en selvstændig afdeling, mens tennis, badminton og bordtennis kan blive til Racketlon, (som også rummer squash, men det rummer tst endnu ikke).

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

Selvom tst har mange gode tilbud og planlægger endnu flere, er vi - som en levende forening i udvikling - naturlig-

vis åbne for og tager gerne imod ideer til nye idræts tiltag 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 idrætsstilbuddene 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.

VELKOMMEN - til en forhåbentlig indholdsrig sæson samt mange glade timer med idræt, motion og samvær i tst idrætsforeningens år 40.

Hans Peter Holmgaard
hovedformand

Job i tst

Har du et godt kendskab til digital formidling, er du åben og har du sans for en god fortælling? Og vil du være med at udvikle en af Danmarks bedste idrætsforeninger?

tst-Tilst søger 2 personer til at hjælpe vores paraplyorganisation af webredaktører.

I tst har vi mange forskellige platforme, vi benytter hjemmeside facebook pages, fysiske medier som Spot bladet, og det årlige blad profilen.

Du vil blive aflønnet pr. artikel, pr. billede, og pr. video som bliver anvendt.

*Vi ønsker stillingerne besat pr. **1. september 2018**, men venter gerne på den helt rigtige ansøger.*

Du skal skrive din ansøgning til Tino Dainese og sende den til: tino.dainese@gmail.com, hvis du har spørgsmål, er du også meget velkommen til at ringe på 60 39 49 00.

Redaktør

Som digital redaktør skal du være med til at forme vores digitale tilstedeværelse.

Derudover indgår du i et tæt samarbejde med de andre redaktører, hvor du skal varetage den redaktionelle linje og have overblik over hvilke historier der skal med facebook side og hjemmeside.

Vi forstiller os at du tid til at skrive artikler da du enten er under uddannelse, eller måske ikke har fuldtidsarbejde længere.

Din baggrund er ikke vigtig, men du har sikkert en journalistisk eller relevant samfundsvidenskabelig uddannelse.

Du har erfaring med formidling, og er god til dansk retskrivning og grammatik.

Fotograf

Du har lyst til at tage billeder og video, og du er god til det.

Du har sans for detaljer og styr på kamerainstillingerne. Udstyret behøver ikke at være dyrt spejl-reflekskameraer, i mange tilfælde kan en telefon tage flotte billeder og video.

Vi forstiller os at du tid til at lave video og tage billeder da du enten er under uddannelse, eller måske ikke har fuldtidsarbejde længere.

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 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, 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 2018/2019 i Jyllandsserien mens herreholdet spiller i Danmarksserien. Vi håber også at have et mixhold der deltager i turneringer.

Indendørssæsonen 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 27. august, og vi træner mandage 19.30-21.30 og onsdage 19.00-21.30. 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 volleyballlevner 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, mail: esben1212@hotmail.com).

Info om vores klub og kontaktinformation kan findes følgende steder:

Hjemmesiden: www.tstvolley.dk
eller www.tst-tilst.dk

Facebooksiden: [tst volleyball](https://www.facebook.com/tstvolleyball)
Facebookgruppen*: [tst volley](https://www.facebook.com/tstvolley)
(*kræver anmodning om medlemskab)



Du får altid 3 års garanti på nye reservedele

- så er du bedre kørende

Når du får bilen serviceret 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

Fantastisk forår for U-14



Oprykningsdans efter den flotte sejr over Billund.

Det har været et helt fantastisk forår for tst's U-14 årgang 2004. Førsteholdet spillede i LIGA 1 mod de allerbedste hold fra Jylland. Gennem hele foråret har vi spillet helt op med alle modstanderne. Vi har i flere kampe været dominerende og samtidig været utroligt stærke i vores omstillingsspil.

tst endte på en meget flot 3 plads foran klubber som Silkeborg, Viborg, lokalrivalerne fra Lyseng og ikke mindst foran Byens Hold fra AGF. Kun Randers og AaB var bedre end drengene fra tst.

Stort tillykke til drengene. Udover de

flotte resultater, fik tst 4 spillere med til DBUs talenttræning i sommerferien, som er et udtagelsesforløb med henblik på næste års U-15 talenttrup hos DBU. De fire drenge er: Akam Nawzad, Magnus Rindum, Mikkel Holm og Magnus Isager. Stort tillykke med denne udtagelse.

tst fortsætter dermed i LIGA 1 også efter ferien.

Men det var ikke kun førsteholdet, der havde succes. Andet holdet som spiller i LIGA 4 gik ubesejret igennem foråret. Kun en kamp blev spillet uafgjort. Rest-

en var lutter sejre og drengene vandt suverænt deres række. Herefter skulle der spilles oprykningskamp mod Billund og det blev en spændende og utrolig intens affære. tst kom bagud med 1-0, hvilket var stillingen ved pausen, men på en utrolig god anden halvleg fik de vendt kampen og de vandt fortjent 2-1. Dermed har drengene sikret sig oprykning til LIGA 3 i den kommende U-15 turnering. Samtidig er man i semifinalen i kampen om det Jyske Mesterskab i LIGA 4.

STÆRKT DRENGE!!!



Holdbillede før det store lokalopgør mod Lyseng, som tst vandt 1-0.



...Og efter kampen var der en fortjent dukkert ved Tangkrogen.

Voksenhold

Stram op og sjov

Mandag kl. 18.00 – 19.00
Skjoldhøjskolens Tumlesal
Instruktør: Lone Adamsen
Pris: 890,00 kr.

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, aerobic og andet sjovt. Kom og vær med, du bliver glad og stærk.

OBS! HUSK SKO OG VAND !

AshtangaYoga/HathaYoga fusion

Mandag kl. 19.15 – 20.30
Skjoldhøjskolens Tumlesal
Instruktør: Lone Adamsen
Pris: 1.100,00 kr.

Jeg vil hovedsageligt følge Ashtanga serien, som er fysisk hård, men jeg vil også putte lidt blide Hatha øvelser ind. Yoga er en blanding af styrke, smidighed og mindfulness og er GODT FOR ALLE. Så kom og ta en pause fra hverdagens stres og jag.

Vi starter langsomt op, så du behøver ikke at have prøvet yoga før, men du kan sagtens deltage, selvom du allerede er vant til yoga.

Du må gerne medbringe din egen måtte, men vi har en måtte du kan låne. Yoga foregår i bare tæer eller yoga-strømper og i tøj, hvor du har stor bevægelighed. Yoga dyrkes bedst på en ikke alt for fuld mave, så vent med aftensmaden til bagefter :-)

Pilates

Tirsdag kl. 17.00 – 18.00
Skjoldhøjskolens Tumlesal
Instruktør: Anne Bøstrup
Pris: 890,00 kr.

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 koordinationsevne 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 !

All Around Work Out

Tirsdag kl. 18.15 – 19.15
Skjoldhøjskolens Tumlesal
Instruktør: Lone Christensen
Pris: 890,00 kr.

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!

