

**AUGUST 2019**  
**idrætsforeningen**

# tst

## SPOT

Se også...  
[www.tst-tilst.dk](http://www.tst-tilst.dk)

Se inde i  
bladet...



...med sæsonplaner

# tst SPOT

AUGUST 2019 • idrætsforeningen

## Udgiver:

idrætsforeningen tst · tst aktiv-centret  
Tilst Skolevej 13 A, 8381 Tilst, Tlf. 24 49 98 72  
hovedbestyrelsen@tst-tilst.dk · www.tst-tilst.dk

## Ansvarshavende/læserbreve og annoncer:

Vibeke Olesen Mobil 4074 6300  
spot@tst-tilst.dk

Tryk: OTM  
DTP/Layout: typografen.dk  
Oplag: 7.200 stk.  
Distribution: Allan Jensen  
Glænøvænget 16,  
8381 Tilst, Mob. 22 77 73 22

## HUSK I 2019-2020:

	<i>Deadline:</i>	<i>Udgivelse:</i>
SPOT nr. 4 2019	02-09-2019	Uge 38/39
SPOT nr. 5 2019	28-10-2019	Uge 46/47
SPOT nr. 1 2020	09-12-2019	Uge 1/2

Ændringer til deadlines kan muligvis forkomme!

## tst-Cafeens åbningstider:

Mandag	16.00-22.00
Tirsdag	16.00-22.00
Onsdag	16.00-22.00
Torsdag	16.00-22.00
Fredag	16.00-22.00
Lørdag	16.00-22.00
Søndag	16.00-22.00

Ved stævner, kampe og aktiviteter i  
tst aktiv-centret og på idrætsanlæggene er caféen  
åben efter nærmere aftale med arrangørerne.

## Klubkontakter:

tst aktiv-center og tst Tennisanlæg  
Halinspektør Lars Jensen, 24 49 98 72  
halbestyrer@tst-tilst.dk  
Cafébestyrer Garip Naz, 28 60 75 42  
cafe@tst-tilst.dk  
Booking Lars Jensen, 24 49 98 72  
booking@tst-tilst.dk

Tilsthal og -svømmehal 86 24 11 83  
Skjoldhøjhallen 87 45 25 25  
Teknisk serviceleder Peter Christensen  
tlf 21 72 60 94,  
psc@aarhus.dk.

## tst udgiver klubbladet SPOT, der udkommer 6 gange om året

Oplaget er på 7.200 stk.

Husstandsomdeles i Tilst, True, Skjoldhøj, Mundel-  
strup, Geding, Kasted samt en begrænset del af  
Århus V. og Brabrand.

## Annoncepriser i SPOT pr. udgivelse:

1/8 side	kr. 350,00	
1/4 side	kr. 665,00	(inkl. 5 % rabat)
1/2 side	kr. 1.260,00	(inkl. 10 % rabat)
1 side	kr. 2.240,00	(inkl. 20 % rabat)

Alle ovennævnte priser er excl. moms.

Priser på andre størrelser på annoncer beregnes  
udfra ovennævnte takster.

# OBS!

Næste nr. af spot  
udkommer uge **38/39 2019**

Redaktionel deadline er  
mandag den **2. sept. 2019**  
kl. **20.00**

# VIGTIGT!

Skriver du dit indlæg til SPOT så  
send det venligst pr. mail til  
redaktøren [spot@tst-tilst.dk](mailto:spot@tst-tilst.dk)

Har du fotos der skal med i SPOT,  
så mail det som **vedhæftet JPEG-fil**  
i absolut højeste opløsning!

## tst centret er privatejet og kan udlejes til diverse formål

### Man kan leje:

Stor sportshal	Stort mødelokale	Café
Lille sportshal	Lille mødelokale	Borde
		Stole

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



## Velkommen i tst

### 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.

I dette blad med sæsonplaner præsenterer idrætsforeningen tst i år atter et alsidigt planlagt program for den kommende sæson 2019-2020. Bladet har ændret udseende, men tilbuddene er i høj grad de samme som i de nærmeste foregående år.

#### 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 at betale det fastsatte medlemskontingentet.

#### Selvorganiseret "Fri idræt"

Udover disse organiserede idrætsaktiviteter er der mulighed for frit at benytte en række af tst's faciliteter: multibane, streetbasketbane, beachvolleybaner, petanquebaner, krolfbaner samt udendørs fitnessredskaber til selvorganiseret idrætsudøvelse.

#### 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.

Der er med tst's mange afdelinger gode muligheder for at lave aktiviteter, der går på tværs af idrætsgrenene. En mulighed er at kombinere nogle af de eksisterende idrætsgrene: svømning, løb og cykling udgør elementerne 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.

I den kommende sæson vil være fokus på at kortlægge behov for nye og forbedrede faciliteter og igangsættelse af flere idrætshold sideløbende med udvikling af nye idrætstilbud.

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 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 sæsonplan spændende og at I forhåbentlig 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 idrætsforeningen tst.

*Hans Peter Holmgaard, hovedformand*

## Div. oplysninger:

### 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, Regnskab og Budget

#### Forretningsudvalgsmedlemmer

Henrik Tvermoes 28 43 78 71  
forretningsudvalget.idraet@tst-tilst.dk  
Idræt

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

Sebastian Askøe 22 64 19 39  
forretningsudvalget.anlaeg@tst-tilst.dk  
Anlæg, samarbejdsudvalg

### HVERV UNDER FORRETNINGSUDVALGET

#### Webmaster

Allan Jensen (fungerende)  
22 77 73 22  
webmaster@tst-tilst.dk

### SPOT-Redaktør

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

### ANLÆG

**tst-café** 28 60 75 42  
Cafébestyrer, Garip Naz  
cafe@tst-tilst.dk

### tst Caféens åbningstider

Mandag	16.00-22.00
Tirsdag	16.00-22.00
Onsdag	16.00-22.00
Torsdag	16.00-22.00
Fredag	16.00-22.00
Lørdag	når der er aktiviteter
Søndag	når der er aktiviteter

Ved stævner, kampe og aktiviteter i  
tst aktiv-center og på idrætsanlæggene:  
caféen åbnes efter aftale med arrangør-  
erne.

### TST AKTIV-CENTER OG TST TENNISANLÆG

#### Halinspektør

Lars Jensen 24 49 98 72  
halbestyrer@tst-tilst.dk

#### Booking

Lars Jensen 24 49 98 72  
booking@tst-tilst.dk

### TST KUNSTGRÆSANLÆG

#### Booking

www.dbuhk.dk, 89 39 99 93

#### omklædningsrum

fodboldcenter@dbujylland.dk

#### Lys, m.v.

29 20 38 83 (Tilst Skole)

#### Tilst Skole

89 40 93 70

#### Hal, svømmehal, gymnastiksal

29 20 38 83

#### Teknisk serviceleder

Peter Dehli 29 20 38 80

#### Skjoldhøj Skole

87 13 62 35

#### Skjoldhøjhallen og -sal

21 72 60 94

#### Teknisk serviceleder

Peter F. Christensen

#### Aarhus Gymnasium, Tilst

89 37 35 33

#### Langkærhallen

30 89 30 59

#### Teknisk serviceleder

Kim Christensen



## 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.



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

# Lidt om løb

Vi er ca. 80 løbere, fordelt på 6 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 starter altid foran tst!

