

AUGUST 2021
idrætsforeningen

tst

SPOT

Se også...
www.tst-tilst.dk

Se inde i
bladet...



Floorball

...se side 6



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 2021:

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

SPOT nr.	Deadline:	Udgivelse:
SPOT 3	04. oktober	Uge 41-43
SPOT 4	29. november	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 **41/43 2021**

Redaktionel deadline er
mandag den **4. oktober 2021**
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:		Café
Stor sportshal	Stort mødelokale	Borde
Lille sportshal	Lille mødelokale	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 efter Corona

Efter en forhåbentlig veloverstået sommerferie, indleder tst nu igen en ny sæson for indendørs idræt, mens udendørs idræt starter op igen efter en sommerpause.

Der har dog for idrætsudøverne dette år været en betydeligt længere pause som følge af nedlukningen pga. de skrappe Corona forholdsreglerne, der senest trådte i kraft i december 2020 og betød, at forårssæsonen 2021 har været yderst begrænset.

Men har Idrætsforeningen tst i planlagt et alsidigt program for den kommende sæson, som hermed præsenteres i dette blad med sæsonplaner for 2021/2022. Tilbuddene er på mange måder de samme som i de nærmeste foregående år – vi håber dog at det i denne sæson bliver uden perioder med nedlukning.

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.

På en lang række hold er det muligt at komme til træning et par gange, før man endeligt tilmelder sig ved at betale det fastsatte medlemskontingentet.

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

I den kommende sæson vil tst være en del af et udviklingsarbejde mod øget samarbejde i lokalområdet mellem frivillige foreninger samt i fællesskab med andre lokale aktører have fokus på den sociale sammenhængskraft i Tilst. Begge projekter understøttes af forvaltningen i Aarhus Kommune, der har iværksat et overordnet projekt om "et mere sammenhængende Tilst Langkær".

Tst vil desuden arbejde aktivt på at få gavn af Aarhus Kommunes "ny Sport og fritidspolitik i 2022-2025", hvor udvikling af eksisterende og skabelse af nye faciliteter er vigtigt element.

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.

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

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 lang og sammenhængende sæson med et rigt indhold samt mange glade timer med idræt, motion og samvær i idrætsforeningen tst.

Hans Peter Holmgaard
hovedformand



Indkaldelse til Ordinær Generalforsamling i idrætsforeningen tst

Der afholdes ordinær generalforsamling i idrætsforeningen tst onsdag den 22. september 2021 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 2020 til godkendelse samt budget for 2021.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Valg af hovedkasserer for 2 år.
6. Valg af 1-2 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 8. 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.



Hasle Tømmerfirma ApS

SNEDKER - MASKINSNEDKERI

Alt tømmer- og snedkerarbejde udføres

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

byg garanti
EN DEL AF DANSK BYGGERI

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



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

Flaskepant bliver til sportstøj

Sponsoraftale med Bilka støtter børn og unge i tst



Varehuschef Søren Hostrup (højre) og Sektionschef Lars Søndergaard (venstre)

tst har indgået en sponsoraftale med Bilka, der gerne vil støtte ungdomsarbejdet i idrætsforeningen. Når man indleverer flasker og dåser i Bilkas flaskeautomat, kan pantbeløbet doneres til tst ved at trykke på donorknappen. Donorbeløbet opgøres periodevis, men Bilka fordobler sponsorbeløbet inden det udbetales til tst. Pengene bruges på spilletøj og træningstøj til børn og unge i idrætsforeningen og fordeles til så mange børne- og ungehold som muligt i alle afdelinger i tst.

De enkelte afdelinger får efter aftale med FU del i støtten til deres børne- og ungdomshold, der således kan blive godt klædt på til at udøve deres idræt.

Vi er i tst meget glade for aftalen, der nu – efter Covid19 – virkelig kan komme til gavn for børn og unge i tst - de første trøjer er allerede bestilt.

“Støt dit lokaleområde” i Bilkas pantdonation, så støtter du ungdomsidrætten i tst.

