

AUGUST 2020
idrætsforeningen

tst

PROFIL

MED SÆSONPLANER

Se også...
www.tst-tilst.dk

Se inde i
bladet...

Cykling ...se side 20



tst SPOT

AUGUST 2020 • 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 – DEADLINE OG UDGIVELSER I 2020:

Deadline er om **mandagen** i den angivne uge!

SPOT nr.	Deadline:	Udgivelse:
SPOT 5	Uge 39	Uge 40-42
SPOT 6	Uge 48	Uge 49-51

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	når der er aktiviteter
Søndag	når der er aktiviteter

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 Dehli
29 20 38 80

tst udgiver klubbladet SPOT, der udkommer 6 gange om året

Oplaget er på 7.200 stk.

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

Annoncepriser i SPOT pr. udgivelse:

1/8 side	kr. 350,00	
¼ side	kr. 665,00	(inkl. 5 % rabat)
½ 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 **40/42 2020**

Redaktionel deadline er
mandag den **21. sept. 2020**
kl. **20.00**

VIGTIGT!

Skriver du dit indlæg til SPOT så
send det venligst pr. mail til
redaktøren 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, tlf. 24 49 98 72

Velkommen i tst til en sæson med idræt i en Corona-tid

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. Pausen har dog for mange idrætsudøvere dette år været betydeligt længere pga. Corona forhold-reglerne, der trådte i kraft i marts 2020 og betød, at forårssæsonen blev halv-eret.

Idrætsforeningen tst har dog alligevel i år planlagt et alsidigt program for den kommende sæson, som hermed præsenteres i dette blad med sæson-planer for 2020/2021. Tilbuddene er på mange måder de samme som i de nærmeste foregående år.

Covid 19 smittefaren betyder dog stadig, at der kan være begrænsninger på, hvor mange der må være ad gangen i lokalerne, omklædningsrummene, m.v. og på de forskellige anlæg.

I programmet oplyses tid, sted, træner/instruktør samt pris for deltagelse for hver enkelt idrætsaktivitet i vores afdelinger. 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.

Selvorganiseret "Fri idræt"

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

Udvikling

I den kommende sæson vil der fortsat være focus på at kortlægge behov for nye og forbedrede faciliteter og igangsættelse af flere idrætshold sideløbende med udvikling af nye idrætstilbud, men vi må indstille os på, at corona-smittefaren ikke forsvinder med det første og derfor må vi arbejde indenfor de rammer og begrænsninger det sætter for vores aktiviteter.

Selvom tst har mange gode tilbud og planlægger endnu flere, er vi - som en

levende forening i udvikling - naturligvis åbne for og tager gerne imod ideer til nye idrætstiltag og samt ideer til udvikling og forbedring af foreningens virke både på det idrætslige og det sociale felt.

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*



Torben Eineff
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



T I L S T
dyrehospital

DYRLÆGE SØREN GRAFF

AGERØVEJ 21
8381 TILST
TLF. 86 24 15 11

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

Indkaldelse til Ordinær Generalforsamling i idrætsforeningen tst

Der afholdes ordinær generalforsamling i idrætsforeningen tst
onsdag den 30. september 2020 kl. 19.00 i det store mødelokale i tst
aktiv-center

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent.
2. Beretning fra hovedformanden.
3. Forelæggelse af regnskab for 2019 til godkendelse samt budget for 2020.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Valg af Hovedformand for 2 år.
6. Valg af 2-3 medlemmer til forretningsudvalget for 2 år.
 - Der kan desuden vælges 1 medlem for 1 år.
7. Valg af statsautoriseret/registreret revisor.
8. Valg af 2 revisorer og 1 revisorsuppleant.
9. Eventuelt.

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være hovedformanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingens afholdelse, dvs. onsdag den 16. september 2020.

*På hovedbestyrelsens vegne
Hans Peter Holmgaard, Hovedformand*

PS: Der er p.t. 5 medlemmer i forretningsudvalget. Der kan vælges/genvælges i alt 3 medlemmer for 2 år samt et medlem for 1 år.

Der skal desuden vælges 2 nye revisorer samt 1 revisorsuppleant.

Forslag til valg af medlemmer til forretningsudvalget og revisorer modtages meget gerne af hovedformanden forud for generalforsamlingen.

Interesserede er meget velkomne til at kontakte hovedformanden for at høre nærmere om de forskellige tillidshvervs indhold.

Ung Fredag!

Så starter Ung fredag igen

MÅSKE (afhænger af Coronasituationen..se opslag og Facebook)

KL. 18.30-21.30 - 2020

**4. september • 2. oktober • 6. november • 4. december
2021/8. januar • 5. februar • 5. marts • 9. april • 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 strengt FORBUDT i hele AKTIVCENTRET

På gensyn!

Arrangør: **tst håndbold**

Tilst Løbernes Halvmarathon



Løbesæsonen har været meget anderledes på grund af Corona. I en periode løb vi hver for sig, men heldigvis er klubben åben for fællesløb igen.

Et af forårets løbehøjdepunkter plejer at være deltagelse i Aarhus City Halvmarathon, hvor der altid er deltagelse af en stor gruppe af Tilst Løberne.

I år var løbet dog aflyst. Heldigvis tog Tilst Løbernes Kent Møller og Peter Eriksen initiativ til at arrangere vores egen løbefest. Således blev der i juni måned arrangeret vores eget interne halvmarathon i True Skov, hvor en rute på knap 5,5 km blev gennemført fire gange. Forplejning under løbet var i top. Efterfølgende blev der hygget med højt humør.



Diverse Løb



Foråret er generelt en årstid hvor Tilst Løberne plejer at deltage i masser af forskellige løb (marathon, halvmarathon, 10 km og 5 km) rundt i Danmark og i udlandet.

De fleste af disse løb har dog været aflyst i en periode grundet Corona. Som alternative løbsmuligheder har mange løb været afholdt "virtuelt", hvor man selv har kunne lave sin egen rute og medaljen har været fremsendt med posten. Dette har blandt andet været i forbindelse med Danmark Løber og Genforeningsløbet.

Heldigvis er der åbnet op flere steder for fysiske løb. Således har der blandt andet været af Tilst Løberne ved Liseborg Plantage og ved Den Genfundne Bro.



Badminton – Senior

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

I den nye sæson vil truppen deltage med hold på både senior- og motionsplan. Vores seniortrup har en 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 og vi værdsætter sammenholdet bredere end blot spillet på banen. Bag det hele er der et seniorspillerudvalg med meget engagerede spillere, 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 arrangement-sudvalg 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.

Vi er glade for at opleve stor interesse med spillertilgang og en ny træner med lang tilknytning til vor klub.