Vi er en meget social klub, med faglige arrangementer og gode fester. Og så deltager vi naturligvis i en del gode løb. Så kom og løb med!

Kontingentsprisen kr. 350,- for et år.

## Træning:

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

Hvis du vil vide mere om os, så besøg vores hjemmeside eller find os på Facebook: [www.tst-tilst.dk/loeb](http://www.tst-tilst.dk/loeb)  
<https://www.facebook.com/tilstrunners/>  
 e-mail: [lob.formand@tst-tilst.dk](mailto:lob.formand@tst-tilst.dk)



Fra min pr. km	Til min pr. km.	Hold	Beskrivelse
7:00	6:30	Hvepsene	Diana er træner for Hvepsene. 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	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 gruppen" ligger, her bliver der om lørdagen oftest løbet 1/2 maraton.
5:45	5:15	Fartstriberne	Peter er træner 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 og Michall træner holdet.



# SENIORIDRÆT

## tst 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, som foredrag 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, tæppe-curling, hockey og bedste-volley.

I sommersæsonen spiller vi krolf, petanque og går vandreture.

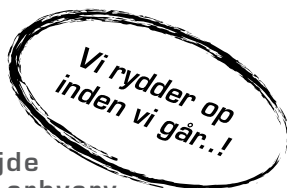
### Vi siger:

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



Torben Elneff  
Aut. VVS-installatør

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



## tilst vvs

Havkærvej 13 • 8381 Tilst • Tlf. 86 24 18 22

[www.tilstvvs.dk](http://www.tilstvvs.dk)



T I L S T  
dyrehospital

### DYRLÆGE SØREN GRAFF

AGERØVEJ 21  
8381 TILST

TLF. 86 24 15 11

Åben konsultation:

Måndag kl. 17-18

Lørdag kl. 9-11

Derudover efter aftale

Afdeling for pension og fodersalg:

Daglig åben kl. 8-17

## idræt-gymnastik-boldspil

**Starter 03.09.2019 kl. 10.00 – 11.30 i  
tst-aktiv-centret-hal 1 og 2**  
**Sidste træning/vinter: 17.12.2019**  
**(Forårssæson 2020: 07.01 – 28.04.2020)**

**Kontingent:**

kr. 330,- for ½-sæson sep-dec. 2019  
Pris for forårssæson 2020 meddeles dec. 2019.

**Kontakt:**

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

Der startes med fælles opvarmning og herefter deles vi i hold, som skifter imellem:

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

**Instruktører:**

Jytte Pedersen, Rita Gabel, Lena Mikelsen og Jørn Gilsaa



## 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 5. september 2019 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 få en gratis prøvetime

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





## Badminton

**Starter 05.09.2019 kl. 10.00 – 12.00 i tst-aktiv-centret-hal 1**  
**Sidste træning/vinter: 19.12.2019**  
**(Forårssæson 2020: 09.01 – 30.04.2020)**

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

**Kontingent badminton:**

kr. 400,- for ½-sæson sep-dec. 2019

Pris for forårssæson 2020 meddeles dec. 2019.

**Kontakt:**

Instruktør Jørn Gilsaa på tlf. 86 24 07 71

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

Vi spiller hver onsdag i sæsonen (der spilles hele året, hvis vejret tillader) fra 10.00 til ca. 12.00

Tidligere sluttede vi med at spille i oktober måned, men de sidste par år har vi spillet hele året, altså også efterår og forår (vinterperioden). Det giver ofte lidt ekstra udfordringer, idet vejret og årstiden påvirker spillet (frosne baner, sne, blæst, nedfaldende blade mv.), men det har også sin charme.

Hvis du er interesseret og mener, at det kunne være sjovt at prøve at spille krolf – så mød op og deltag gratis et par gange. Selvom du aldrig har prøvet det før, så mød op lær spillet at kende – vi skal nok hjælpe dig i gang, og udstyret låner du af klubben. Det sociale spiller en stor rolle i klubben, og alle ved godt, at vi ikke alle kan være lige gode, men der er plads til alle. Det primære er spillet og det sociale. Efter træningen samles vi ofte bagefter til en snak og en kop medbragt kaffe.

Vi spiller onsdage kl. 10.00 – ca. 12.00

**Sted:**

Krolbanerne syd for tst-aktiv-centret (ved petanque/kunstgræsbanen), Tilst Skolevej 13A, 8381 Tilst.

**Kontingent:**

kr. 125,-/årligt

**Kontakt:**

Bent Christensen på tlf. 29638197  
b\_b\_c@stofanet.dk





## "De gamle travere"

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

Vandreturene foregår hele året fra kl. 12.00 til ca. 14.30 - 15.00

Startsted er altid foran tst-aktiv-centret, Tilst Skolevej 13A, 8381 Tilst

Du kan fra gang til gang frit vælge mellem to ture - en på 5-6 km. som varer ca. 1-½ time og en på 8-10 km. som tager lidt længere tid, men også foregår i et lidt højere tempo.

Begge hold har en "gåvært", som leder gåturen.

Der afsluttes med medbragt kaffe m.m. i klubhuset hhv. i det fri i sommerhalvåret. Kontingent er kr. 125,-/årligt.

For det beløb får man en fastlagt plan for ca. 3 mdr. frem, med spændende ture i Tilst hhv. i det Østjyske område. Man får mulighed for, efter turen, at være sammen med vandrekollegerne, til en hyggelig kop kaffe og snak i tst's mødelokaler, samt at deltage i tst-senioridræts sociale arrangementer.

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

### Kontakt:

Klaus Bjørn på tlf. 40562413  
jetteogklaus@kabelmail.dk



Yderligere information  
om tst-senioridræt kan  
ses på hjemmesiden  
[www.tst-tilst.dk](http://www.tst-tilst.dk)  
– klik på senioridræt



**Mundelstrup  
El-Forretning A/S**

*Mere  
end 90 år  
med el*

- ✓ Bolig-installationer
- ✓ Reparationer
- ✓ EDB-installationer
- ✓ Industri-installationer
- ✓ Belysning
- ✓ Varmepumper
- ✓ Solcelleanlæg

Græsvangen 2  
8381 Tilst

Tlf. 86 24 14 11  
mu-el@mail.dk  
[www.mundelstrup-el.dk](http://www.mundelstrup-el.dk)



# FLOORBALL

## Århus Floorball Klub tst byder velkommen til sæsonen 2018/2019



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

### 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 boldkontakt 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 cirka 165 medlemmer fordelt på tre herhold, 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 visionsprojektet "Floorball-landsby Tilst", hvilket i marts 2018 indbragte titlen som Årets Forening i DGI Østjylland.