Stram op og sjov

Onsdag kl. 18.00 – 19.00
Skjoldhøjskolens Tumlesal
Instruktør: Lone Adamsen
Pris: 890,00 kr.

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, aerobic og andet sjovt. Kom og vær med, du bliver glad og stærk.

OBS! HUSK SKO OG VAND !

AshtangaYoga/HathaYoga fusion

Onsdag kl. 19.15 – 20.30
Skjoldhøjskolens Tumlesal
Instruktør: Lone Adamsen
Pris: 1.100,00 kr.

Jeg vil hovedsageligt følge Ashtanga serien, som er fysisk hård, men jeg vil også putte lidt blide Hatha øvelser ind. Yoga er en blanding af styrke, smidighed og mindfulness og er GODT FOR ALLE. Så kom og ta en pause fra hverdagens stres og jag.

Vi starter langsomt op, så du behøver ikke at have prøvet yoga før, men du kan sagtens deltage, selvom du allerede er vant til yoga.

Du må gerne medbringe din egen måtte, men vi har en måtte du kan låne. Yoga foregår i bare tæer eller yoga-strømper og i tøj, hvor du har stor bevægelighed. Yoga dyrkes bedst på en ikke alt for fuld mave, så vent med aftensmaden til bagefter :-)

Callanetics

Torsdag kl. 17.00 – 18.15
Skjoldhøjskolens Tumlesal
Instruktør: Birthe Tang
Pris: 990,00 kr.

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.

Acro og spas for voksne

Onsdag i ulige uger kl. 18.30 – 20.00
tst Hal 2
Instruktør: Daniel Pedersen
Pris: 400,00 kr.

Du skal være over 18 år. Holdet er for dig der kan lide at bevæge dig og er nysgerrig på hvad acrobatik er.

Du har måske børn der selv går til acro eller har hørt om tst's dygtige acrobater. Måske har du selv været gymnast eller springer?

Der vil være styrke-, puls- og balancetræning og ikke mindst vil vi dyrke acrobatikken da vi træner frem mod pyramidekonkurrencen i foråret 2019 ved acrobaternes DM.

Det er meningen med holdet at man skal have sved på panden og et smil på læben. Vi træner selvfølgelig også frem til tst's egen forårsopvisning.

Børnehold

Krudtuglerne

Torsdag kl. 16.00 – 17.00
Aktivcenter Hal 2
Instruktør: Anna Friis Bang
Pris: 740,00 kr.

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 cafe-teriet 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.

Power kids

Onsdag kl. 17.00 – 18.00
Skjoldhøjskolens Tumlesal
Instruktør: Knud Erik Larsen
Pris: 740,00 kr.

På holdet for 6 til 8 årige vil vi igennem leg og øvelser arbejde med motoriske øvelser på det niveau børnene er på, vi vil lave gymnastikøvelser, som vil opbygge kroppen smidighed og styrke, børnenes kondition vil blive bedre igennem sjove øvelse med det enkelte barn, parvis eller i grupper. Holdet vil også lære at bruge forskellige redskaber, som vil udfordre såvel styrke som balanceevne, vi vil afslutte hver time med afslapning og åndedræts øvelser, så børnene får en bedre forståelse af deres krop, og kommer lidt ned i tempo inden de skal hjem, jeg håber at se jeres børn på onsdags holdet.

Træningsholdet

Mandag kl. 16.00 – 17.00
Aktivcenter Hal 2
Instruktør: Sofie Stig Mortensen
Pris: 740,00 kr.

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 forårs-opvisning hvor gymnasterne får lov at vise alt det de har lært.

Vi glæder os til endnu en fantastisk sæson.

Acrobatik

Sportsacrobatik Opvisningshold

Onsdag kl. 16.30 – 18.15

Aktivcenter Hal 2

Instruktører: Cecilie Dahlgaard, Pernille Bossen,
Mette Hedegaard, Signe Bossen

Pris: 1.250,00 kr.

Sportsacro er en alsidig gren inden for gymnastikken, der sammensætter acrobatik, spring og rytme. Er du vild med showtime og sammenhold, så er opvisningsholdet noget for dig!

Vi træner ihærdigt mod opvisningssæsonen til foråret, hvor vi tager rundt til diverse arrangementer for at vise, hvad vi kan og imponere folket.

Sports acrobatik er en anderledes gren indenfor gymnastikken, hvor der lægges vægt på grundfærdigheder, som spring, rytme, performance, holdning og selvfølgelig selve acrobatikken.

I løbet af de tre første træninger på opvisningsholdet har du mulighed for at prøve om sportsacrobatik og opvisningsholdet er noget for dig. Efter den sidste udtagelsestræning vil det endelige hold blive udtaget. Vi søger både store, små, erfarne og uerfarne, bare man har modet, viljen og lysten.

De tre udtagelses træninger ligger på følgende dage:

- Onsdag d. 22. august 2018 kl. 16.30-18.15
- Onsdag d. 29. august 2018 kl. 16.30-18.15
- Onsdag d. 05 september 2018 kl. 16.30-18.15

Vi glæder os og håber at se en masse glade ansigter, nye som gamle.

Sportsacrobatik Konkurrencehold

Mandag kl. 17.00 – 19.00

Onsdag kl. 18.30 – 20.00

Aktivcenter Hal 1 + 2

Instruktører: Cecilie Dahlgaard, Daniel Pedersen,
Kristine Sachmann Pernille Bossen, Mette Hedegaard,
Signe Bossen

Pris: 2.100,00 kr.

Konkurrenceholdet er udtaget for sæsonen 2018-2019

Vi er et konkurrencehold, som træner hårdt gennem hele sæsonen for at blive klar til de Jyske mesterskaber og Danmarks mesterskabet. Det kræver hårdt arbejde, disciplin, og en god gang mod og vilje, for at opnå de mål og drømme, som både gymnaster og trænere har. Vi ligger stor vægt på styrke, smidighed, og spændstighed, som gør at vores gymnaster udvikler sig både indenfor selve acrobatikken, spring, rytme og behændighed, dette er de grundlæggende elementer indenfor sportsacrobatik.

Holdet konkurrerer i fastsatte par og trioler herunder herrepar, mix-par pige-par og pigetrio.

Til september sender vi en håndfuld acrobater til landshold-sudtagelse, og håber på, at vi får nogen med i bruttotruppen, som repræsenterer Acroteam tst Aarhus.

Selvom holdet er udtaget for sæsonen, er du velkommen til at rette henvendelse til bestyrelsen, hvis du har spørgsmål vedr. konkurrenceholdet.

I Tilst bor der en masse børne familier, familier med børn, der ønsker at gå til gymnastik i tst gymnastik forening, men vi mangler frivillige instruktører, så kunne du tænke dig at stå foran børn og unge, og bidrage til at de får mulighed for at bevæge sig, have det sjovt og skabe nye relationer, så er det måske dig vi leder efter, eller det kan være du kender en der kunne være interesseret, jobbet som instruktør er lønnet og er godt at skrive på sit CV. Tøv ikke med at kontakte bestyrelsen, gå ind på hjemmesiden tstgymnastik.dk og lad os høre fra dig.