Bilka
100% DANSKEJET

tst

Fra manglende trænere til DM-sølv



I august 2020 stod Århus Floorball Klubs Liga damehold uden nogen træner og med et næsten helt nyt hold, der bestod af en kombination af rutine og en masse nye ungdomsspillere. Efter den første måned, hvor både grundspillet og pokaltureringen var gået i gang, tog Jesper Bertelsen, Casper Theilgaard, Filippa Granlund og Stinne Jørgensen over. På et møde med det nye træner-team og holdet blev der talt om visionen for holdet og folks tanker omkring sæsonen. Her blev den primære vision "udvikling af holdet" slået fast og der blev grinet i krogene, da der blev talt om medaljer og en DM-finale.

Efter at have været en måned i gang med sæsonen, seeder Floorballportalen 1. dame til at blive nr. 6, når sæsonen er slut. Endelig efter måneder, hvor holdet terper grundspillet og bygger forsvaret godt op, så kommer der en sejr mod AaB.

I december, da nedlukningen kom, stod den på løbe- og virtuel træning for hele holdet. Da det igen var muligt trænede 1. dame 3 gange om ugen for at blive klar til, når sæsonen blev genoptaget. Sæsonen blev genoptaget og efter tætte kampe mod Frederikshavn Blackhawks, hvor resultatet ikke afspejlede niveauet på holdet, spillede holdet 2-2 i ordinær tid og kampen endte derfor i overtid. Desværre endte kampen med en sejr til Frederikshavn, men ÅFKs damer stod nu tilbage med endnu mere blod på tanden.

I kvartfinalerne i slutspillet, spillede 1. damerne mod Rødovre. Et hold som tydeligvis havde undervurderet ÅFK. Første kamp endte 4-1 til ÅFK og anden kvartfinale endte 3-0, og dermed sikrede ÅFK en semifinalplads.

Før første semifinale mod Frederikshavn var der igen ingen tro på, at ÅFK kunne besejre den stærke modstander, men ÅFK havde endnu ikke vundet over frederikshavnerne. ÅFK vandt første semifinale 7-3 i en overbevisende sejr



over Frederikshavn. Anden semifinale blev spillet i Frederikshavn, og her blev det en tættere omgang. Frederikshavn scorer til 2-2 med 40 sekunder tilbage af den ordinære spilletid. Kampen endte derfor i overtid. Overtid har været holdets akilleshæl igennem hele sæsonen og ÅFK havde endnu ikke vundet en kamp, der var gået i overtid. Til sidste trak ÅFK dog det længste strå og vandt kampen 3-2, og på den måde sikrer damerne sig en plads i DM-finalen 2021.

Finalen var mod Copenhagen, der vandt Øst Ligaen med en målscorer på 192-5. Kampen blev beskrevet som David mod Goliath, hvor Copenhagen var storfavoritter.

Taktikken var at stå godt defensivt og udnytte potentielle kontra chancer. Cheftræner, Jesper Bertelsen, udtaler "Angreb vinder kampe, men forsvar vinder titler".

Efter en intens kamp, hvor der blev gået til den og spillet på et højt teknisk niveau, endte det med en sejr til Copenhagen, der vandt 2-1, og kan kalde sig danske mestre.

1. dame måtte "nøjes" med sølv, men efter en turbulent sæson, hvor tanken

om medaljer var en by i Rusland, så er både holdet og trænerne tilfredse med den samlede præstation.

For at kunne få råd til at dække udgifterne ved overnatning og andet, valgte 1. dame at sælge toilet-papir pakker. Efter en fantastisk holdindsats, endte holdet med at sælge ca. 600 pakker toilet-papir.

Hvem er vi?

Århus Floorball Klub tst består i dag af 2 dame-, 3 herre- og 2 ungdomshold. Som studieby har vi spillere fra hele Europa. Vi har stor fokus på at have et godt fællesskab og sammenhold - både internt, men også på tværs af holdene. ÅFK er en klub, hvor alle kender alle samt hvor alle nye spillere bliver taget godt imod. Det gode fællesskab og sammenhold - og meget andet - er med til at skabe en god stemning til hver træning. ÅFK tilbyder floorball på forskellige niveauer, så hver spiller selv kan vurdere sin ambition med floorball.