Praktiske oplysninger

TRÆNINGSTIDER 2020/2021:

Tirsdage kl. 18.30 - 20.00 i Tilst-hallen
torsdage kl. 20.30 - 22.00 i Tilst-hallen

PRIS PR. SÆSON med 2 træninger (tirsdag og torsdag): 2.450,- excl. boldpenge (500,-). Boldpenge bliver kun opkrævet, såfremt forbruget i seniortruppen overstiger det budgetterede.

Sæsonens kontingent opkræves i 2 rater på hver halvdel af totalprisen for henholdsvis efteråret og foråret.

Træning foregår fra tirsdag, d. 11. august 2020 til og med torsdag, d. 27. maj 2021.

Kontakt Henrik Jespersen for yderligere information: tlf. 60 16 14 97.

tst Badminton – 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 badminton-erfaring.

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

Træningstid og kontingent

Miniton-træningen foregår søndag kl. 10-11 i Tilst Hallen – første gang søndag d. 30/8 og sidste gang søndag d. 25/4.

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 kontakt vores miniton-træner, Dan Vo, på 8755 2068 eller vores ungdomsformand, Jesper Andersen, på 2990 4456 eller duk op til den første træning søndag d. 30/8.

Se også vores hjemmeside www.tst-tilst.dk

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.

Flexifjer er et uforpligtende motionstilbud, hvor man dukker op i hallen og spiller kampe og hygger sig med dem, der deltager på dagen. Du skal ikke melde dig 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 fællesskab, hvor du med garanti bliver bedre til badminton. Træningen er for nybegyndere og voksne, der tidligere har spillet. Også her er der en tovholder, der sætter kampene, så alle får gode jævnbyrdige kampe med mulighed for at udvikle badmintonfærdighederne.

Alle medlemmer kan deltage i holdturneringen, hvis de vil og kan. Vi havde 4 motionshold, samt 4 hold i +60 turneringen i sidste sæson. Man har også mulighed for at tilmelde sig motioniststævner, +60 stævner, julestævne, m.v.

Motionsgrupper:

Fordelene ved spil i motionsgrupper er mange, her er nogle:

- der er altid nogen at spille med,
- man behøver ikke at tilmelde sig eller melde afbud til den enkelte spilleaften,
- der opstår hurtigt et socialt sammenhold i gruppen, der kan udbygges i tst cafeen efter træningen.

Gruppespil i tst styres af en gruppeleder – gruppen her hele hallen til sin rådighed. Der laves en runde med kampe mellem de fremmødte i double, mixdouble eller single. Når første runde er spillet, laves en ny rund med nye

makkere. Runderne kører på tid – 2 til 4 runder pr. aften.

Formiddagsgrupperne har desuden opvarmning med elementer fra badmintonfitness, forskellige spilformer, lidt instruktion og udstrækning. Vi spiller efter et system, så alle både øvede og uøvede kan være med og få en positiv oplevelse. Vores motto er -det skal være sjovt, -lære lidt fra gang til gang, -ingen er forpligtet ud over sine evner. Vi tilbyder gratis prøvetime, hvis du er i tvivl.

Flexifjer 1 – Gruppe 1

For meget øvede.

Træningen foregår i Tilst Hallen:

Tirsdag kl. 20:00 til kl. 22:00

Pris kr. 1.650,- for hele sæsonen incl. bolde, Beløbet opkræves halvårligt med kr. 825,-

Start tirsdag den 11-08-2020 – slut tirsdag den 21-05-2021

Gruppeleder Erik Lodahl tlf. 5070 3322

Flexifjer 2 – Gruppe 2

For øvede motionister.

Træningen foregår i tst Hallen.

Torsdag kl. 19:30 til kl. 21:00

Pris kr. 1.600,- for hele sæsonen incl. bolde, beløbet opkræves halvårligt med kr. 800,-

Start torsdag den 13-08-2020 – slut

torsdag den 27-05-2021

Gruppeleder Jørn Gilsaa tlf. 2065 4771

Flexifjer 3 – Gruppe 3

Let øvede motionister.

Træningen foregår i Tilst Hallen.

Mandag kl. 19:00 til kl. 20:30

Pris kr. 1.600,- for hele sæsonen incl. bolde, beløbet opkræves halvårligt med kr. 800,-

Start mandag den 10-08-2020 – slut

mandag den 24-05-2021

Gruppeleder Susanne Udengaard tlf. 3068 0419

Voksenfjer – Gruppe 4

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

Træningen foregår i Tilst Hallen.

Torsdag kl. 19:00 til kl. 20:30

Pris kr. 1.600,- for hele sæsonen incl. bolde, beløbet opkræves halvårligt med kr. 800,-

Start torsdag den 13-08-2020 – slut

torsdag den 27-05-2021

Gruppeleder Kirsten Theilgaard tlf. 4043 1772

Formiddags/ældre badminton (alle der kan er velkommen)

Mandag formiddag: kl. 10:00 til kl. 12:00

Træningen foregår i tst Hallen

Pris kr. 1.050,- for hele sæsonen incl. bolde, beløbet opkræves halvårligt med kr. 575,-

Start mandag den 10-08-2020 slut mandag den 24-05-2021

Gruppeleder Jørn Gilsaa tlf. 2065 4771

Onsdag formiddag: kl. 09:00 til kl. 11:00

Træningen foregår i tst Hallen

Pris kr. 1.050,- for hele sæsonen incl. bolde, beløbet opkræves halvårligt med kr. 575,-

Start onsdag den 12-08-2020 – slut onsdag den 26-05-2021

Gruppelider Jørgen Lundsgaard tlf. 5184 2300

Fredag formiddag: kl. 10:00 til kl. 12:00, beløbet

Træningen foregår i tst Hallen

Pris kr. 1.050,- for hele sæsonen incl. bolde, beløbet opkræves halvårligt med kr. 575,-

Start fredag den 14-08-2020 – slut fredag den 28-05-2021

Badminton – Ungdom



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 turneringer, hvor der som regel er andre deltagere fra tst.

Tilmelding

Når dette særnummer af Spot udkommer er sæsonen allerede startet, så ring og få en snak med vores ungdomsformand, Jesper Andersen, på tlf. 2990 4456 eller send en mail til bad.ungdomsfmd@tst-tilst.dk. På grund af stor tilslutning skal man ikke dukke op til træning uden forudgående aftale. Nye spillere kan låne en ketcher de første gange.

Kontingent

Kontingentet for hele sæsonen, som løber til udgangen af maj, er kr. 1200 for hold 1 og 2 samt kr. 1150 for hold 3 og 4. Kontingentet betales over to rater á kr. 600 eller kr. 575 i september og januar.

Træningstider

Hold 1

Tirsdag	17.00-18.30	Tilst Hallen
Torsdag	17.30-19.00	Tilst Hallen

Hold 2

Tirsdag	15.30-17.00	Tilst Hallen
Torsdag	16.00-17.30	Tilst Hallen

Hold 3

Tirsdag	17.00-18.30	tst-hallen
Fredag	16.00-17.30	Tilst Hallen

Hold 4T

Tirsdag	15.30-17.00	tst-hallen
Torsdag	15.30-17.00	tst-hallen

Hold 4S

Onsdag	17.00-18.30	Skjoldhøjhallen
Torsdag	15.30-17.00	tst-hallen

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 torsdag. Se alle træningstider nedenfor.