Vi mangler instruktører til forældre/barn hold og div. Børne hold, der er rig mulighed for kurser.

Mvh. gymnastik bestyrelsen



Hasle Tømmerfirma ApS

SNEDKER -MASKINSNEDKERI

Alt tømmer- 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.

byg
garanti
EN DEL AF DANSK BYGGERI

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



Drømmer...

**...du om at gennemføre
1/2 jernmand - 1/4 jernmand
- olympisk distance
eller en 4:18:4 ?**

Vi kunne rigtig godt tænke os nogle flere at træne sammen med.

Tst-triathlon er en aktiv gruppe af 8 motionister med vidt forskellige baggrunde og alder, fælles for os er at vi syntes at det sjov at løbe, cykle og svømme.

Vi har Danmarks billigste medlemskab, men meget mere om det, når du

har være ude og træne med os nogle gange.

Triatlon træningsplanen ser meget forskellige ud fra sommer til vintersæson. Som sommeren tager vi til triatlon stævner, cykelløb, open water stævner, motionsløb. Vi træner i åbent vand fra Bellehage strand og Aarhus havsvømmebane, og cykeltræner sammen.

Om vinteren svømmetræner vi i svømmehal, cykler på hjemmetræneren, planlægger race i sommersæsonen.

Og så løber vi naturligvis hele året.

Se flere billeder, og læs mere her:

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

<https://www.facebook.com/tsttri>



Siden 1983 har tennisafdelingen holdt til på anlægget vest for Skjoldhøjskolen. Anlægget har her 4 kunststofbaner, som stort set kan benyttes hele året, og er omkranset af høj bevoksning, hvilket giver god læ til at spille, selv i blæsevejr. Klubhuset har blandt andet omklædnings- og badefaciliteter.

Siden sæsonstart har der hver onsdag været børne-, junior- og voksentræning med træner Mik Hulgaard og Varun Sharma. Den 27. juni var sidste træningsdag. Vi starter op igen efter skoleferien den 18. august.

Endvidere afvikles "mandags- og onsdagstræf" for alle interesserede vokse spillere, hvor de fremmødte bliver sammensat i hold, som så spiller alle mod alle.

I det tidlige efterår afholdes der klubmesterskabsturnering.

Er du interesseret i at høre mere om afdelingen, så find os enten på facebook "tst tennis klub" eller på vores hjemmeside: <http://www.tst-tilst.dk/tennis>

Bestyrelsen består af formand: Formand Ole Hempel, **Kasserer:** Britta Skovbjerg samt medlemmerne: Ulla Høgan, Preben Brønning samt Anette T. Kristiansen.





Breddesport – floorball for alle

På seniorsiden har vi alt fem hold, hvor både mænd og damer i alle aldre og på alle niveauer træner, spiller kampe og mødes jævnligt til sociale arrangementer, hvor vi knytter relationer på tværs af holdene.

Vi har uden tvivl et hold, der matcher dit niveau og dine ambitioner - og så er vi allesammen rigtig søde og klar til at tage pænt imod dig.

Træningstider

Der er fællest træning i tst hver onsdag fra kl. 20.00 – 21.30. Dette er en perfekt mulighed for at prøve kræfter med sporten.

Resten af holdenes træningstider bliver offentliggjort på www.aarhusfloorball.dk, når vi nærmer os sæsonstart.

Seniorkontingent

1800,- kr. for en hel sæson.



Hvis du kun ønsker at træne, kan du vælge et motionskontingent til 600,- kr. for en hel sæson.

Vil du starte?

Skriv en mail til: nyspiller@aarhusfloorball.dk og hør mere.



Århus Floorball Klub tst byder velkommen til sæsonen 2018/2019

Hvad er floorball?

Du kender det allerede fra skolen: den lille hvide plasticbold, hockeystaven og den indendørs varme gymnastikhal. Det kaldes rent faktisk floorball, og det spiller vi i Århus Floorball Klub TS. Det er nemlig rigtig sjovt. Det foregår i lidt mere organiserede rammer, end du er vant til, men sveden, tempoet og lyden af den sitrende hal er den samme.

Floorball er god for nybegyndere. Du får masser af god motion og med få spillere på banen er der masser af bold-

kontakt og spildeltagelse. Sporten henvender sig både til voksne, der ønsker at prøve noget nyt men i høj grad også til børn.

Hvem er vi?

Århus Floorball Klub tst er blandt Østjyllands største floorballklubber med 130 medlemmer fordelt på tre herrehold, tre ungdomshold og to damehold. Klubben har historie tilbage til før årtusindeskiftet, og har siden 2012 hørt til i tst Aktiv-Center i Tilst. Klubben har siden 2016 arbejdet gennem visions-

projektet "Floorball-landsby Tilst", hvilket i marts indbragte titlen som Årets Forening i DGI Østjylland.

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.



Ungdom – floorball på skoleskemaet



Som ungdomsspiller i Århus Floorball Klub tst kommer du til at få det rigtig sjovt, for det er det allervigtigste for os. Derfor har vi floorball for piger og drenge i alle aldre og på alle niveauer – der er plads til alle. Vi træner et par gange om ugen, og så er vi også ude og spille kampe og deltage i stævner. En weekend i april var hele ungdomsafdelingen rent faktisk i Frederikshavn for at deltage i landsstævnet.

Vi ved godt, hvor vigtigt en god stav er, og derfor giver vi alle nye ungdomsspillere en gratis stav, når de starter i klubben. Så kan du komme til at spille med det samme.

Træningstider

U11 (drenge og piger)
Tirsdage fra kl. 17.00-18.30 på Skjoldhøjskolen.

U13 (drenge og piger)
Mandage fra kl. 17.30 - 19.00 i tst
Torsdage fra kl. 17.00 - 18.30 på Skjoldhøjskolen.

Ungdomskontingent

800,- kr. for en hel sæson.

Vil du starte?

Skriv en mail til
nyspiller@aarhusfloorball.dk og hør mere.



Familiefloorball



I Århus Floorball Klub tst er vi stolte af at kunne byde velkommen til familiefloorball. "Små Blå Fødder" er et tilbud til de børn på 2-4 år, mens "Små Blå Rødder" er for de 5-8-årige. Begge hold fungerer efter samme princip: der er træning i weekenderne omkring 20 gange pr. sæson. Børnene har forældre eller en anden voksen med i hallen, som også deltager aktivt i spillet.

Efter træningen slutter vi af med lidt frugt og saftvand til børnene, mens der vil være en kop kaffe til forældrene. Det er en perfekt mulighed for familier, der har lyst til at være aktive sammen.

Træningstider

Lørdag og søndag fra kl. 9.30 – 10.00 i tst.

Datoer

22/9 - 7/10 - 14/10 - 27/10 - 3/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 - 15/12 - 5/1 - 20/1 - 26/1 - 2/2 - 9/2 - 24/2 - 2/3 - 9/3 - 16/3 - 30/3 - 6/4

Familiekontingent

400,- kr. for en hel sæson. Andet barn koster 200,- kr.