## 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](http://www.aarhusfloorball.dk) til august.

### Opstart

Vi begynder så småt at starte op i midten af august.

### Seniorkontingent

1800,- kr. for en hel sæson.

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

Vil du starte? Skriv en mail til [nyspiller@aarhusfloorball.dk](mailto:nyspiller@aarhusfloorball.dk) og hør mere.





# FLOORBALL

## 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.

### U15 (drenge og piger)

Mandage fra kl. 17.30 - 19.00 i tst

Torsdage fra kl. 17.00 - 18.30 på Skjoldhøjskolen.

Træningstiderne kan variere en lille smule. De endelige vil blive offentliggjort på [www.aarhusfloorball.dk](http://www.aarhusfloorball.dk) i august.

### Opstart

Vi begynder så småt at starte op i midten/slutningen af august.

### Ungdomskontingent

800,- kr. for en hel sæson.

Vil du starte? Skriv en mail til [nyspiller@aarhusfloorball.dk](mailto: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

Lørdage og søndage fra kl. 9.30 – 10.00 i tst. De præcise datoer bliver lagt ud på [www.aarhusfloorball.dk](http://www.aarhusfloorball.dk) i midten af august.

### 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](http://www.aarhusfloorball.dk) og høre nærmere. Du kan også skrive til [nyspiller@aarhusfloorball.dk](mailto: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.



# 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. Nedenstående en oversigt over primære kontaktpersoner:

Henrik Jespersen	Formand	bad.formand@tst-tilst.dk	60161497
Erik Lodahl	Motions- og Næstformand	bad.naestfmd@tst-tilst.dk	50703322
Leif Pedersen	Kasserer	bad.kasserer@tst-tilst.dk	51377099
Jesper Andersen	Ungdomsformand	bad.ungdomsfmd@tst-tilst.dk	29904456
Henrik Tvermoes	Bestyrelsesmedlem, Bookingansvarlig, Kampfordeler	hetv@kb.dk	28437871
Jesper Uth	Bestyrelsesmedlem	uth@uths.dk	41165124
Kurt Bonde	webmaster	bad.webmaster@tst-tilst.dk	40374337
Karina Kejlberg	Bestyrelsesmedlem	kejlberg8381@gmail.com	31334662
Lene Beikes Fisker	Suppleant	fisker@stofanet.dk	61304203
Christina Erika Hagensen	Suppleant, Seniorformand	bad.seniorfmd@tst-tilst.dk	60222012

Og så lidt om vores forskellige tilbud:

## Miniton

### Badminton for de mindste

Miniton henvender sig til aldersgruppen 4-7 år og handler om leg og bevægelse – selvfølgelig med badminton som omdrejningspunkt.

Gennem miniton får børnene trænet deres motoriske færdigheder og de lærer nogle af de basale teknikker ift. badminton. Endvidere får børnene erfaring med at indgå i et socialt fællesskab, som er anderledes end det de er vant til fra institution og skole.

Miniton er samtidig en god måde at være sammen med sit barn på – på barnets præmisser. Hvert barn har nemlig en voksen med, som deltager aktivt i hele træningen og derfor er omklædt

ligesom barnet. Den voksne indgår i øvelserne f.eks. ved at kaste bolde, når der skal øves forskellige slag. Det er ikke en forudsætning, at den voksne har nogen badmintonerfaring.

Der anvendes helt korte minitonketchere, som klubben stiller til rådighed. I det omfang de voksne skal bruge en ketcher, har vi også alm. ketchere, som man kan låne.

### Træningstid og kontingent

Miniton-træningen foregår søndag kl. 10-11 i Tilsthallen – første gang søndag d. 1/9 og sidste gang søndag d. 26/4. Kontingentet for hele sæsonen er kr. 600, som betales i to rater i september og januar.



### Tilmelding

Lyder det som noget for dig og dit barn, så kom og tilmeld jer tirsdag d. 13/8 kl. 17-18 i caféen. Alternativt kan du ringe til vores ungdomsformand, Jesper Andersen, på 2990 4456, eller vores miniton-træner, Dan Vo, på 8755 2068.



## Ungdom

### Badminton er mere end blot træning

Vi har en stor og velfungerende ungdomsafdeling på ca. 120 medlemmer. Vi har stadig plads til flere friske børn/unge, som har lyst til at dyrke en delvis individuel sport, hvor kammeratskabet betyder meget - til træning, turneringer 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, Natminton med overnatning i hallen samt klubmesterskab sidst på sæsonen.

### 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 – også for begyndere.

### De 4 niveauer er:

Hold	Niveau
1	Meget øvede
2	Øvede
3	Let øvede
4T/4S	Begyndere

Alle hold træner 2 gange om ugen. De to begynderhold, 4T og 4S har hver deres træning hhv. tirsdag i tst-hallen og onsdag i Skjoldhøjhallen. Endvidere har de en fælles træning fredag. 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 indøvet 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 holdkampe 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 turneringer, hvor der som regel er andre deltagere fra tst.

### Tilmelding

Tilmelding for NYE spillere foregår tirsdag d. 13. august kl. 17.00-18.00 i Caféen. Alternativt kan du ringe og få en snak med vores ungdomsformand, Jesper Andersen, på tlf. 2990 4456 eller sende en mail til bad.ungdomsformid@tst-tilst.dk. Nye spillere kan låne en ketcher de første gange.

"Gamle" spillere møder blot op til første træning tirsdag d. 13. eller onsdag d. 14.

august på deres respektive hold til endnu en forrygende sæson.

### Kontingent

Kontingentet for hele sæsonen, som løber til udgangen af maj, er kr. 1150,-. Kontingentet betales over to rater á kr. 575 i september og januar.

### 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
Fredag	16.00-17.30	Tilsthallen

#### Hold 4S

Onsdag	17.00-18.30	Skjoldhøjhallen
Fredag	16.00-17.30	Tilsthallen



# BADMINTON

## Senior



### For den ambitiøse breddeholdsspiller!

Spiller du badminton på seniorturneringsniveau? Har du ambitioner? Vil du gerne blive bedre til badminton? – Så har vi det helt rigtige tilbud til dig!

Vores seniortrup har en fast stamme af erfarne turneringsspillere, samt nye oprykkede unge fra vores velfungerende ungdomsafdeling. Vi er inde i en god udvikling, med en god stemning og en yderst kompetent seniortræner.

Seniortræner Thor Christtreu har igenem en årrække, skabt fundamentet for seniorafdelingen i tst-Tilst. Ikke mindst har han løftet niveauet og formået at skabe rammerne for en social klub, hvor alle kan deltage i træningen. Sammen med Thor er der et hårdtarbejdende fest- og socialudvalg. Udover at skabe nogle gode vilkår for spillerne, har udvalget også arrangeret en masse sociale events og arrangementer.