Hvordan træner man?

Under træningen vil træneren sørge for, at der begynder 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

Generalforsamling – Badminton

Der afholdes ordinær generalforsamling i tst Badminton Afd.

Lørdag den 26-09-2020 kl. 10:30

Sted: Tst Aktivcenter hal 2

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Generalforsamling – Fjerbolden

Der afholdes ordinær generalforsamling i Fjerbolden

Lørdag den 26-09-2020 kl. 10:00

Sted: Tst Aktivcenter hal 2

Dagsorden i henhold til vedtægterne.



**Dansk spydstegt
BBQ kylling**
Bestil gerne i forvejen

**Åben alle ugens dage
16 - 19:30**

Mosters tilbud

Mosters Duo145 kr

2 x ½ spydstegt kylling
med pommes frites,
1 bæger coleslaw eller tzatziki
og 1 bæger friskskåret agurkesalat

Mosters2Go er spydstegte danske kyllinger med vor egen specialkrydder. Kyllingerne steges på spyd i gasovn - det giver den bedste smag og kvalitet.

Du finder os på P-pladsen ved Aldi
på Runevej 4, Århus V.

Bestil gerne på telefon 24 85 81 10
og følg os på facebook: [Mosters2Go.aarhus](https://www.facebook.com/Mosters2Go.aarhus)



HÅNDBOLD

tst håndbold sæson 2020/2021



Nu lakker sommerferien mod enden og allerede mandag d. 10. august slår vi dørene op for vores håndboldpiger og damer og vores søde Trille Trollebørn(søndag).

Det har været et meget mærkeligt forår og sommer, hvor al sportslig aktivitet har været sat på stand-by p.g.a. Coronavirus..næsten da.. vores u-13 piger var så heldige at deres trænere valgte at træne udendørs på volleybanen og på kunstgræs og de fik også nogle gode løbeture...

Så nu håber vi at folk er så fornuftige og husker Coronareglerne , så vi ikke er nødt til at lukke ned igen. Vi sørger for god hygiejne og håndsprit!

Vi tilbyder flg. Hold:

Dame senior serie 4..går efter at rykke i serie 3! (træner Ronnie Nielsen)

Mandag kl. 17.45-19 i Tilsthallen
Onsdag kl. 18.30-20.30 i Skjoldhøjhallen.

U-13 piger årgang 2007/2008 (Trænere Charlotte Eld og Jens Arnold Hem)

Mandag kl. 16.30-17.45 i Tilsthallen
Onsdag kl 16.30-18.30 i Tilsthallen
Vi har 2 hold U 13. Det ene hold spiller i kommende sæson i A-rækken og det andet i C-rækken, men der er fælles træning.

U-11 Piger årgang 2009/2010 (træner søges- U-13 træner vil gerne hjælpe i opstart)

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

Trille Trolle Dreng og Piger fra 2½-5 år (Træner Lisa Kristensen m. frivillige hjælpere)

Søndag kl. 10-11 i tst Hal 1

Det er som i andre sportsgrene meget svært at finde frivillige forældre eller unge, der kunne være med til at løfte opgaven med at træne/hjælpetrænere, så derfor efterlyser vi nogle der kunne tænke sig at bakke op om sporten i Vores Tilst. Synes det er SÅ vigtigt at der er nogle muligheder for vores børn i Tilst. Vi der sidder i bestyrelsen og trænere stiller op for at give de unge en mulighed for at dyrke en sport...helt frivilligt og jo flere vi er jo sjovere og bedre bliver det!!

Vi mangler en træner/hjælpetræner eller to til U-11 pigerne..har du en datter der kunne tænke sig at spille håndbold, så kunne DU måske være en af trænerne.

Vi mangler også nogle engagerede forældre/bedsteforældre, der vil være med til TrilleTrolle..det er så sjovt. Oplæring gives!!

Vi har fået ny bestyrelse som træder til nu i kommende sæson, bestående af Louise Cramer. Camilla Christiansen, Mai Thy Pham Vo, Ulla Als og Karin Madsen.

Kom og prøv at være med (det er SUPERSJOVT!)og tag gerne kontakt til os hvis du vil vide mere om at være en del af tst håndbold.

Flere oplysninger opdateres på Facebook www.facebook.com/tsthandbold.

OPLYSNINGER OM UNG FREDAG i fht Coronavirus vil være at finde på Facebook.. .det sker i Tilst.

*Håber at se dig!!
På vegne af tst Håndbold/
Karin Madsen*

HÅNDBOLD



Følg os på Facebook www.facebook.com/tsthandbold og www.tst-tilst.dk/haandbold



tst Gymnastik

tst Gymnastik Hold 20/21
Tumlinge Gymnastik med forældre,
Tirsdag 16.00 – 16.50
tst Aktivcenter, hal 2.
Første træning: 1. september
Instruktører: Luiza og Sarah

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 alderen 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.

Krudtugler piger og drenge 3-5 år.
Torsdag 16.00 – 17.00
tst Aktivcenter, hal 2.
Første træning: 3. september
Instruktører: Vicki

Om Holdet

Dette er et hold for drenge og piger i alderen 4-5 år fra sæson start, 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 børnehold og derfor skal vi sige farvel til mor/far inden timen starter, de kan evt. vente oppe i caféen, den aller første gang vil det dog være ok at have en voksen med og sige hej. Vi arbejder hen i mod foreningens forårsopvisning, her glæder vi os til at vise hvad vi har øvet os på.

Powerkids, onsdag kl. 17.00 – 18.00,
skjoldhøjskolen, tumlesalen.
Første Træning: 2. september
Instruktører: Kamilla

Om Holdet

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.

All Around Workout, Tirsdag
kl. 18.15 – 19.15, skjoldhøjskolen,
tumlesalen.
Første Træning: 1. september
Instruktører: Lone Christensen

Om Holdet

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!

Callanetics, Torsdag kl. 17.00 – 18.15,
Skjoldhøjskolen, tumlesalen.
Første træning: 3. september
Instruktører: Birthe Tang

Om Holdet

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.

YOGA, mandag kl. 11.00 – 12.15,
tst Aktivcenter, hal 2.
Første træning: 7. september.
Instruktør: Lone Adamsen

Om Holdet

Hvis du arbejder hjemme, har barsel, er pensionist eller andet. Så kom og vær med til en blid yoga mandag formiddag. Ingen forudgående kendskab til yoga er nødvendig.

Tilmelding for ½ sæson indtil jul.

Opstram og Stræk, onsdag
kl. 18.00-19.15, skjoldhøjskolen,
tumlesalen.
Første træning: 2. september
Instruktør: Lone Adamsen

Om Holdet

På dette hold vil vi opvarme kroppen grundigt inden vi træner alle kroppens muskler, på den funktionelle måde.