Har du lyst til at være med?



Hvis du gerne vil være nyt medlem i Århus Floorball Klub tst, kan du besøge os på www.aarhusfloorball.dk og høre nærmere. Du kan også skrive til nyspiller@aarhusfloorball.dk for at høre om din muligheder.

Hver onsdag er der fællestræning, hvilket er en god mulighed til at prøve kræfter med sporten. Det eneste du behøver at medbringe er træningstøj, træningssko og en drikkedunk. Inden du skal beslutte dig for, om floorball er

noget for dig, får du lov til at prøve tre gratis og uforpligtende prøvetræninger.

Vi glæder os til at se mange nye ansigter til den kommende sæson.





Velkommen til en ny sæson

Badmintons fællesværdier: • Glæde • 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 ungdomstræningsgrupper. Vi har haft stigende tilgang på det sidste.

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

Se alle muligheder på side 2 under badminton.

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 under badminton.

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.

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

Se det hele på side 4 under badminton.

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 bestyrelse, hvor både motion, ungdom og senior er repræsenteret. Vi vil rigtig gerne i dialog med medlemmerne, så kontakt os endelig.

Se yderligere på side 3 under badminton.

tst badminton målsætning:



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

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. 14 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...

Vi har en stor og velfungerende ungdomsafdeling på godt 110 medlemmer, som i 2018 er blevet kåret som årets ungdomsklub af DGI Østjylland. 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 klubbetur med overnatning i Bov, Natminton med overnatning i hallen og ikke mindst vores klubmesterskab med masser af præmier og vinderchance for både nybegyndere og øvede.

HOLDENE

Vores ungdomsspillere er primært opdelt efter niveau og kun i mindre grad efter alder. Der kan derfor godt forekomme oprykning og dermed nye træningstider i løbet af sæsonen.

De 4 niveauer er:

Hold Niveau

- 1 Meget øvede
- 2 Øvede
- 3 Let øvede

4T/S/F Begyndere

Hold 1-3 træner som tidligere 2 gange om ugen. I den kommende sæson har

vi to primære begynderhold, 4T og 4S, som træner i hhv. tst hallen og Skjoldhøjhallen. Hvert hold træner kun én gang om ugen, men til gengæld kan man (så længe der er plads) tilvælge en ekstra fælles træning på hold 4F. Se alle træningstider nedenfor.

HVORDAN TRÆNER MAN?

Under træningen vil træneren sørge for, at der begyndes 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.

Vi lægger vægt på at have veluddannede trænere, så alle trænere enten har eller er ved at tage DGI's træneruddannelse.

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. Udfordringerne får man ved at deltage på et af vores turneringshold, hvor vi forsøger at danne hold på alle niveauer. Gennem holdkampene kommer man til at lære sine holdkammerater endnu bedre at kende, og det skaber sammenhold til træningen. En anden mulighed er at tilmelde sig til individuelle stævner, hvor der som regel er andre deltagere fra tst.

Alle ungdomsholdene starter træningen igen fra tirsdag d. 14. august 2018

NYHED Miniton - for de 5-8 årige

I sæsonen 18/19 tilbyder tst badminton **Miniton**. Det er for børn i alderen 5-8 og deres forældre. Der er stort fokus på teknik, leg og godt fællesskab. Træner er Jens Stadsgaard, en erfaren træner med hjerte for Miniton. Træningen foregår søndag fra kl. 9-10 i Tilsthallen. For mere info kontakt Jens på 21978626.

Tilmelding

Tilmelding for NYE spillere ved sæsonstart er tirsdag d. 14. august kl. 17.00-18.00 i Caféen.

Alternativt kan du ringe og få 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.ungdomsfmd@tst-tilst.dk

Nye spillere kan låne en ketcher de første gange.

"Gamle" spillere møder op til første træning tirsdag d. 14. eller onsdag d. 15. august til endnu en forrygende sæson.

Kontingent

Den kommende sæson er forlænget med en måned så sæsonen nu er fra august 2018 til og med maj 2019.

Prisen er:

Hold 1-3: kr. 575,- halvårligt

Hold 4T/4S: kr. 300,- halvårligt

Hold 4F: kr. 275,- halvårligt

Træningstider:

Hold 1

Tirsdag 17.00-18.30 Tilsthallen

Torsdag 17.30-19.00 Tilsthallen

Hold 2

Tirsdag 15.30-17.00 Tilsthallen

Torsdag 16.00-17.30 Tilsthallen

Hold 3

Tirsdag 17.00-18.30 tst-hallen

Torsdag 15.30-17.00 tst-hallen

Hold 4T

Tirsdag 15.30-17.00 tst-hallen

Hold 4S

Onsdag 17.00-18.30 Skjoldhøjhallen

Hold 4F

Fredag 16.00-17.30 Tilsthallen

Badminton - Senior

Vi udvider vores træningstider og gør plads til endnu flere spillere



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 nyoprykkede 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.

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 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 yderligere hold senior og motion. I senior er vi glade for at opleve stor interesse og spillertilgang. Vi åbner derfor op for et ekstra træningspas tirsdage kl. 18.00 - 20.00 i Langkær Hallen. I spidsen for det nye træningspas er Claus Vestergaard. Claus har repræsenteret klubben i adskillige år som både ungdomsspiller og -træner samt som seniorspiller.

Mere om Thor

Thor har tidligere haft ansvaret som divisionstræner og ungdomselite-træner i andre klubber og med gode resultater. Han fortsætter i næste sæson, og det er vi meget glade for. Thor er 28 år og er selv aktiv spiller med erfaring fra bl.a. 2. Division – vi er stolte af, at han også i den nye sæson indgår som spiller i truppen.



Bestyrelsen i tst badminton

Formand:

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

Motions - og Næstformand:

Erik Lodahl - tlf. 50703322
bad.motionistfmd@tst-tilst.dk

Kasserer:

Leif Pedersen - tlf. 51377099
bad.kasserer@tst-tilst.dk

Seniorformand, Kampfordeler:

Kasper Anker Nielsen
- tlf. 28921363
bad.seniorfmd@tst-tilst.dk

Booking:

Henrik Jespersen - tlf. 60161417
hejespersen@live.dk

PR ansvarlig:

Marie Christtrey - tlf. 22788308
marie_andersen_4@hotmail.com

Ungdom:

Karina Kejlberg - tlf. 31334662
kejlberg8381@gmail.com

Suppleanter:

Christina Erika Hagensen
- tlf. 60222012
christinaerikahagensen@gmail.com

Kirsten Theilgaard - tlf. 40431772
kitkat72@outlook.dk

Praktiske oplysninger

TRÆNINGSTIDER:

Tirsdage kl. 18.30 - 20.00 i Tilst-hallen
Tirsdage kl. 18.00 - 20.00 i Langkær Hallen
Torsdage kl. 20.30 - 22.30 i Tilst-hallen
Fredage kl. 17.30 - 19.00 i Tilst-hallen

Pris pr. sæson: 2 træninger (tirsdag og torsdag): 1.850,- incl. bolde.