I den foregående sæson, 2018/2019, har klubben og spillerne nået nye højder. Et

resultat af en stor indsats og et flot stykke arbejde af Thor og fest- og socialudvalget. Ud over en spillertilgang på næsten 100% og oprettelse af en ny trup, så er klubben oprykket til Kredsserien. Med den store spillertilgang har vi derfor i Seniorafdelingen besluttet at oprette et ekstra holdkamps hold. Dette betyder, at der ved sæsonstart 2019/2020, vil der være et Kredsseriehold, Serie 2, Serie 3 og et DGI motionshold i C-rækken.

Hvis du har ambitioner for badminton, eller har interesse i at spille og samtidig tænker det kunne være fedt at spille kamp, så er tst-Tilst det rigtige sted for dig! Alle med en grundlæggende erfaring er velkomne til at kontakte os, uanset hvor længe man førhen har spillet.

I den kommende sæson vil træningen i Langkær Hallen blive afholdt af Henrik Jespersen, i et tæt samarbejde med Thor, for at optimere træningen til fulde. Udover at træne truppen i Langkær om tirsdagen, træner Henrik også ungdom hold 2 og er formand i klubbens bestyrelse. Dette betyder, desværre, at vi må

sige tak til Claus Vestergaard, som træner for truppen i Langkær Hallen. Claus har været værdsat, men han har valgt at fokusere på sin egen udvikling og støtte seniortruppen på anden vis. En stor tak til Claus for hans arbejde, og store engagement i klubben.

### DM for breddehold

Udover at 1. holdet sikrede sig oprykningen til kredsserien, som var sæsonens store målsætning for seniortruppen, vandt tst-Tilst også to kategorier til DM for motions- og breddehold. I den kommende sæson bestræber vi os på at opnå samme succes, og sender derfor to hold afsted igen.

### 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 med 2 træninger (tirsdag og torsdag): 1.850,- incl. bolde.





# 3 FORRETNINGER I VESTBYEN

- EN DEL AF ØSTJYLLANDS MEST SÆLGENDE KÆDE

Når du sætter din bolig til salg hos Nybolig Tilst - Sabro, bliver du ikke kun kunde i en forretning, men i alle de 15 forretninger Nybolig har i Østjylland.

I vores 15 østjyske forretninger står vi for mere end hver 4. bolighandel, så vi ved hvad der skal til for at finde den rette køber.

Vi har altid et opdateret køberkartotek, som deles mellem forretningerne, hvor vi på tværs heraf sikrer, at de nye boliger vi får til salg, altid eksponeres for vores kunder, hvilket er med til at sikre at vi kan opnå korte salgstider og rigtig gode priser til vores sælgere.

Vi kender køberne lokalt til Vestbyen, da vi i mange år som ejere af forretningerne i Åbyhøj, Tilst og Galten, har opbygget et kæmpe netværk af lokale købere, der hele tiden opdateres og fornyes, når en bolig sælges og nye købere kommer til.

Vores store netværk og samarbejde på tværs af forretningerne er hovedårsagen til, at Nybolig gennem mange år har været Østjyllands stærkeste og mest sælgende ejendomsmæglerkæde



Ulrik Helmer Engbll Petersen  
Partner, Ejendomsmægler, MDE  
Mobil 3092 4445

Søren Jensen  
Indehaver, Ejendomsmægler MDE  
Mobil 3092 4444

Jacob Adelholm  
Ejendomsmægler & MDE  
Mobil 3092 4447

**Nybolig**  
Tilst - Sabro

Tilst Skolevej 36 · 8381 Tilst  
8381@nybolig.dk · nybolig.dk · Tlf: 8943 4545



# BADMINTON

## Motion



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

Vi introducerer derfor **Flexifjer og Voksenfjer**.

**Fleksifjer** 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, jul-

estævne, 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.



# BADMINTON

**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. 1650- for hele sæsonen, incl. bolde.  
*Start:* Tirsdag d. 13 august.  
*Slut:* Tirsdag d. 26 maj 2020.  
*Gruppeleder:*  
Erik Lodahl – tlf. 5070 3322

## 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 d. 15. august.  
*Slut:* Torsdag d. 28 maj 2020.  
*Gruppeleder:*  
Jørn Gilsaa – tlf. 20.65.47.71

## 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 d. 12 august.  
*Slut:* Mandag d. 25 maj 2020.  
*Gruppeleder:* Susanne Udengaard

## 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 d. 15 august.  
*Slut:* Torsdag d. 28 maj 2020.  
*Gruppeleder:*  
Kirsten Theilgaard - tlf. 40.43.17.72

## Badminton i dagtimerne

*Eldrebadminton 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 d. 12 august.  
*Slut:* Mandag d. 25 maj 2020.  
*Gruppeleder:* Jørn Gilsaa – 2065 4771

## 2. Onsdag formiddag.

*Træningen foregår:*  
Onsdag kl. 9.00 - 11.00 i tst hallen  
*Pris:* kr. 575- pr. halvsæson, incl. bolde.  
*Start:* Onsdag d. 14 august.  
*Slut:* Onsdag d. 27 maj 2020.

*Gruppeleder:*  
Jørgen Lundsgaard – 5184 2300.

## 3. Fredag formiddag.

*Træningen foregår:*  
Fredag kl. 10.00 - 12.00 i tst hallen  
*Pris:* kr. 575- pr. halvsæson, incl. bolde.  
*Start:* Fredag d. 16. august.  
*Slut:* Fredag d. 29 maj 2020.  
*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,  
11.30-12.30, 12.30-13.30 .  
Alle timer koster kr. 1.700,- pr.time for hele sæsonen + et medlemsgebyr på kr.100- pr. spiller.  
Tilsthallen har 6 baner.  
*Start:* Lørdag d. 17 august.  
*Slut:* Lørdag d. 25. april 2020.

## Personlig tilmelding såfremt det ønskes:

Tirsdag d. 13. august 2019 kl. 17.00 – 18.30 i tst aktivcenters Cafe.



Se også vores hjemmeside [www.tst-tilst.dk](http://www.tst-tilst.dk)

## Opstart for fodbold ungdom august 2019

Det nye U-6 årgang 2014 starter lørdag 10. august ved tsts klubhus. Alle ungdomsårgange fra u-13 og nedefter starter i uge 33. Man kan ringe eller skrive til de enkelte trænere, hvad dag de forskellige hold træner.