Derefter en lang yoga udstrækning af hele kroppen. Dette kræver vand og sko.

k Hold 20/21

Puls/styrke, mandag kl. 18.30 – 19.30, Skjoldhøjskolens hal.
Første træning: 7. september
Instruktør: Hilde Kjæhr

Om Holdet

I denne time får du pulsen op og hele kroppen styrkes. Der arbejdes med puls/styrke i intervaller så træningen bliver meget effektiv.

Koreografien er enkel hvilket gør at alle kan deltage.

Der lægges stor vægt på at hver enkelt deltager udfører øvelserne korrekt.

Yoga/mindfulness, Onsdag kl. 19.15-20.30, skjoldhøjskolen, tumlesalen.
Første træning: 2. september
Instruktør: Hilde Kjæhr

Om Holdet

Klassisk yogatime med inspiration fra diverse yogateknikker.

Du bliver smidigere, stærkere og opnår bedre kropskontrol ved at deltage på holdet.

Ved at inddrage mindfulness arbejdes der med opmærksomheden og evnen til at være tilstede i nuet.

Springtudserne, mandag kl. 16.30 – 17.30, skjoldhøjskolens hal.
Første træning: 7. september
Instruktører: Luiza og Sarah

Om Holdet

Holdet er for alle børn 3-5 år. Vi vinker sammen farvel til mor og far, inden vi går i gang med alt den sjove gymnastik!

Vi vil styrke børnenes motoriske færdigheder, med en masse forskellig gymnastik. Vi skal både hoppe, springe, kravle, rulle, rutche, løbe og ikke mindst have det sjovt!

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 hygger os i en rundkreds sammen.

Acrogym Aarhus Acrohold.
Aldersgrænse 6+
Træningstider: Mandage 16.00 – 17.00, Hal 2, tst aktivcenter

Om Holdet

Acroholdet er et udtaget hold for nybegyndere indenfor sportsacrobatik. Her skal acrobaterne lære grundredskaberne indenfor acrobatik, herunder spændstighed, smidighed, balance, styrke og acrobatiske momenter. De bliver blandt andet udfordret med individuelle momenter som hovedstand, håndstand, katete, spring og rytme.

Til forårsopvisningen i tst skal holdet vise hvad de har lært igennem sæsonen med en mindre opvisning.

Acrogym Aarhus Opvisningshold
Træningstider: Onsdag 18.30 – 20.30, tst Hal 1 og 2.

Om Holdet

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.

Sport 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 første to 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.

For nærmere information Hold øje med hjemmesiden Tstgymnastik.dk

Acrogym Aarhus Konkurrenceholdet
Træningstider:
Mandag 17.00 – 19.00,
Onsdag 17.30 – 18.30,
Hver anden søndag 10.00 – 12.00 i
tst Hal 1 og 2.

Om Holdet

Vi er et konkurrencehold, som træner hårdt igennem hele sæsonen for at blive klar til både det Jyske Mesterskab og Danmarks 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, pige-par og pigetrioer.

For nærmere information, hold øje med hjemmesiden tstgymnastik.dk

tst Senioridræt

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



Birgit Lenler Nielsen er opvokset på Frederiksbjerg i Aarhus, isenkramuddannet hos Hindsgavl i Frederiks Allé og senere på kontor ved Brdr. Dahl A/S, Aaby Bibliotek og Mejeriforeningen.

Birgit er nu 78 år og har hele sit liv dyrket idræt bl.a. badminton i AB og svømning i AGF og efter tabet af hendes mand Finn, flyttede hun kort tid efter til Tilst, hvor hun i 2006 startede på tst-senioridræts badmintonhold.

Her har Birgit mødt op torsdag efter torsdag og fået god motion, men også fået

mange gode venner, hvor samværet rækker ud over det der sker i senioridræt.

Birgit siger: "...En dagligdag der bare kører der ud af med masser af aktiviteter.... helbredet syntes OK, livet er skønt og pludselig slår lynet ned..."

I juni 2019 fik Birgit konstateret en kræftsygdom og måtte bl.a. indstille al form for idræt.

Hurtig efter blev hun opereret og fik kemobehandling efterfølgende, I januar 2020 erklæret "kræftfri".....og

hendes grå "hårkrøller" er nu langsomt ved at vende tilbage.

Det har været en svær kamp, hvor Birgit heldigvis blev den suveræne vinder.

Birgit siger: "...jeg havde svært ved pludselig ikke at skulle træne hhv. se alle mine badmintonvenner, men jeg sagde også til mig selv og min psyke, at jeg VIL vende tilbage og ikke bare acceptere sygdommens grimme ansigt..."

Birgit er nu med igen i tst-senioridræt – nu om tirsdagen på "idrætsholdet".....et dejligt gensyn!

**Se i øvrigt også senioridræts hjemmeside:
www.tst-tilst.dk – klik på ikonet "Senioridræt" og følg menuen**

Idræt-gymnastik-boldspil



Starter 18-08-20 kl. 10.00 – 11.30 i tst-aktiv-centret-hal 1 og 2

Sidste træning/vinter: 15.12.2020
(Forårssæson 2021: 05.01 – 27.04.2021)

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 Mikkelsen og Jørn Gilsaa

Kontingent kr. 350,- for ½-sæson sep-dec. 2020

Pris for forårssæson 2021 meddeles dec. 2020.

Kontakt:

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

Badminton



Starter 20-08-20 kl. 10.00 – 12.00 i tst-aktiv-centret-hal 1

Sidste træning/vinter: 17.12.2020
(Forårssæson 2021: 07.01 – 29.04.2021)

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. 420,- for ½-sæson sep-dec. 2020

Pris for forårssæson 2021 meddeles dec. 2020.

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 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.

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 bagefter til en snak og en kop medbragt kaffe.

Vi spiller onsdage kl. 10.00 – ca. 12.00
Sted: Krolfbanerne syd for tst-aktiv-cen-

tret (ved petanque/kunstgræsbanen), Tilst Skolevej 13A, 8381 Tilst.
Kontingent kr. 150,-/årligt.

Kontakt:

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

Vandreholdet – “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

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. 150,-/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 sam-

men 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 – mail: jetteogklaus@kabelmail.dk



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.

Starter 20-08-20 kl. 10.00 – 12.00 i tst-aktiv-centret-hal 1
Sidste træning/vinter: 17.12.2020
(Forårssæson 2021: 07.01 – 29.04.2021)

Instruktør: Jørn Gilsaa
Kontingent bordtennis kr. 350,- for 1/2-sæson aug-dec. 2020
Pris for forårssæson 2021 meddeles dec. 2020.