Pris pr. sæson: 3 træninger (tirsdag, torsdag og fredag): 2.750,- incl. bolde.

Første træning:

Tirsdag d. 14. august 2018.

Sidste træning:

Fredag d. 31. maj 2019.

Kontakt senior:

Kasper Anker tlf. 28 92 13 63 eller
Thor Christtrey tlf. 22 53 33 08.

tst badminton - motion

Flere skal have mulighed for at spille badminton lige fra begynderen til veteranen.
Vi bygger derfor vores træning på koncepterne **Flexifjer** og **Voksenfjer**.

Fleksifjer er et uforpligtende motions-tilbud 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. Alle medlemmer kan deltage i hold-turneringen 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, julestævne, 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 caféen 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 makker. 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 uøvede 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.



Fleksifjer 1 - Ung-senior gruppe 2 Meget øvede.

Træningen foregår:

Tirsdag kl. 20.00 – 22.00 i Tilsthallen.

Pris: Kr. 1.650,- for hele sæsonen, incl. bolde.

Start: Tirsdag den 14. august.

Slut: Tirsdag den 28. maj 2019.

Gruppeleder:

Erik Lodahl - tlf. 50703322

Fleksifjer 2 - Øvede motionister

Træningen foregår:

Torsdag kl. 19.30 – 21.00 i tst hallen.

Pris: Kr. 1.600,- for hele sæsonen, incl. bolde.

Start: Torsdag den 16. august.

Slut: Torsdag den 30. maj 2019.

Gruppeleder:

Jørn Gilsaa - tlf. 20654771

Fleksifjer 3 - Let øvede motionister

Træningen foregår:

Mandag kl. 19.00 – 20.30 i Tilst hallen.

Pris: kr. 1.600,- for hele sæsonen, incl. bolde.

Start: Mandag den 13. august.

Slut: Mandag den 20. maj 2019.

Erik Lodahl - tlf. 50703322

Voksenfjer G4 - Uøvede motionister OPSTARTGRUPPE

For dem der ikke har spillet i nogen tid eller nybegyndere.

Træningen foregår:

Torsdag kl. 19.00 – 20.30 i Tilst hallen.

Pris: kr. 1.600,- for hele sæsonen, incl. bolde.

Start: Torsdag den 16. august.

Slut: Torsdag den 30. maj 2019.

Gruppeleder:

Kirsten Theilgaard - tlf. 40431772

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. 575,- pr. halvsæson, incl. bolde.

Start: Mandag den 13. august.

Slut: Mandag den 27. maj 2019.

Gruppeleder: Jørn Gilsaa 20654771

2. Onsdag formiddag

Træningen foregår:

Onsdag kl. 9.00 - 11.00 i tst hallen

Pris: kr. 575,- pr. halvsæson, incl. bolde.

Start: Onsdag den 15. august.

Slut: Onsdag den 29. maj 2019.

Gruppeleder:

Jørgen Lundsgaard - tlf. 51842300

3. Fredag formiddag

Træningen foregår:

Fredag kl. 10.00 - 12.00 i tst hallen

Pris: kr. 575,- pr. halvsæson, incl. bolde.

Start: Fredag den 17. august.

Slut: Fredag den 31. maj 2019.

Gruppeleder:

Jørn Gilsaa - tlf. 2065 4771

Se også vores hjemmeside
www.tst-tilst.dk

Personlig tilmelding såfremt det ønskes:

Tirsdag den 14. august 2018

kl. 17.00 – 18.30 i tst aktivcenters Cafe.



SOLGT PÅ 3 DAGE TIL PRISEN

Tilst
Livøvænget 38 **Villa, 1 fam.**

Boligen fremtræder oprindelig og velholdt ude som inde. Man bydes velkommen i stor flisebelagt indkørsel med pladser til flere biler. Her er ligeledes en stor carport med tilhørende redskabsskur.

Bolig m ² :	136	Grund m ² :	750
Stue/vær:	1/4	Carport m ² :	36
Byggeår:	1973		
Sag:	03020180104	Energi:	D



SOLGT PÅ 8 DAGE

Tilst
Havkærvej 73 **Villa, 1 fam.**

danbolig Tilst har nu fornøjelsen af at udbyde denne skønne villa på 144 m² etagekvadratmeter, bestående af 88 m² bolig og 56 m² kælder. Huset har to gode stuer adskilt af dobbelte franske døre og lyse gulve.

Bolig m ² :	88	Grund m ² :	1.218
Stue/vær:	1/3	Kælder m ² :	56
Byggeår:	1947	Garage m ² :	13
Sag:	03020180073	Energi:	F



SOLGT PÅ 19 DAGE

Tilst
Lindøvænget 40 **Villa, 1 fam.**

Drømmer I om at sætte Jeres eget præg på Jeres kommende hus? Her får I rigtig god beliggenhed på lukket villavej, tæt på skole, indkøb og busforbindelse. Lindøvænget 40 står klar til Jeres overtagelse!

Bolig m ² :	150	Grund m ² :	884
Stue/vær:	1/4		
Byggeår:	1973/1978		
Sag:	03020180057	Energi:	D



SOLGT VIA KØBERKARTOTEK

Tilst
Rømvænget 10 **Villa, 1 fam.**

danbolig Tilst har endnu en gang fornøjelsen af, og finde en ny ejer til en solid villa i familievenlige Skjoldhøjparken, denne gang på det lukkede vænge - Rømvænget.

Bolig m ² :	114	Grund m ² :	844
Stue/vær:	1/3	Udhus m ² :	24
Byggeår:	1979	Carport m ² :	20
Sag:	03020180100	Energi:	C

Skal dit hus være her?

Går du også med drømmen om at sælge, så ring til os og få en snak om dine muligheder.

Vi står klar til at hjælpe dig til et godt salg!

Ring til danbolig Tilst på 8624 5100



SOLGT PÅ 21 DAGE

Sabro
Blåbærvej 19 **Villa, 1 fam.**

På lukket villavej ligger denne skønne storvilla med hvidpudset facade og gode udendørsarealer. Her er nemlig både dobbelt carport, udhus til opbevaring, isoleret værksted, godt græsareal og stor flisebelagt terrasse med udendørs pool.

Bolig m ² :	191	Grund m ² :	852
Stue/vær:	1/7	Carport m ² :	50
Byggeår:	1968/1978		
Sag:	03020180033	Energi:	D

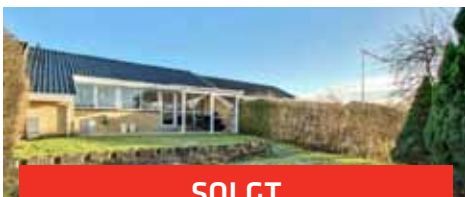


SOLGT TIL PRISEN

Sabro
Rønnenvangen 212 **Rækkehus**

danbolig Tilst byder velkommen indenfor i denne skønne rækkevilla beliggende i det yderst attraktive område Rønnenvangen. Huset er opført i 2013. I bydes velkommen via entre med flotte grå 30 x 60 cm klinker og plads til sko og overtøj.