Desuden er ÅFK den eneste klub i en radius af 90 km af Århus, der kan tilbyde floorball på et eliteniveau for damer. I ÅFK 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 ungdoms- og seniorafdeling.

Find os her: Aarhus Floorball Klub tst (Facebook) og Aarhus Floorball Klub (Instagram).

Hvordan forløber sæsonen?

Sæsonen starter op i midten af august. Træningstiderne vil blive meldt ud på aarhusfloorball.dk og vores sociale medieplatforme.

Kampene i Danmarksturneringen spilles fra starten af september. Herefter er kampene jævnlige fordelt frem til slutningen af december. Efter en kort julepause starter vi op første hverdag i januar måned. I bededagsferien står

Århus Floorball Klub tst for Danmarks største floorball stævne Marselisborg Cup. Sæsonen slutter umiddelbart efter Marselisborg Cup, hvorefter der vil ligge nogle fællestræninger for hele klubben frem til sommerferien.

Vil du være med?

Søger du en sport som byder på fællesskab, intervaltræning, høj puls og tekniske udfordringer er floorball lige sagen. Vil du være ny spiller i Aarhus Floorball Klub tst, så kan du kontakte klubben på nyspiller@aarhusfloorball.dk. Der er desuden en fællestræning om ugen, hvor der er god mulighed til at prøve kræfter med sporten. Det eneste du behøver at medbringe er en drikkedunk, træningstøj og -sko. Inden du skal beslutte dig for, om floorball er noget for dig, får du lov til at prøve tre gratis og uforpligtende prøvetræninger.





Sommerturnering i tst Aarhus bordtennis

Fotos: Henning Jakobsen

Bordtennissæsonen blev i December suspenderet på ubestemt tid, og det betød fuld stop for træning, stævner og turneringer. Alle rækker i turneringerne med undtagelse af Stiga-divisionen blev annulleret. Sidan da har mange batglade entusiaster ventet på en melding om at kunne gå i hallen igen, og i Maj fik vi endelig lov til at spille med bat og den lille runde bold igen. Det har vi fejret med en hyggelig sommerturnering i lokalerne på Ellehøjskolen, hvortil vi har flyttet enkelte af vores aktiviteter i bordtennis.



Sommerturneringen spilles hver tirsdag og styres med hård hånd af Henning, som er en ægte bordtennis veteran med mange år i og omkring bordtennis sporten. Han både indkalder, rykker for tilmelding, sørger for den gode stemning, sammensætter puljerne, beregner resultater, tager billeder og så stiller han i øvrigt også op i turneringen selv. Tak for indsatsen, Henning!

Turneringen afvikles i niveauopdelte puljer af op til 6 spillere per pulje, hvor alle spiller mod alle. Hvis man taber sine kampe, rykker man ned i næste gruppe til næste uges turnering, og hvis man vinder, rykker man op ugen efter. Har en spiller givet rettidigt afbud, kan denne ikke rykke hverken op eller ned på ranglisten.

Der har således været spillet rigtig mange gode kampe de seneste tirsdage, og der bliver kæmpet for hver en bold.

De seneste uger har Martin Nødskov kunnet hæve pokalen som samlet vinder kun lige afbrudt en enkelt med Morten Steffensen som vinder. I øvrigt en tæt og spændende dyst den aften...

Det er dog ikke kun det at vinde som driver deltagerne, men snarere det at vi endelig har kunnet tage battet i hånden og mødes med alle bordtennisvennerne igen efter en alt for lang pause.

Og det er bare superhyggeligt at ses omkring bordtennisbordet, spille et par kampe og vende verdenssituationen efter én god indsats.

Efter sommerferien ser vi frem til atter at kunne træne normalt:

- Ungdom starter 3. august og spiller derefter tirsdage i kælderens på Ellehøj fra 17-19 og torsdage i tst Aktiv Center fra 18-19.30.
- Senior starter d. 2. august og spiller mandag og torsdag i tst Aktiv Center. Tirsdag spilles i kælderens på Ellehøj.

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

God sommer til alle!
/Peter



tst Karate Skole



Så er vi kommet halvvejs i året 2021, restriktionerne er ved at blive udfaset og med lidt held og vaccine bliver der forhåbentlig styr på corona spøgset.