Kontakt:

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

Yderligere information om tst-senioridræt kan ses på hjemmesiden www.tst-tilst.dk – klik på senioridræt og følg menuen

Senioridræts *aktivitetskalender:*

tst-Senioridræts aktivitetskalender pr. 29.07.2020 (med forbehold for yderligere ændringer pga. Coronasmitte)

Dato	Hold	Sted	Aktivitet
11.08.20	Bestyrelse/Instruktører	Nærmere tilgår	Bestyrelsesmøde
18.08.20	Idræt	Hal 1 og 2 + caféen kl. 10.00	Efterårsæson starter
19.08.20	Krolf	Krolfbanen v. tst	Klubmesterskab 2020
20.08.20	Bordtennis/Badminton	Hal 1 og 2 + caféen kl. 10.00	Efterårsæson starter
25.08.20	Alle hold	Hal 1 kl. 12.00	Senioridræts Generalforsamling
11.09.20	Bestyrelse/Instruktører	Tst-caféen kl. 08.30 – 12.30	DGI-Netværksmøde (Østjylland Kreds)
15.09.20	Alle hold	tst-caféen kl. 12.00 – ca. 14.00	Musikforedrag om "Benny Andersen" Ved Tina Buchholtz
17.09.20	Alle hold	Tst-caféen kl. 12.00 – ca. 14.00 Ved Tina Buchholtz	Musikforedrag om "Benny Andersen"
02.10.20	Kurlinghold fra Aarhus	Hal 1 kl. 13.00 – ca. 14.30	DAI-Kurling-Træf
15.12.20	Idræt	Hal 1 og 2 + caféen	Efterårssæson slutter
17.12.20	Bordtennis/badminton	Hal 1 og 2 + caféen	Efterårssæson slutter

Se i øvrigt også senioridræts hjemmeside: www.tst-tilst.dk – klik på ikonet "Senioridræt" og følg menuen!



tst Cykling

Vil du teste om landevejscykling er noget for dig, så har du muligheden i tst Cykling.

Vi er en motionscykelklub, hvor der er plads til alle fra 15 år og opover. Drengene, pigerne, kvinderne og mændene. Alle er velkomne. Vi cykler sammen tirsdag og torsdag kl. 17:30 og søndag kl. 9:00. Alle dage starter vi fra tst Aktivcenter og cykler ud i det dejlige østjyske landskab.

Til hver træningstur inddeler vi os i

hold efter forventet gennemsnitsfart. Vi kører i følgende hold:

Hold 1: gennemsnitsfart 21-23 km/t
Hold 2: gennemsnitsfart 24-26 km/t
Hold 3: gennemsnitsfart 27-29 km/t
Hold 4: gennemsnitsfart 30-32 km/t
Hold 5: gennemsnitsfart 32 + km/t

Distancen udgør på hverdagsaftener typisk 40-60 km og om søndagen ofte lidt længere. Nogle gange kører vi flere grupper sammen på hyggetur, hvor vi undervejs stopper for at få en is eller en

kop kaffe. Det kan fx være en tur til isboden ved Kalø Slotsruin.

Alle ture styres af en "kaptajn" der styrer hvor langt, hvorhen og hvor hurtigt der kører.

I løbet af sæsonen deltager vi i forskellige løb og der arrangeres også klubaftener med foredrag om cykling, værkstedsaften m.v.

Vi har et super godt samarbejde med

DGI, hvilket bl.a. gav sig udtryk i, at vi i foråret 2014 var medarrangør af et holdløb for motionscyklister (hvilket vi efterfølgende er holdt ved). Der blev vores 11 km lange "enkeltrusrute" ved Mundelstrup/Ristrup/Kvottrup/Geding testet af ca. 20 hold med 5 ryttere på hver hold. Alle hold kørte 3 omgange, altså 33 km. Til 2020 udgaven er det blevet besluttet at gøre det en smule hårdere, der skal ruten gennemkøres hele 4 gange. Et super godt arrangement, hvor der i konkurrencen bliver taget højde for deltagernes alder, så der var mulighed for at vinde selv om man ikke nødvendigvis havde den absolut hurtigste tid. I skrivende stund er

der 30 tilmeldte hold til 2020 udgaven! På samme enkeltrusrute afholder vi én gang årligt klubmesterskab i enkeltstart. Naturligvis inddelt i forskellige grupper efter alder så alle kan være med.

Sæsonen for landevejscykling ligger fra april til oktober. Derefter er der mulighed for at finde mountainbike'n frem. Der er dog også nogle der holder fast i landevejscyklen gennem hele vinteren, når vej og vejføre tillader det. Så kommunikeres og arrangeres der ture via vores hjemmeside/Facebook.

Medlemskontingent udgør 400 kr. for

sæsonen 2020. Vi synes selv, at du får RIGTIG MEGET for pengene, når du er medlem af tst Cykling.

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

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

Skulle du have spørgsmål, er du velkommen til at kontakte bestyrelsen på følgende mail addr.: bestyrelsen@tstcykling.dk



Nyt blod til bestyrelsen

Efter generalforsamlingens udsættelse på grund af COVID-19, lykkedes det den 18. juni at afholde dette års generalforsamling. En generalforsamling som på mange måder, bød på en meget konstruktiv aften, med et nærmest rekordstort fremmøde, som selvfølgelig blev afholdt efter alle COVID-19 forbehold.

Dette betyder at sammensætningen af tst-fodbolds bestyrelse for det næste år er:

Formand: Jens Kaastrup Kilsgaard

Næstformand: Mads Rieper

Kasserer: Mathias Gertsen

Ungdomsansvarlig: Mads Rieper

Senioransvarlig: Kristian Wind

Sponsoransvarlig: Marcus Fich

Eventkoordinator: Kathrine Haugaard

Materialeansvarlig: Sebastian Cramer

HB Medlem: Kristian Wind Jensen

Kampfordeler: Sebastian Askøe, fortsætter som kampfordeler udenfor bestyrelsen.

Den nye bestyrelse ser frem til det næste års arbejde, og er klar til at trække arbejdsindsatserne på.

Formanden kan kontaktes på formand@tst-fodbold.dk.

De øvrige medlemmers kontaktoplysninger findes ligeledes på [tst fodbolds hjemmeside](http://tst-fodbolds-hjemmeside) www.tst-tilst.dk/fodbold/.



**VELKOMMEN TIL
TST FODBOLD**

- informationer til spillere og forældre



TST fodbold er en afdeling i Idrætsforeningen TST. Vi er en fodboldklub for alle, der vil - både unge og ældre. Vi er en breddeklub, der vægter fællesskab og sammenhold højt.

De fleste spillere bor i Tilst, Skjoldhøj og True, og du møder derfor mange klasse- og skolekammerater i TST fodbold.

tst
FODBOLD

- for alle i Tilst, Skjoldhøj og True...