Bolig m ² :	108	Grund m ² :	119
Stue/vær:	1/3		
Byggeår:	2013		
Sag:	03020180014	Energi:	A2



SOLGT

Tilst
Enøvænget 15 **Rækkehus**

Midt i det populære Skjoldhøjparken, tæt på rekreativt område med sø og skov samt gode stisystemer til skole, indkøb og busforbindelser ligger dette skønne rækkehus.

Bolig m ² :	85	Grund m ² :	297
Stue/vær:	1/3	Garage m ² :	23
Byggeår:	1974		
Sag:	03020180005	Energi:	C



SOLGT PÅ 40 DAGE

Tilst
Livøvænget 39 **Villa, 1 fam.**

Husets hjerte - det store køkken-alrum med sammenhængene stue og loft til kip. Køkkenet er fra 2011 med hvide Vordingborg elementer. Fra alrummet er der via et par enkelte trin ned, adgang til hyggelig pejsestue med egen bar og udgang til terrassen.

Bolig m ² :	227	Grund m ² :	884
Stue/vær:	1/5	Carport m ² :	33
Byggeår:	1974/1976		
Sag:	03020180029	Energi:	C



**dit lokale
mæglerteam i Tilst.**

Går du også i salgstanker? Ring og bestil en gratis og uforpligtende salgsvurdering på tlf. 8624 5100

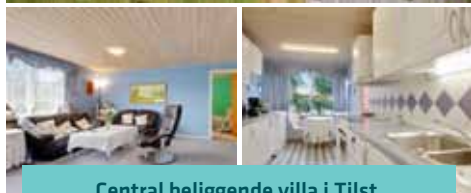
danbolig Tilst.

Ejendomsmægler, MDE · danbolig.dk

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

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

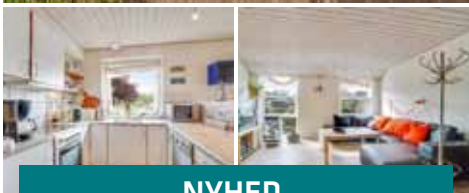


Central beliggende villa i Tilst.

Tilst
Havkærvej 49
Villa, 1 fam.

Beliggende midt i Tilst finder I denne skønne villa med 5 værelser. Ejendommen har fået udskiftet tag, vinduer og er desuden blevet omfuget. Huset fremstår derfor udvendigt meget godt vedligeholdt.

Kontant:	2.495.000	Bolig m ² :	149	Grund m ² :	788
Ejerudgift pr. md.:	2.529	Stue/vær:	1/5	Carport m ² :	21
Udbetaling:	125.000	Byggeår:	1963		
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	11.105/9.396	Sag:	03020180112	Energi:	D



NYHED.

Tilst
Søhøjvej 1
Andelsbolig

danbolig Tilst har nu fornøjelsen af og udbyde denne skønne andel i Tilst. Boligen er en del af en forening med i alt 30 boliger, her er ordnede forhold og et godt sammenhold blandt beboere. Et moderne og vedligeholdelsesfrit byggeri fra 2004 opført af Lasse Larsen Byg.

Købspris:	553.587	Bolig m ² :	110	Udhus m ² :	6
Boligydelse:	5.117	Stue/vær:	1/3		
Forbrugsafh. udgifter:	554	Byggeår:	2004		
		Sag:	03020170164	Energi:	B

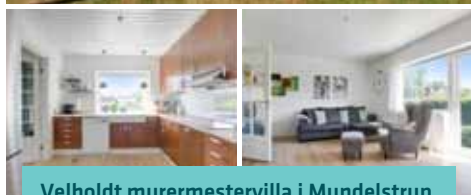


Charmierende storvilla med skøn beliggenhed.

Tilst
Bysmedevej 83
Villa, 1 fam.

Ejendommen er opført i 1906 og er løbende renoveret med sans for bevaring af de gamle fine detaljer. I stueplan finder I 3 smukke stuer en suite med stuk, flotte plankegulve samt udgang og brændeovn i den ene af stuerne.

Kontant:	3.995.000	Bolig m ² :	268	Grund m ² :	1.123
Ejerudgift pr. md.:	3.603	Stue/vær:	4/5	Carport m ² :	51
Udbetaling:	200.000	Byggeår:	1906		
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	17.839/15.098	Sag:	03020180009	Energi:	C

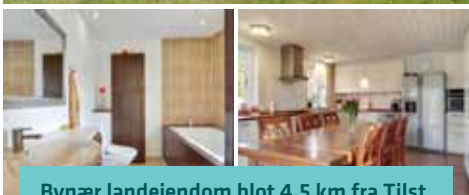


Velholdt muremestervilla i Mundelstrup.

Sabro
Grønkærvej 11
Villa, 1 fam.

danbolig Tilst har nu fornøjelsen af at udbyde denne skønne villa på 192 m² etagekvadratmeter, bestående af 120 m² bolig og 72 m² høj kælder. Boligen indeholder fin entré med adgang til rummeligt IKEA køkken med parketgulve.

Kontant:	1.845.000	Bolig m ² :	120	Grund m ² :	1.009
Ejerudgift pr. md.:	2.431	Stue/vær:	1/2	Kælder m ² :	72
Udbetaling:	95.000	Byggeår:	1958/1972	Udhus m ² :	22
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	8.213/6.949	Sag:	03020180083	Energi:	C



Bynær landejendom blot 4,5 km fra Tilst.

Tilst
Blakhøjvej 3
Nedlagt landbrug

Ønsker I at bo landligt med mulighed for dyrehold og samtidig med kort afstand til indkøb, busforbindelse, motorvejsnettet E45 samt skolebus til Sabro Korsvej skole, så har danbolig Tilst hermed fornøjelsen af at udbyde denne skønne landejendom til salg.

Kontant:	3.395.000	Bolig m ² :	181	Grund m ² :	10.780
Ejerudgift pr. md.:	2.793	Stue/vær:	1/5		
Udbetaling:	170.000	Byggeår:	1910/1981		
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	15.056/12.740	Sag:	03020170017	Energi:	C



Charmierende villa beliggende centralt i Tilst.

Tilst
Tilst Østervej 8
Villa, 1 fam.

danbolig Tilst har nu fornøjelsen af at udbyde denne charmerende ejendom opført i 1900 med en beliggenhed midt i Tilst, hvor der er gåafstand til skole, indkøb og gode busforbindelser til Aarhus centrum.

Kontant:	1.995.000	Bolig m ² :	114	Grund m ² :	315
Ejerudgift pr. md.:	1.747	Stue/vær:	1/3		
Udbetaling:	100.000	Byggeår:	1900		
Brt./Nt. ekskl. ejerudg.:	8.888/7.519	Sag:	03020131261	Energi:	D

danbolig Tilst.