### Træneroversigt, 2019/20

Navn	Job	Email	Telefon
Kim Taarnborg	Oldboys 55, holdleder	kimtaarnborg@gmail.com	24265170
Søren Lindemann	Oldboys 50, holdleder		23388438
Marc Dahl	Oldboys 35, holdleder	marcdahl76@gmail.com	23639359
Lars Færch Jensen	Herresenior 1, cheftrener	frederiksophia@yahoo.dk	24800556
Jalal Kuhi	Senior 2. holdstræner		
Homasa Shino	Kvinde C2 (+15) 7M, holdleder		28744304
Torben Andersen	Drenge U19, årgang 2000, 2001, 2002, træner		25944865
Mads Rieper	Drenge U15 Liga 1, årgang 2004, træner samt bestyrelsesmedlem	riepes@yahoo.dk	51292119
Sander Ejertzen	Drenge U15 Liga 1, årgang 2004, træner	ejlertzen@hotmail.com	29760324
Dennis Koch Christensen	Drenge U15 Liga 1, årgang 2004, træner	alcapone@kabelmail.dk	23729577
Kent Sørensen	Drenge U12, årgang 2007, træner	keks1806@gmail.com	26801199
Rune Søegaard	Drenge U12, årgang 2007	runesoegaard@gmail.com	51802058
Frederik Raaby	Drenge U11, årgang 2008, træner	frederikraaby@yahoo.com	40776187
Simon Winter	Drenge U11, årgang 2008, træner	simon_n50@hotmail.com	26217100
Theis Askøe Jensen	Drenge U10, årgang 2009, træner		
Mette Staghøj	Drenge U10, årgang 2009, holdleder	mettestump@hotmail.com	25365050
Kim Lund	Drenge U9, årgang 2010, træner	egebakke@outlook.dk	30237756
Kasper Møller Nielsen	Drenge U9, årgang 2010, træner	kaspermollernielsen@hotmail.com	52132433
Terkel Hilkjær	Drenge U9, årgang 2010, træner	terkelh@hotmail.com	21833752
Rune Søegaard	Drenge U9, årgang 2010, træner	runesoegaard@gmail.com	51802058
Mads D. Larsen	Drenge U8, årgang 2011, træner	madsdlarsen@outlook.com	
Andreas O'Connor	Drenge U8, årgang 2011, træner	basse@math.au.dk	
Allan Hebsgaard	Drenge U7, årgang 2012, træner	allan_hh83@hotmail.com	26250973
Lars Bernov	Drenge U7, årgang 2012, træner	lars.bernov@hotmail.com	
Marianne Pedersen	Drenge U7, årgang 2012, holdleder	mariannepe@hotmail.com	23329162
Thomas Jensen	U6, årgang 2013, træner	thomas@hotmail.com	28263471
Karina Larsen	U6, årgang 2013, træner	karina.larsen@fk.dk	20666733
Martin Lyngboeg	U6, årgang 2013, træner	lyngboeg@gmail.com	22265861
Jens Hørby	U6, årgang 2013, træner	jenshoerby@gmail.com	53623067



## tst Aarhus bordtennis – plads til alle men ikke til alt

I tst Aarhus Bordtennis spiller vi bordtennis på motionsplan. Vi går til den ved træningsbordet, men vi vægter det sociale mindst ligeså højt, og derfor er det altid en fornøjelse at deltage i både træning, kamp og stævner.

Vi træner to gange om ugen i den lille hal i tst Aktiv Center. På seniorsiden har vi pt. hold i Jyllandsserien, Serie 1, Serie 2 og Serie 3, så der er noget for både nye og mere erfarne spillere. På ungdomsiden har vi træning og hold for både begyndere og mere øvede.

Både senior og ungdom deltager i kampe og stævner rundt om i landet, og vi har desuden en hel del sjove og spændende aktiviteter hen over sæsonen.

Vi samarbejder med BTK Kongsvang, hvilket giver begge parter yderligere mulighed for ekstra træning og god sparring. BTK Kongsvang har lokaler i Ellekærhallen på Jernaldervej i Hasle. Du er velkommen til at kontakte os eller møde op på vores træningsaftener.

### Træningstider 2019/20

I 2019/20 sæsonen starter vi officielt træningen op mandag d. 12. August.

Herefter træner vi på følgende dage:

#### Mandag

*Tid:* 19.00-20.00 Ungdom  
*Sted:* Lille hal, tst Aktiv Center  
*Træner:*

Henrik Espersen og Jan Therkelsen  
*Tid:* 20.00-22.00 Senior - øvelser  
*Sted:* Lille hal, tst Aktiv Center  
*Træner:* Henrik Espersen

#### Torsdag

*Tid:* 10.00-12.00 +60 Bordtennis

*Sted:* Lille hal, tst Aktiv Center

*Træner:* Jørn Gilsaa

*Tid:*

18.00-19.30 Ungdom og Motionister

*Sted:* Lille hal, tst Aktiv Center

*Træner:*

Michael Meyer og Jan Therkelsen

*Tid:* 19.30-22.00 Senior træning og afvikling af kampe

*Sted:* Lille hal, tst Aktiv Center

*Træner:* Selvtræning

**Bemærk:** Ændringer kan forekomme!

### Kontaktpersoner:

Navn	Job	Telefon
Jan Therkelsen	Formand	21669180
Kim Steenfath	Næstformand, Sponsor og Materiale	61702015
Gynter Astrup	Kasserer	27597207
Rune M. Laursen	Referent og holdlederansvarlig	29927608
Michael Meyer	Ungdomsansvarlig	21813400
Ibrahim Abdallah	Stævneansvarlig	60566606

Se mere på: <http://www.tst-tilst.dk/bordtennis/>



# KARATE

## tst Karate Skole



### Kontakter:

Lars T. Sørensen på tlf. 24 42 20 02

Henrik Søegaard på tlf: 52 26 25 17



sig i forskellige situationer. Den anden kategori er fri kamp, her kæmpes der frit med en makker. Frikamp i karate er ikke fuld kontakt, vi træner med "skin touch", det vil sige, ens teknikker skal udføres, så de kan slå luften ud af en person, men kontrolleres, så der ikke udøves skade på ens makker. At træne på denne måde i en presset situation, er med til at udvikle ens egen kontrol over krop og sind.

Træning i tst karate skole giver dig: kontrol over egen krop, bedre kondition, forøger din styrke både fysisk og mentalt.

Vi træner tirsdag og torsdag, samt fri træning om søndagen, hvor man kan øve ugens teknikker, træne kamp med en makker eller træne med vægte. Vi starter op tirsdag den 13. august og optager nye medlemmer i august og september, så kom og få en gratis prøveuge!

Se mere på [tstkarateskole.dk](http://tstkarateskole.dk) eller følg os på facebook.

### I tst Karate Skole træner vi stilarten:

Wadokai. Træningen er blanding af basis øvelser, kata og kamp.

Basis øvelserne (slag, parader og spark) har til formål at lære udøveren sin egen krop at kende. Her bliver der arbejdet med at koordinere fødder, ben, hofte, overkrop og arme til at udføre teknikker med maksimal kraft. Samtidig bliver øvelserne udført med ret ryg, så ens kropsholdning bliver styrket, hvilket er yderst brugbart i dagligdagen.