DET PRAKTISKE

Fodboldsæsonen starter i midten af august og slutter i slutningen af juni. Frem til slutningen af oktober træner vi på græsbanerne, og træningen genoptages der igen omkring 1. april - alt efter vejret. I mellemtiden har de tre yngste årgange mulighed for at træne indendørs i TST hallen, mens de ældre spillere træner videre udendørs på kunstgræsbanen. Der trænes årgangsvist.

Der betales kontingent for et år ad gangen. Kontingent betales på tst fodbolds hjemmeside: [Kontingent](#). Kontingentet dækker træning på græs og kunstgræs, herunder bolde, kegler og udstyr - samt deltagelse i DBU's turneringer. Hvis muligheden for indendørs træning benyttes, kommer der en ekstra betaling - det gælder også, hvis holdet deltager i stævner udover DBU-turneringen.

Fritidspas fra Aarhus Kommune kan også benyttes til kontingentbetaling ([Fritidspas](#)). Inden der betales kontingent, er der naturligvis mulighed for et par prøvetræninger for at se, om fodbold er noget for dit barn.

Der er ingen specifikke krav til udstyr, men det er en god idé med et par benskiner, hvilket også er et krav, når børnene spiller kampe. Derudover er det praktisk med fodboldstøvler.

Det er som forælder en god idé at være medlem af TST fodbolds Facebook-gruppe: [TST fodbold](#). Derudover oprettes der typisk Facebook-grupper for de enkelte årgange, hvor den daglige kommunikation omkring holdet foregår.



Efterårssæsonens træningstider

Skema til højre viser træningstider for tst-fodbold.

U-6 og U-7 træner på 3 mandsbanerne.

U-8, U-9 og U-10 træner på 5 mandsbanerne.

U-11, U-12 og U-13 træner på 8 mandsbanerne.

Har spørgsmål til den enkelte årgang eller andet vedrørende fodboldtræning i tilst, er du meget velkommen til at tage kontakt til bestyrelsen eller trænerne. Du finder alle kontaktoplysninger på vores hjemmeside så kan du på vores hjemmeside www.tst-tilst.dk/fodbold/ eller på vores facebook side.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
U-6			17.00			10.00
U-7			17.00			10.00
U-8		17.00		17.00		
U-9		17.00		17.00		
U-10		17.00		17.00		
U-11		17.00		17.00		
U-12		17.00		17.00		
U-13		17.00		17.00		
U-14	17.00		17.00			
U17		18.00		18.00		
Senior		18.30		18.30		

FRIVILLIGHED

TST fodbold drives af frivillige. Det gælder både trænere, holdledere og bestyrelsesmedlemmer. Der opfordres til, at der holdes en god tone overfor alle frivillige og spillere samt mellem spillerne. Det betyder, at der er fokus på fair play og fællesskab frem for det enkelte barns "succes".

Alle funktioner i tst fodbolds ungdomsafdeling varetages som udgangspunkt af forældre. På hvert hold skal der være en træner - meget gerne 3-5 trænere - samt en holdleder. Trænerne varetager den ugentlige træning og deltager ved kampene. Holdlederen har ansvar for kontingent-indkrævning og kommunikationen til forældrene til børnene på holdet. Trænere og holdleder arbejder sammen om tilmelding til fodboldkampe m.v. Derudover skal alle ungdomshold frem til U12 stille med en dommer fra forældregruppen til DBU-kampene.

SOCIALE ARRANGEMENTER & REJSEHOLD

Flere gange om året deltager tst fodbold i sociale arrangementer. Det er hyggeligt og skaber et sammenhold lokalt - og samtidig tjener vi penge til klubben. Det er fx muligt at deltage som frivillig til store koncerter i Aarhus eller hjælpe til ved vanddepoter ved halvmaraton eller den årlige DHL-stafet. Når der er brug for hænder til sådanne arrangementer, opslås det på tst fodbolds Facebook-gruppe.

Siden 1980'erne har TST fodbold hvert andet år sendt årgangene U14 og U15 på en fodboldtur, som er gratis for børnene at deltage i. I efteråret 2020 skal rejsehold nummer 18 efter planen afsted. Rejseholdet styres af en nedsat forældregruppe for de to årgange, og børn og forældre samler i to år før turen penge ind ved forskelligt arbejde, bl.a. ved uddeling af tst fodbolds julekalender.

SOCGER MOMS

Som et nystartet tiltag, er der oprettet en 'Soccer Moms-gruppe' under bestyrelsen. Formålet er at lave nogle sociale arrangementer og skabe større fællesskab på tværs af årgangene. Det kan fx være en årlig TST fodbold-dag, ture eller andre tiltag for spillere, trænere og forældre. Der er plads til flere mødre (og fædre) i gruppen, der kan følges på Instagram: [tst_soccermoms](https://www.instagram.com/tst_soccermoms).

KONTAKTER

Spørgsmål til ovenstående kan rettes til bestyrelsesmedlem Kathrine Haugaard: kath_haugaard@hotmail.com. Alternativt kan man kontakte trænere/holdledere for de enkelte årgange ([Trænere og holdledere](#)).

Øvrige relevante kontakter:
TST fodbolds bestyrelse: [Bestyrelsen](#)
Støtteforeningen Støvlen: [Støvlen](#)

tst
FODBOLD

- for alle i Tilst, Skjoldhøj og True...

KARATE

tst Karate Skole



Corona Virus

Vi følger naturligvis forsat retningslinjerne fra myndighederne, og holder afstand, spritter af etc. og har genoptaget træningen den 11-8.

tst Karate Skole Optager nye medlemmer i august og september!

Skulle du have lyst til at forbedre din motorik, kondition, styrke, smidighed og reaktionsevne, så prøv at møde op til et par gratis prøvetimer, vi optager nye medlemmer i august og september måned. Gamle elever / øvede som igen har fået lyst/tid til at træne er selvfølgelig altid velkommen.

Stilarten Wado-ryu !

Wado-ryu er en af de 4 oprindelige hoved stilarter.

Stilarten ligger stor vægt teknik, hurtighed, koordination og timing, selvfølgelig baseret på en god psyke, fysik og kondition.



Træningstider

Børn	9 til 14 år	Tirsdag	kl. 17.00 -18.00
Børn		Torsdag	kl. 17.00 -18.00
Jun-/Senior	14 år og op	Tirsdag	kl. 17.00 -18.30
Jun-/Senior		Torsdag	kl. 17.00 -18.30
Fri Træning		Søndag	kl. 10.00 -12.00

Yderligere oplysninger www.tstkarateskole.dk



BORDTENNIS

Vi er klar igen!

Efter en lang Corona pause og en kort periode med sommertræning er senior spillerne fra tst klar til at starte bordtennissæsonen op. Ungdom følger trop med opstart i midt i august.

Selvom vi stadig skal følge Corona betingelser med afstand, sprit, osv., så bliver det rigtig godt at komme i gang med en ny sæson efter den sidste lukkede ned så pludseligt.