Ejendomsmægler, MDE · danbolig.dk

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

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

Håndbold 2018/2019



HOLD:	Trille Trolle	U 10 piger	U 12 piger	Damer/Senior
Årgang:	2-5 år	2008-2009	2006-2007	alle aldre

tst håndbold er klar igen efter sommerferien med ovennævnte hold .

Vi har haft et godt år med mange glade og dygtige børn, der virkelig brænder for at spille håndbold. Og det er fantastisk at se en udvikling fra start og til de tager ud og spiller supergode kampe.. De lærer ikke bare at spille bold, men får også lært at det ikke er en eenmands præstation. Det er nemlig vigtigt at samarbejde og alle spillere på banen er lige vigtige.

Vi har som nævnt i sidste SPOT haft et U 10 hold(kommende U12) der vandt guld til Humlebi-cup , og lige inden vi sluttede sæsonen deltog tst i Stjær-cuppen, hvor vores andet U-10 hold spillede sig til en flot 2.plads...så det var en flok glade og varme piger (29 grader den dag), der kunne gå på sommerferie. Tillykke til dem.

Som også omtalt i sidste nr af SPOT starter vi et hold for de yngste håndboldinteresserede..nemlig et Trille Trollehold for de 2-5-årige. Det bliver med Lisa Kristensen som træner. Hun har en datter på holdet og har selv spillet håndbold i mange år. Hun får hjælp af et par andre forældre, så hvis Jeres børn kunne have lyst til at være med til en god blanding af bold, løb, hop og sanglege..så er det virkelig et godt

tilbud...og så håber vi på mange flere medlemmer i fremtiden. Dejligt med initiativrige forældre.

Vi starter skoleåret med en håndbold-karavane i samarbejde med Jysk Håndboldforening JHF, hvor de kommer med trænere og udstyr sammen med trænere fra tst og giver elever fra 3. og 4. årgang på både Tilst skole og Skjoldhøj skole en sjov og aktiv dag. På den måde kan børnene snuse til sportsgrenen og se om det er noget for dem. Vi har p.t. ikke nogle drengehold pga manglende tilslutning og mangel på trænere, så skulle der sidde en eller flere forældre derude som brænder for håndbold, så er frivillige hænder velkomne. Det er rigtig hyggeligt og det gør også noget for vores lokalsamfund.

Ikke at forglemme vores dejlige damehold som spænder vidt i alder..de har også spillet nogle gode kampe i den forgangne sæson og endte på en flot 3. plads i deres pulje. De har det sjovt sammen og får både pulsen op og kæmper bravt til kampene...og der er plads til flere.

Vi starter sæsonen med 2 træningsdage for U10 og U12..mandag og onsdag, én træningsdag for Trille Trolle.. torsdag og damerne også mandag og onsdag. Mere præcise tider kommer på

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

Så brug sommeren til at overveje om ikke det var en sport for dig eller dine børn og tøv ikke med at kontakte os for mere info.

Rigtig god sommer!!

Bestyrelsen:

*Louise Cramer-formand, haand.
formand@tst-tilst.dk*

Nicoline Kjær Cramer- kasserer

Julie Bomholt- Webmaster

Camilla Christiansen-referent & senioransvarlig

Ulla Als- turneringsansvarlig

Fouzia Sørensen-eventansvarlig

Karin Madsen-Ung fredag & SPOT

Vores facebook side:

www.facebook.com/tst.haandbold



Træning, sammenhold og selvforsvar



Træning, sammenhold og selvforsvar, tre vigtige ting i karate. Hvis du går med en rigtig karate kid i maven og er træt af "wax on/ wax off", så er tst Karate Skole det rette sted for dig, krop og sind er altid i fokus. Gennem træningen vil du opnå bedre fysik, bedre kondition, større smidighed, hurtigere reaktion, selvforsvar, overblik og mentalt overskud.

Igennem sæsonen vil der være mulighed for at deltage i stævner, træ-

ingslejre, og arrangementer af social karakter, så går du rundt med en ambition om at blive Danmarks- eller Europamester eller skal du "bare" i god form, så mød op i et par jogging bukser, T-shirt og bare fødder, godt humør og få et par gratis prøvetimer i august og september.

Hvert halve år afholder vi graduering, hvor du får testet dine evner og gerne skulle opnå et nyt niveau, med en ny bæltefarve som bevis her på!

Den nye sæson starter tirsdag den 14. august.

Børneholdet træner tirs- og torsdage fra kl. 17.00 til 18.00.
Junior/senior holdet træner tirsdag- og torsdag fra kl. 18.00 til 19.30.
Børn / Junior /Senior træner fredage fra KL. 17.00 til 18.30.
(Forbeholdt til Kata, Kamp, selvforsvar). Fri- / Selvtræning alle søndage fra kl. 10.00 til 12.00.





Til dig som har fået farve på bæltet og som er interesseret i prøve kræfter med Frikamp, Kata, selvforsvar etc., så er der mulighed for det fredage fra kl. 17.00 til 18.30

Hvis du er ekstra passioneret eller bare ikke kan få nok, så har du også mulighed for to timers fri træning om søndagen fra 10-12.

Alt yderligere information kan findes på www.tstKARATESKOLE.dk eller på vores Facebook side, hvor vi altid er klar til at besvare alle dine spørgsmål. Så er du en fighter eller vil gerne være det, så kan traditionel japansk kampsport / kampkunst måske være lige netop dig. Alle er altid velkommen i tst Karate Skole, så tag en flaske vand og en ven i armen og mød op i dojo'en!

Vi ses!



Fjerbolden er en støtteforening for tst badminton. Fjerbolden giver tilskud til specielt ungdom- og seniorafdelingen, når de er til stævner, badmintonlejre, juleturnering m.m. herunder kan nævnes ungdomsafdelingens årlige tur Bov i Sønderjylland, hvor tæt ved halvdelen af ungdomsafdelingen deltagere. Meny og Anelyst Autoteknik-Tilst har været nogle fantastiske sponsorer til vores Langelinieløb.

Indtægterne i Fjerbolden kommer fra vort årlige "traditionsrige" cykelløb, tst Langelinieløbet som vi i 2019 kørte for 37. gang. Der er 5 ruter på 135, 90, 54, 31 eller 10 km. Det blev takket være vore mange gode sponsorer og et

præmiebudget på kr. 33.000 en rigtig god og dejlig dag.

2019 vil vi lave nogle ekstra tiltag for at få nogle flere børnefamilier fra lokalområdet til at deltage.

Se www.langelinielobet.dk

Fjerbolden, årligt kontingent på kr. 50.-

Bestyrelsen består af:

Bjarne Vangsgaard, formand
Dan Dinesen, kasser
Claus Vestergaard

Venlig hilsen
Bjarne Vangsgaard





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 04.09.2018 kl. 10.00 – 11.30 i tst-aktiv-centret-hal 1.