Kata består af flere basis øvelser sat sammen i et mønster. De hjælper til at træne overgangen mellem de forskellige bevægelser. Desuden har specielt længere kataer en meditativ effekt, da det kræver en blanding af fokus og et afslappet sind

at kunne udføre kataen med samme skarphed hele vejen fra start til slut.

Kampdelen af karate kan deles op i to kategorier. Den første er makkerøvelser, hvor man øver forskellige kampscenarier med en makker, dette giver en masse værktøjer til, hvordan man kan forsvare

### 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. 17.00 – 18.30	Lille sal (2)
Torsdag	Børn (9 – 13 år)	kl. 17.00 – 18.00	Lille sal (2)
	Junior/Senior	kl. 17.00 – 18.30	lille sal (2)
Søndag	Fri træning	kl. 10.00 – 12.00	Lille sal (2)

<http://tstkarateskole.dk/>





## 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

# tilstbilsyn.dk

Blomstervej 6

Åbent til kl. 17:30 i hverdage!

Online booking

eller



86 242 242

## 99,4%

kundetilfredshed



## tst Gymnastik hold for sæson 2019/2020

Tilmelding for næste sæson åbner den 15. august kl. 19.00

Følg linket og anvisninger på hjemmesiden [tstgymnastik.dk](http://tstgymnastik.dk), vi glæder os til at se jer alle.

– Vi ønsker alle en dejlig sommer!

### Børn og unge hold

*Tumlinge gymnastik med forældre (Tirs-  
dag)*

Henvendelse til alle tumlinge-forældre hvis børn elsker at springe, hoppe, danse og have det sjovt - Vi er holdet til jer!

### Om Holdet

Vi lægger stor vægt på at der er plads til alle på holdet, både dem som vil løbe forrest og dem som skal have en hånd på balancebommen. Der vil være niveauer for alle børn, som giver plads til at de kan udfordre sig selv. Selvom vi laver en masse gymnastik, er der altid plads til grin og hygge. Vi holder bl.a. Jul - og sæsonafslutning med børnene, hvor vi spiser lækkert og hygger os i en rundkreds. Holdet henvender sig til børn i aldersn 1 - 3.5 år. Det vil være bedst for barnet hvis det kan gå, gerne med en hånd, da der er større chance for at være med til de aktiviteter og lege vi laver.

Vi har fået den store mulighed for at opdele børnene bedre, nu da vi er to instruktører. Vi kan derfor finde på at dele børnene op efter niveau, så de har mulighed for, i mindre fællesskaber, at lave gymnastik.

Til foråret i slutningen af sæsonen ønsker vi at forberede de store børn, til at kunne starte på et hold uden forældre fra næste sæson. Derfor håber vi at I forældre vil være med til at støtte dette, ved at lade børnene lave gymnastik sammen med en instruktør, mens I sidder på sidelinjen.

### Om Instruktørerne

Luiza er uddannet gymnastik-instruktør hos DGI og har mange års erfaring med

forskellige aldersgrupper. Seneste havde hun samme hold i sæsonen 2018/2019 i tst.

Sarah har tidligere været hjælpeinstruktør for et børnehold i Aalborg, men har nu valgt at indgå i instruktør-teamet i tst. Fælles for dem begge er at de er mødre, og klar på at give deres og andres tumlinger en god oplevelse med gymnastik i tst.

Vi glæder os til at starte sæsonen op sammen med jer, hvor vi lover at i får glade men trætte tumlinger med hjem.

### Tirsdag 16.00-17.00

**Hal 2, tst Aktivcenter kr. 740,00**

**Instruktører Luiza Bertelsen**

**Hj.instruktør: Sarah**

**Aldersgruppe: 1 mdr. - 3.5 år.**

*Krudtugler piger og drenge 3-5 år (Tors-  
dag)*

### Om Holdet

Dette hold er for drenge og piger der elsker at bruge og udfordre kroppen.

Vi skal have styrket motorik og bevægelse, derfor skal vi krybe, kravle, trille, hoppe, og løbe, prøve kræfter med forskellige forhindringsbaner, grine og lege. Gymnastik skal være sjovt derfor er hver enkelt med på egne præmisser og kommer til at udfordre egne grænser.

Holdet er et børne hold og derfor kommer vi også til at øve at sige farvel til mor og far, der evt. Kan vente oppe i cafeen. Vi arbejder hen imod vores forårsopvisning, her glæder vi os til at vise hvad vi har øvet os på.

### Om Instruktørerne

Dette er mit første år som instruktør i foreningen, men jeg har været i foreningen i mange år, da jeg har haft og stadig har et barn der selv går til gymnastik i foreningen. Jeg er uddannet pædagog og igennem mit job har jeg erfaring med motorik og bevægelse sammen med børn.

Jeg har 2 hjælpe trænere med på holdet, Liv og Sophiya de er begge 13 år og går selv til gymnastik i tst.

Vi glæder os meget til at komme i gang. På gensyn, Sophiya, Liv og Vicki

### Torsdag 16.00-17.00

**tst hal 2 kr. 740,00**

**Instruktør: Vicki Worch**

**Hj.Instruktører: Liv og Sophiya**

*Powerkids (onsdag)*

Powerkids er et hold for drenge og piger i alderen 5-8 år.

Vi lærer at bruge vores krop og udfordre den gennem styrketræning, leg og motoriske øvelser.

Alle kan være med uanset niveau, det handler bare om at have det sjovt.

### Onsdag kl 17:00-18:00

**Skjoldhøjskolen, Tumlesalen. Kr. 740**

**Instruktør: Kamilla**

**Hjælpeinstruktør: Caroline**

*Sports acrobatik, Opvisningsholdet*

Er du vild med sammenhold, showtime og sports acrobatik? Så er opvisningsholdet noget for dig!

Vi træner ihærdigt mod opvisningssæsonen til foråret, hvor vi tager rundt til diverse arrangementer for at vise, hvad sports acrobatik er og for at få en



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

I løbet af de to første træninger på Opvisningsholdet har du mulighed for at prøve om sports acrobatik og Opvisningsholdet er noget for dig. I slutningen af august vil det endelige hold blive udtaget. Vi søger både store og små, erfarne og uerfarne. Bare man har modet, viljen og lysten.

## De to udtagelsestræninger ligger følgende dage:

- Onsdag d. 21. august 2019
- Onsdag d. 28. august 2019

Når holdet er sat, træner vi hver onsdag. Den helt konkrete tid afhænger af hallen, men træningen vil ligge i tidsrummet 16:30-19:00.

(for nærmere info så hold øje med hjemmesiden [tstgymnastik.dk](http://tstgymnastik.dk), følg os på instagram [acrogym\\_aarhus](https://www.instagram.com/acrogym_aarhus) eller på facebook [Acrogym Aarhus](https://www.facebook.com/AcrogymAarhus), der vil tid og sted blive annonceret, så snart hal tiderne er på plads.)