I år får vi "Lunder" tilbage som træner, og han vil igen dele ud af sin store viden og tricks, så vi kan fortsætte den positive fremgang i tst. Henrik - som "Lunder" også hedder - er en erfaren og

dygtig træner, som har trænet mange dygtige spillere gennem tiden, og vi glæder os til at tage godt imod ham igen. Velkommen tilbage, "Lunder".

Da sæsonen lukkede ned i foråret, endte flere af vores hold med nogle flotte placeringer. Blandt andet er vores 1. hold tilbage i 3. division, og det bliver ekstra spændende at følge i denne sæson, da vi har været på transfermarkedet og hentet en dygtig spiller, Morten, til klubben. Morten har spillet division i Nørreå de sidste mange år, og han bliver en væsentlig forstærkning til holdet. Velkommen til Morten!

Også tst 2 var tæt på oprykning til Jyllandsserien, mens tst 5 i Serie 2 med Ibrahim og Maria i spidsen gik ubesejret gennem turneringen helt hen til nedlukningen. Ligeledes suveræne i Serie 2 var tst 6 med Ghasem og Per i spidsen. Flot indsats af alle!

Turneringerne forventes at starte op igen i løbet af September og senere på året kommer et par stævner, blandt andet Sisu Aarhus Open, hvor vi traditionelt har en flok deltagere med fra tst. Vi håber på endnu en god og spændende sæson uden alt for meget Corona påvirkning!



Velkommen til en ny sæson!

Vi har første træningsaften for både ungdom og senior den 10.8.2020. Der vil igen i år blive mulighed for at træne både i tst Aktiv Center og i kælderen på Ellekærskolen.

TRÆNINGSTIDER:

Mandag: (tst Aktiv Center – Hal 2)
19.00-20.00 Ungdomstræning
20.00-22.00 Seniortræning

Tirsdag: (kælderen på Ellekærskolen)
19.00-22.00 Fri træning for alle.

Onsdag: (kælderen på Ellekærskolen)
19.00-22.00 Fri træning for alle

Torsdag: (tst Aktiv Center – Hal 2)
18.00-19.30 Ungdomstræning
19.30-22.30 Hjemmekampe samt seniortræning hvis plads.
10.00-12.00 Træning for 60+ år

HOLDTURNERING OG STÆVNER:

Vi deltager både i DGI, JBTU og DBTU, som hver især arrangerer holdturnering og stævner. Disse stævner er spredt

ud over hele sæsonen, rundt om i landet. Du kan få overblik over udvalgte stævner via klubbens infotavle med aktivitetskalender eller via facebook-grupperne: tst Aarhus Bordtennis og Ungdom tst Aarhus Bordtennis. Har du lyst til at spille bordtennis eller vil du vide mere, så kig forbi på en træningsaften eller besøg os på <http://www.tst-tilst.dk/bordtennis>.

*Med venlig hilsen
Bestyrelsen i tst Aarhus Bordtennis*



SVØMNING

tst svømning har svømmehold for de fleste. Se tider og holdtyper på tst hjemmeside under svømning.

Gå på tilmelding og i kommer på klubmodul hvor i finder det hele.

Eksempler:

Haletudser (A)

Vejledende aldersgruppe: 4-6 år.

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

Frøer (B)

FRØER (fortsættelse af haletudseholdene)

Vejledende aldersgruppe: 5-8 år.

Holdet er for børn, der har vænnet sig til at være i vandet og som er klar til at modtage undervisning.

Børnene lærer at få hovedet under

vand, lave hovedspring, svømme crawl og svømme rygcrawl. Der vil stadig være leg i undervisningen. Vi arbejder hen imod, at børnene kun har ét bælte på, når sæsonen er slut.

Krav:

- Klar til at modtage undervisning.
- Ingen badevinger, men de må stadig have bælte på.

Delfiner (C)

DELFINER (fortsættelse af frøholdene)

Vejledende aldersgruppe: 7-10 år.

Holdet er for børn der kan svømme crawl, rygcrawl og lave hovedspring.

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

Krav:

- Må kun svømme med ét bælte på.

Hajer (D)

HAJER (fortsættelse af delfinholdene)

Vejledende aldersgruppe: 9-12 år. Holdet er for børn der kan svømme bader uden hjælpemidler og som kan lave hovedspring.

Børnene lærer at svømme langt, lave vendinger og der øves teknik, med bl.a. fokus på vejrtrækningen. Der læres at svømme fly og der bygges videre på brystsvømning.

Vi opfordrer børnene til at prøve begynderstævner.

Krav:

- En optagelsesprøve / vurdering af træneren for at få lov til at komme på holdet.
- Minimum kunne svømme 50m uden hjælpemidler og uden pause.
- Intet bælte eller andre hjælpemidler

Der ud over har vi følgende hold.

Talent / konkurrence - Voksne begynder/vandskræk - Motion / masters - Voksen undervisning - Aqua Fitness - Pensionisthold - Familiehold og Gæstesvømning / offentligt åben

*I tst Svømning
Med venlig hilsen
Mike Hiltmar*



Hasle Tømrerfirma ApS

SNEDKER - MASKINSNEDKERI

Alt tømrer- og snedkerarbejde udføres

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

byggaranti
EN DEL AF DANSK BYGGERI

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

Mundelstrup EI-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

TST Svømningssystem



Efterårssæson 2020

Man. 10. aug. 2020 - Tor. 17. dec. 2020

🔍 Søg

Haletudser	Frøer	Delfiner
Hajer	Talent / konkurrence	Voksne begyndere/vandskræk
Motion/masters	Voksen undervisning	Aqua fitness
Pensionisthold	Familiehold	Gæstesvømning /offentligt åben

Tilmelding

For at se hvilke hold vi udbyder, om der stadig er ledige pladser på holdet samt at tilmelding sker online i vores tilmeldings-system: tst-tilst.dk/svømning/

Sammen med tilmeldingen skal du også betale for kontingentet med det samme. Du kan læse mere om dette under "Holdtilmelding" i menuen til venstre på hjemmesiden. I tilmeldingsystemet accepterer vi Dankort og VisaDankort.

Har du ikke et af ovenstående betalingskort, bedes du rette henvendelse til vores tilmeldingsansvarlige Thomas Duun på tlf. 29 74 05 35 (mandag-fredag mellem kl. 16:00 og 18:00) eller via svoem.tilmelding@andersrp.dk

Kontakt os

Skulle du ellers have nogle spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os. Det kan du gøre på følgende måder:

- 1) Kontakt Thomas Duun på tlf. 29740535 (mandag-fredag mellem kl. 16:00 og 18:00).
- 2) Via e-mail: svoem.tilmelding@andersrp.dk.
- 3) Du kan også udfylde vores online formular via hjemmesiden.



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

Efterårsprogram fra Nestor

Vi håber alle har haft en dejlig sommer og har mod på nye oplevelser i løbet af efteråret.

Vi starter forsigtigt op, og vores første arrangement er planlagt til den **23. september**.