Sidste træning/vinter: 18.12.2018.
(Forårssæson 2019: 08.01 – 30.04.19)
Der startes med fælles opvarmning og herefter deles vi i hold, som skifter imellem:

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

Instruktører:

Jytte Pedersen, Rita Gabel og Jørn Gilsaa

Pris kr. 330,- for ½-sæson sep-dec. 2018

Pris for forårssæson 2019 meddeles dec. 2018.

Kontakt:

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

Torsdagsholdet starter 06.09.2018 kl. 10.00 – 12.00 i tst-aktiv-centret-hal 1
Sidste træning/vinter: 20.12.2018.
(Forårssæson 2019: 03.01 – 25.04.19)
Der startes med fælles opvarmning sammen 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 badminton kr. 400,- for ½-sæson sep-dec. 2018

Pris for forårssæson 2019 meddeles dec. 2018.

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 græsaarealet syd for tst-aktiv-centret (ved petanque/beach volley-banen).

Vi spiller hver onsdag i sæsonen (der kan spilles hele året, hvis vejret tillader)

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 kontingentet 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 2018 slutter 31.10 og sæson 2019 starter 3. april 2019)

Kontakt:
Bent Christensen på tlf. 29638197 –
mail: b_b_c@stofanet.dk



Vandrehold "de gamle travere"



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

Vandreturene foregår hele året i det Østjyske område på mandage fra kl. 12.00 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



Senioridræt

+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 kredsløb. Fremragende træning for hjernen, balancen og koordinationen og ikke mindst høj social værdi for medlemmerne.

Det foregår samtidig med Senioridræts badmintonhold, som spiller i hal 1.

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

Træning starter torsdag, den 6. september 2018 kl. 10.00 – 12.00 i hal 2. (opvarmning i hal 1)

Kontingent er kr. 330,- pr. ½-sæson (sept-dec).

Er du interesseret, så mød op og se
Vil du høre nærmere – så kontakt Jørn Gilsaa på tlf. 20654771



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

Øvrige aktiviteter

- I forlængelse af inde-sæsonen 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 og på hjemmesiden www.tst-tilst.dk/senioridræt

- I samme periode spiller vi petanque hver tirsdag fra 10.00 – ca. 12.00 på petanque-banen syd for klubhuset.
- Der arrangeres forskellige "træfs" og foredrag i tst-caféen samt en forårsudflugt i maj måned.

Yderligere information om tst-senioridræt kan ses på hjemmesiden:

www.tst-tilst.dk – klik på senioridræt.

Formand for tst-senioridræt:

Bjørn Rasmussen,
Søhøj 33, 8381 Tilst
Tlf. 86 24 00 75 – mobil: 40 35 32 37
Mail: senior.formand@tst-tilst.dk



Sæsonstart 2018/19

Senior starter torsdag den 2. august kl. 18.00

Senior træningstiderne ligger:

Mandag kl. 20.00-22.30

Torsdag kl. 19.30-22.30

Ungdom starter mandag den 20. august kl. 19.00

Ungdomstræningstiderne ligger:

Mandag kl. 19.00-20.00

Torsdag kl. 18.00-19.30

Alle er velkomne!



Torben Elneff
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



**TYRLÆGE
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

Banksnak glider bedre ned over en kop kaffe.



ONLINE



OFFLINE

 DJURSLANDS BANK

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



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. 80 løbere, fordelt på 6 forskellige hold. Så du kan også blive udfordret - uanset dit niveau. Vi har ingen løbeskole for tiden, så du skal helst kunne løbe 3-5 km.

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
7:00	6:30	Hvepsene	Frank og Diana har hver sin træningsdag. Vores trænere gør et enestående stykke arbejde for at hjælpe de mindst rutinerede af vores løbere. Du er sikker på at du er i gode hænder her.
6:30	6:00	Det gule hold	Holdet har ikke en fast træner, men man løber sammen i en gruppe. Husk at man altid er velkommen til at skifte imellem holdene, hvis man f.eks. føler sig hurtig om tirsdagen, kan man prøve at skifte et hold op.
6:15	5:45	Bierne	Frank og Michall skiftes til at træne bierne. Den store gruppe af mange erfarne løbere, som med tre træninger pr. uge, får tilbagelagt ca. 25 km. pr uge. Det er også i dette tidsinterval at "fatburner grupper" ligger, her bliver der om lørdagen oftest løbet 1/2 maraton.
5:45	5:15	Fartstriberne	Peter er vores nye stjernetræner for fartstriberne. Fartstriberne er en gruppe på 10 løbere, hvor træningen bliver taget seriøst. Der er et ugentligt program man kan følge.
5:15	4:45	De autonome	Er en gruppe af meget erfarne løbere, som løber omkring 5 min pr. km. Frits er vores erfarne 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



En dag før træning

Badminton

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

Bordtennis

Jan Therkelsen
Gavnøvænget 46,
8381 Tilst
Mobil 21669180
JT@Furniture4ever.dk

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

Louise Cramer
haand.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 21 64 72 51

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. 25 37 37 25,
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



Sælgere af Rødkærvej 7 st.

"Vi har været super glade for måden salget har forløbet. Der har været god kontakt mellem os og Nybolig Tilst - Sabro, og det har været dejligt. Altid god dialog og aldrig en fremvisning uden en tilbagemelding - TAK"



Astervej 2, 8471 Sarø

Så kom der solgt på Astervej 2 i Sabro.

Vil du have solgt i Sabro. Så kontakt Ulrik, for at høre mere omkring dine muligheder for et godt og effektivt salg.



Køber af Yderupvej 33

Vi kan klart anbefale Nybolig Tilst - Sabro

"Vi havde kun været boligsøgende et par uger, da vi faldt for Yderupvej 33 med ejendomsmægler Ulrik Petersen. Her blev vi mødt med et smil og fik en grundig fremvisning af huset.

Forhandlingen var med en god dialog og vi er glade for, at vi fik en fin handel igennem.

Vi er meget tilfredse med Nybolig Tilst - Sabro, og er klar til at anbefale dem til både venner og familie som enten skal købe eller sælge bolig".

Vi sælger villaerne i Tilst på kun 68 dage.

* Boligsiden.dk - Villaer solgt i Tilst for perioden 11.06.2017 - 11.06.2018

SABRO - Ristrupvej 20



SOLGT
PÅ 50 DAGE

TILST - Blomstervænget 40



SOLGT
med
SmartSalg

TILST - Havkærvej 14E



SOLGT
PÅ 10 DAGE

TILST - Søbakkevej 60



SOLGT
PÅ 3 MÅNEDER

TILST - Yderupvej 20



SOLGT
PÅ 25 DAGE

TILST - Blomsterlunden 95, 1. TV



SOLGT
PÅ 40 DAGE

Nybolig

...sammen med Nykredit



Ulrik Helver Engell Petersen, Partner Tilst - Sabro

Start dit boligsalg med en gratis vurdering fra Nybolig

Ring til mig på tlf. 3092 4445 og hør nærmere