Lidt om vores trænere. Vi er fire unge piger på 20-22 år med mange års acrobatik i rygsækken. Vi nyder at træne børn og unge mennesker, og hjælpe dem på vej for at nå deres personlige mål. Vi har høje ambitioner for holdet og bruger mange timers træning på at lave en gennemført opvisning, som vi er stolte af. Vi vægter fællesskabet højt samtidig med, at hvert individ på holdet har sin ret til at være sig selv.

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

## Onsdag 18.00-19.30

tst hal 1 kr. 1250,00

**Instruktører: Cecilie Dahlgaard, Mette Mikkelsen, Signe Bossen og Pernille Bossen**

Tilmelding sker efter holdudtagelsen *Sportsacrobatic, Konkurrenceholdet*

Vi er et konkurrencehold, som træner hårdt igennem hele sæsonen for at blive klar til både det Jyske Mesterskab og Dan-

marks Mesterskabet. Det kræver hårdt arbejde, disciplin, gå-på-mod og vilje for at opnå de mål og drømme, som både gymnaster og trænere har. Vi lægger stor vægt på styrke, smidighed og spændstighed, som hjælper gymnasterne med at udvikle sin kunnen indenfor rytme, spring og acrobatik.

Holdet konkurrerer i fastsatte par og trioer herunder herrepar, mix-par, pigepar og pigetrioer.

Lidt om vores trænere. Vi er fire unge piger på 20-22 år med mange års acrobatik i rygsækken. Vi nyder at træne børn og unge mennesker, og hjælpe dem på vej for at nå deres personlige mål. Vi har høje ambitioner for holdet og bruger mange timers træning på at gøre gymnasterne konkurrenceklar og finpudse deres teknikker og rutiner. Vi vægter fællesskabet højt samtidig med, at hvert individ på holdet har sin ret til at være sig selv. Vi forventer engagerede og hårdtarbejdende gymnaster, som nyder at være i hallen og dygtiggøre sig personligt.

Vores træningstider er som følgende:

- Mandag fra 16:00-19:00
- Onsdag fra 16:30-21:00
- Søndag fra 15:00-18:00

Er man interesseret i at være konkurrence-acrobat, er der hvert år udtagelse op til sommerferien. Vi håber altid på at se en masse glade ansigter – nye som gamle.

Udtagelsen fandt sted i juni 2019 og derfor er konkurrenceholdet allerede sat for sæsonen 19/20.

Men man kan følge os på Instagram: [acrogym\\_aarhus](https://www.instagram.com/acrogym_aarhus) eller på facebook: [AcroGym Aarhus sportshold](https://www.facebook.com/AcrogymAarhus). Her bliver div. datoer offentliggjort.

## Mandag - Onsdag - Søndag

Hal 1 + 2 tst Kr. 2440

**Mette, Signe, Pernille og Cecilie.**

## Voksenhold

*Stram/Sjov (Mandag)*

Denne sæson er min 25. sæson som instruktør i tst og holdet vil være en blanding af de forskellige træningsformer jeg

har lært. Vi varmer altid grundigt op, for derefter at træne alle vores muskler, hovedsagelig med kroppens vægt, men også med lidt redskaber. Lidt sjov vil kort snige sig ind feks boksning, step, dans. Vi vil bruge lang tid på at lave strækøvelser for hele kroppen tilsidst.

OBS! Husk sko og vand!!

## Mandag 17.00-18.15

Skjoldhøjsskolens hal kr. 990,00

**Lone Adamsen**

*Yoga begynder (Mandag)*

Dette er mit 3. år jeg underviser i YOGA. Jeg har 5 års erfaring og er uddannet i Asthanga yoga, som er en dynamisk yoga form. Jeg kan dog godt lide at blande det lidt med den lidt blidere form Haltha yoga. Vi starter stille og roligt op, så alle kan følge med og vil langsomt bygge op. Vi starter altid med mindfulness og slutter med afspænding. Tag tøj på, som du har fuld bevægelighed i og vent med det store aftensmåltid til efter yogaen.

## Mandag 18.45-20.00

Tumlesalen, Skjoldhøjsskolen

Pris: 1.100 kr

**Instruktør: Lone Adamsen**

*All Around Workout (Tirsdag)*

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!

## Tirsdag 18.15-19.15

Tumlesalen, Skjoldhøjsskolen kr. 890,00

**Instruktør: Lone Christensen**

*Pilates – blid, men effektiv træning (Tirsdag)*

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.

# GYMNASTIK

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 vejrtækning 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!**

**Tirsdag 17.00-18.00**

**Tumlesalen, Skjoldhøjskolen kr. 890,00**  
**Instruktør: Anne Bøstrup**

*Puls/Styrke (Onsdag)*

**Om Holdet**

En effektiv time hvor pulsen skal op og kroppen styrkes.

Øvelserne udføres i intervaller og programmet holdes simpelt så alle kan være med.

Der vil være fokus på at øvelserne udføres korrekt og mange forskellige redskaber benyttes.

**Om instruktøren**

Jeg er oprindelig fra Norge og har boet i Danmark i 19 år.

Af uddannelse er jeg fysioterapeut og jeg arbejder til daglig med træning i Aarhus Kommune.

I holdtræningen lægger jeg vægt på ef-

ektivitet, funktionalitet og at øvelserne udføres korrekt.

Jeg var sidste år hjælpetræner i tst gymnastik.

Fra tidligere har jeg flere års erfaring med holdtræning i idrætsforeninger og fitnesscentre.

**Onsdag 18.00-19.00**

**Skjoldhøjskolen hal**

**kr. 890,00**

**Instruktør: Hilde Ørpetveit Kjæhr**

*Yoga/Mindfulness (Onsdag)*

**Om holdet**

En time med ganske almindelig yoga.

Timen starter og afsluttes med teknikker fra mindfulness som vil bringe dig i bedre nærvær med din vejrtækning og dig selv.

**Lidt om instruktøren**

Jeg er oprindelig fra Norge og har boet i Danmark i 19 år.

Af uddannelse er jeg fysioterapeut og jeg arbejder til daglig med træning i Aarhus Kommune.

I holdtræningen lægger jeg vægt på effektivitet, funktionalitet og at øvelserne udføres korrekt.

Jeg var sidste år hjælpetræner i tst gymnastik.

Fra tidligere har jeg flere års erfaring med holdtræning i idrætsforeninger og fitnesscentre.

**Onsdag 19.15-20.30**

**Tumlesalen, Skjoldhøjskolen kr. 1.100,00**

**Instruktører: Hilde Ørpetveit Kjæhr**

*Yoga (Onsdag Formiddag)*

**Ny form for hold i tst!!!**

Nu kan du gå på et yogahold, når du har lyst og mulighed. (fri, barsel, ferie, afspadsering) Gå ind på vores hjemmeside og tilmeld dig fra uge til uge på den bestemte dato og du kan godt booke dig fremad.

Du betaler pr gang og du skal være tilmeldt holdet SENEST kl 8.00 på dagen. Hvis holdet er fuldt booket, bliver du afvist.