Det bliver en uforglemmelig tur til Silkeborg ørnereservat, hvor vi skal overvære falkoner Flemming Sandgaards rovfugle-show samt have en guidet tur på bisonfarmen. Vi skal selvfølgelig også en tur

i ugleskoven og smage en ægte bisonburger, så sæt bare hele dagen af. Flemming Sandgaard - også kaldet Falkemanden - er vinder af "alene i vildmarken", og det er lykkedes os at få ham til Tilst, hvor han har inviteret os alle med på sit vilde eventyr - 60 dage alene i vildmarken. Hvis alt går vel og vi kan skaffe lokaler, bliver det den **22. oktober**. I hører nærmere.

I november satser vi på, at det kan lykkes at få afviklet de gule ærter, vi

måtte undvære til generalforsamlingen. Arrangementet er endnu ikke planlagt endeligt.

Også i år vil vi invitere til julekomsammen på Havkær. Det bliver den **2. december**.

Vi håber ikke coronaen spænder ben for aktiviteterne, for vi trænger alle til nogle nye oplevelser.

*Mange hilsner
Bestyrelsen*



tilstbilsyn.dk

Blomstervej 6

Åbent til kl. 17:30 i hverdage!

Online
booking

eller



86 242 242

99,4%
kundetilfredshed

FORRETNINGSUDVALGET



Hovedformand

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

Personale, Projekter, Sekretær, Sponsor



Forretningsudvalgsmedlem

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

Ansvarsområder: Anlæg



Hovedkasserer

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

Økonomi, Regnskab og Budget



Forretningsudvalgsmedlem

Henrik Tvermoes, 22 64 19 39
Forretningsudvalget.idraet@tst-tilst.dk

Ansvarsområder: Idræt, samarbejdsudvalg



Forretningsudvalgsmedlem

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

Anlæg

PR



SPOT-Redaktør

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



Webmaster

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

Alle afdelingsformændene

Badminton

Henrik Jespersen
tlf.: 60 16 14 97
bad.formand@tst-tilst.dk

Bordtennis

Jan Therkelsen
Mobil 21669180
bor.formand@tst-tilst.dk

Cykling

Mikkel Leegaard
Cyk.formand@tst-tilst.dk
40 10 00 45

Floorball

Kristine Møller Sørensen (konstitueret)
formand@aarhusfloorball.dk
28 91 96 54

Fodbold

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

Gymnastik

Laura Lej Bækgaard
gym.formand@tst-tilst.dk
29 71 53 93

Håndbold

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

Karate

Lars T. Sørensen
kar.formand@tst-tilst.dk
24 42 20 02

Løb

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

Senioridræt

Bjørn Rasmussen
senior.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 40 35 32 37 - Tlf. 86 24 00 75

Svømning

Mike Hiltmar
svoem.formand@tst-tilst.dk
Tlf. 41 74 42 60

Tennis

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

Fjerbolden

- en støtteforening i tst
Formand Bjarne Vangsgaard
Tlf. 86 24 05 03
fjerbolden.formand@tst-tilst.dk

Hånd-Hånd

- en støtteforening i tst
Formand: Mette Iversen
Tlf: 5122 0650

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



Nicoline Schmelling
danbolig Tilst

Vi mangler boliger til salg og giver et ekstraordinært godt tilbud.

Kontakt os på tlf. 86 24 51 00 eller danbolig.dk for en kompetent og seriøs rådgivning om dit boligsalg!

Anbefaling.



9,8 ud af 10, 23 besvarelser*

Boligsiden.dk

Boligsidens tilfredshedsundersøgelse viser at danbolig Tilst har mange tilfredse sælgere.

Vil du være en af dem?
Så kontakt os for en uforpligtende snak på tlf. 86 24 51 00 eller på danbolig.dk

boligsiden.dk/find-mægler d. 04.08.2020



SOLGT VIA KØBERKARTOTEK

Tilst
Mejløvænget 2

Villa, 1 fam.

Rødstensvilla med skøn opvokset have og dobbelt carport samt redskabsskur. Boligen byder på entre, gæstetoilet, badeværelse, fire værelser, spisekøkken, bryggers, stue, som er tilbygget i 1976. Ejendommen er i fin men oprindelig stand, så der skal påregnes lidt istandsættelse.

Bolig m ² :	159	Grund m ² :	724
Stue/vær:	1/4	Udhus m ² :	8
Byggeår:	1973/1976	Garage m ² :	35
Sag:	03020200098	Energi:	D



SOLGT

Tilst
True Byvej 9, True

Villa, 1 fam.

Denne skønne villa ligger i charmerende lille True, i udkanten af forstaden Tilst. Stueplan består af et rummeligt spisekøkken, baggang med vaskefaciliteter, et stort brusebadeværelse, en stue og et værelse. Førstesal tæller yderligere to værelser.

Bolig m ² :	125	Grund m ² :	480
Stue/vær:	1/3	Udhus m ² :	12
Byggeår:	1890/1976	Carport m ² :	8
Sag:	03020200069	Energi:	D



SOLGT

Tilst
Frørosevej 23A

Rækkehus

Velholdt og fint rækkehus med entre, gæstetoilet, lyst køkken-almrum, hyggelig stue med brændeovn, stort soveværelse og 2 børneværelse. Derudover lyst badeværelse og et istandsat bryggers. Til boligen hører et godt udhus, skøn have og overdækket areal.

Bolig m ² :	120	Grund m ² :	476
Stue/vær:	1/3	Udhus m ² :	16
Byggeår:	1977	Carport m ² :	18
Sag:	03020200047	Energi:	D



SOLGT

Tilst
Brynhøjvænget 55

Villa, 1 fam.

Familievilla tæt på indkøbsmuligheder, skole, transport mv. Entré/bryggers renoveret i 2015, Vordingborg køkken, lys og rummelig stue med dobbeltdør ud til terrassen. Værelsesafdeling med 3 gode værelser samt et lyst badeværelse. Taget samt alle vinduerne er skiftet.

Bolig m ² :	118	Grund m ² :	796
Stue/vær:	1/3	Udhus m ² :	9
Byggeår:	1969	Carport m ² :	65
Sag:	03020161037	Energi:	C



Ring og hør,
hvad det betyder
for dig
8624 5100

Stor aktivitet på boligmarkedet. Endnu større fordel for dig som sælger.

Det er værdt at vide, at der igen er godt gang i boligmarkedet. Markedet udvikler sig hele tiden, og måske kan du endda have fordel af, at noget nu er forandret. Lige nu oplever vi nemlig, at konkurrencen om din bolig er større end før. Køberne er mere seriøse og slår til, hvis boligen er den rigtige.

Find ud af, hvad det betyder for dig og din boligs værdi. Book en vurdering nu på danbolig.dk/bestil-salgsvurdering

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

danbolig Tilst.

Ejendomsmægler, MDE · danbolig.dk

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