**Om Instruktøren**

Dette er mit 3. år jeg underviser i yoga. Jeg har 5 års erfaring i yoga og er uddannet i Asthanga yoga, som er en dynamisk yoga form. Jeg vil hovedsagelig undervise i en stille og rolig form på dette hold, da det er tidligt på dagen og kroppen lige skal i gang. Tag tøj på, som du har fuld bevægelighed i og vent med det store morgenkomplet til du kommer hjem.

**Onsdag 10:00-11:15**

**tst Hal 2 Kr. 50,00**

**Instruktør: Lone Adamsen**

*Callanetics (Torsdag)*

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 arbejder vi med nakke/skuldre og spænder af. Øvelserne er skånsomme og virkningsfulde. Jeg glæder mig til at se gamle som nye ansigter.

**Torsdag 17.00-18.00**

**Tumlesalen, Skjoldhøjskolen kr. 990,00**

**Birthe Tang**

**Holdene, starter op i uge 36**  
**Sportsacro opvisningsholdet**  
**starter dog udtagelse den 21. august**



## tst Tennis

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

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

Tennisanlægget ligger lige ved siden af Skjoldhøjskolen (mod vest) på Skjoldhøjvej 13, 8381 Tilst og består af fire kunststofbaner, et dejligt klubhus med gode omklædningsfaciliteter og en stor p-plads.

Vi spiller på kunststofbaner hvilket gør, at vores udendørssæson er længere end i klubber med grusbaner. Faktisk er banerne åbne hele året! Banerne er også meget velegnede til kørestolstennis.

Tilmed tilbydes skumtennisbold i vinterhalvåret på Skjoldhøjskolen.

Alle er velkomne, ung eller gammel erfarede eller uerfarede.

Vi tilbyder træning for både seniorer, motionister og juniorer, motionistræf to aftener om ugen og mulighed for at spille turneringstennis på et af vores hold

i DGIs holdturnering. En fast tradition er afholdelse af klubmesterskaber, men i løbet af året arrangeres der også andre hyggelige og sociale arrangementer, hvor tennis og fællesskabet er i fokus.

Faste træningstider for juniorer er mandage fra klokken 16-17. Vi starter op eft-

er sommerferien den 12. august 2019.

Faste træftider for seniorer og motionister er mandage og onsdage fra klokken 18-20.

*Vi glæder os til at byde dig velkommen i tst Tennis.*

### Vores bestyrelse består af disse personer:

Formand

Ole Hempel: Tlf. 30 13 75 12

Kasserer

Britta Skovbjerg: Tlf. 22 50 89 80

Bestyrelsesmedlemmer

Ulla Hogan

Preben Brønning

Anette T. Kristiansen: Tlf. 22 84 53 03

– som kan kontaktes ved spørgsmål, ønske om prøvetime eller lignende.

Besøg også gerne vores hjemmeside:

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

eller bookingside:

<http://tst-tennis.memberlink.dk>

eller find hos på facebook på:

<https://www.facebook.com/groups/tsttennis>

# HÅNDBOLD

## Håndbold i tst 2019/2020

**Den 12. august 2019 går det løs igen med håndbold i tst...så glæd Jer!**

Vi er en lille klub, der består af et damehold, 2 U-13 hold for piger, 1 U-11 hold for piger samt et Trille Trolle hold for drenge og piger fra 2½-5-årige

**Damerne har træningstider:**

Mandag 17.45-19 i Tilsthallen  
Onsdag 20.30-22 i Tilsthallen

**U-13 piger (årgang 2006/ 2007) træner sammen og har træningstider:**

Mandag 16.30-17.45 i Tilsthallen  
Onsdag 16.30-18.30 i Tilsthallen

**U-11 piger (årgang 2008/2009) har træningstider:**

Mandag 16-17.30 i tst Hal 1  
Onsdag 15.30-16.30 i tst Hal 1

**Trille Trolle børnehold (årgang 2013/14/15/16) har træningstid:**

Torsdag 17-18 i tst Hal 1.

Der kan evt dispenseres ifht. årgange. I så fald rettes henvendelse til bestyrelsen.

**Trænere:**

Ronni Nielsen -dametræner

Charlotte Eld og Jens Arnold Hem- trænere for U13

Abdallah Balche- træner for U-11

Lisa Kristensen- træner for Trille Trolle.

tst HÅNDBOLD ønsker alle en god sommer og håber at se nye ansigter til den nye sæson..man må gerne komme og prøve at være med et par gange kvit og frit.

Det er sundt, sjovt, socialt og spændende at spille håndbold, og vi tager til stævner og slutter sæsonen med Humlebi-stævnet, som vi jo har vundet pokaler til!



**Tjek vores hjemmeside på  
[www.tst-tilst.dk/haandbold](http://www.tst-tilst.dk/haandbold)  
eller facebook [www.facebook.com/tsthandbold](https://www.facebook.com/tsthandbold)**



# Ung Fredag!

## Så starter Ung fredag igen

FREDAGE i 2019 - 2020 KL. 18.30 - 22.00

6. september • 4. oktober • 8. november • 6. december  
3. januar • 7. februar • 6. marts • 3. 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 og 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 LILLE 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 CAFEEN.  
TYGGEGUMMI ER STRENG FORBUDT I HELE  
AKTIVCENTRET

*På gensyn!*

Arrangør: **tst** håndbold

# HÅNDBOLD

## Bestyrelsen:

Louise Cramer  
formand, haand. formand@tst-tilst.dk  
tlf. 21647251

Nicoline Kjær Cramer- kasserer

Julie Bomholt- Webmaster

Camilla Christiansen  
referent & senioransvarlig

Ulla Als-turneringsansvarlig

Fouzia Sørensens-eventansvarlig

Karin Madsen-Ung fredag & SPOT  
Tlf. 24918782





# 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

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

Anlæg, samarbejdsudvalg

## Forretningsudvalgsmedlem

Sebastian Askøe 22 64 19 39  
forretningsudvalget.anlaeg@tst-tilst.dk

Anlæg, samarbejdsudvalg

## 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

# Alle afdelingsformændene

## 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

Formand Jens Kaastrup Kilsgaard,  
formand@tst-fodbold.dk,  
Tlf. 22 55 88 44

## 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

Jesper Broe Rasmussen  
lob.formand@tst-tilst.dk  
Tlf. 21 66 13 97

## 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

Ole Hempel  
ten.formand@tst-tilst.dk  
Tlf. 30 13 75 12

## Volleyball

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

## 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](http://www.tst-tilst.dk)



Dit lokale mæglerteam, hjælper dig trygt igennem din bolighandel.



Din lokale mægler i Tilst  
Tilst@danbolig.dk



Vælg en lokal ejendomsmægler,  
som sælger.

"Dit, mit og vores Tilst".



**danbolig Tilst.**

Ejendomsmægler, MDE · danbolig.dk

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

**danbolig**

SAMARBEJDER MED NORDEA