Lidt underligt første halvår, efter endnu en nedlukning startede vi børneholdet op igen den 21. april, sidst i maj fik juniorer/seniorer så også lov at være med,

super dejligt at se hele holdet igen og ikke mindst at se medlemmernes entusiasme og klar til at give fuld gas.

Nu er det bare skruen i vandet, give den over nakken og møde op til træningsspæssene!



Som følge af nedlukningen har vi forlænget sæsonen lidt og slutter af med en graduering af børnene den 1-7 !

Optagelse af nye medlemmer i august og september !

Skulle du have lyst til at prøve kræfter med karate og der i gennem få forbedret din kondition, styrke, smidighed og reaktion-, koncentrations evne, så mød op i bare fødder, joggingbukser og T-shirt til et par gratis træningstimer og se om det er noget for dig.

Alle fra 9 år og op kan deltage (Den ældste er 66 år).

Tidligere elever som igen har fået lyst/tid

til at træne er selvfølgelig altid velkomne !!!

Nuværende elever/tidligere Juniorer/seniorer/Instruktører har mulighed for i ferieperioden frem til primo august at træne gratis tirsdag og torsdag fra kl. 17.00 18.00, der er tale om fri træning. Tilmelding senest dagen før.

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 -19.00
Jun-/Senior		Torsdag	kl. 17.00 -19.00
Fri Træning		Søndag	kl. 10.00 -12.00



Endelig blev der åbnet op

Det er snart længe siden der har været noget at skrive om på grund af Covid-19 nedlukning.

Endelig blev der åbnet op i foråret, dog kun for ungdomsholdene indendørs. Damesenior har måttet vente længe, men er nu i gang med at afvikle sommerturnering.

U 13/15 pigerne har brugt starten af foråret på at træne strandhåndbold og holde fysikken i gang med udendørs træning. Og de spillede en beach turnering i Skæring den 29.maj i det skønneste vejr.

Desuden har der lige været Stjær cup. En udendørsturnering på græs. Hvor pigerne U13/15 deltog. U 11 skulle også

have deltaget. Men igen viste Corona sit grimme ansigt. Så både spillere og trænere måtte holde sig hjemme på mistanken...øv, Men vi håber næste sæson kommer til at byde på turneringskampe for dem.

U11 pigerne satser også på at fortsætte efter sommerferien. Vi kan dog godt bruge et par voksne, der vil hjælpe med træningen og være holdleder til kampe. Trille Trolle skulle jo være startet op igen efter jul for de mindste 2 1/2-5 år. Men også der var der lukket ned. Trænerne har ellers gjort et stort arbejde med at fordele børnene på to pas. så vi ikke overskred forsamlingsforbuddet. Planen er at vi efter sommeren igen byder på Trille Trolle håndbold og U6 om søndagen i en opdelt tst hal 1.

Vi håber at rigtig mange børn og voksne igen vil møde op til sjov og spil i hallen. Vi har fået flere positive tilkendegivelser til trænerposten, men kan fortsat bruge flere frivillige hænder.

Desværre er der i kommende sæson ikke nok piger til at stille hold i vores ellers gode U15 pigerække. Så holdet er lukket ned.. Pigerne har haft nogle gode år i tst. Men må nu søge nye klubber. Det er ærgerligt at klubben, som engang var stor har haft så svært ved at finde både frivillige voksne og børn der vil spille håndbold. Jeg som forælder til en U15 pige kan kun opfordre forældre til at komme ind i kampen, sidde i bestyrelse, evt træne(kursus tilbydes),være holdleder, holde gang i Ung fredag for



alle børn i distriktet og opfordre Jeres børn til at spille håndbold...det er en fantastisk sportsgren!

For hvis vi kan stille en ny bestyrelse vil kommende sæson byde på:

Trille Trolle 2 1/2-5 år
U6 for både drenge og piger
U11 piger
Dame Senior

Der afholdes ekstra ordinær generalforsamling 16/6-21 ..den vil være overstået når dette skriv udkommer, men man kan altid rette henvendelse til Formand Louise Cramer, hvis man kunne tænke sig at være med på holdet.

Træningstider vil efter sommer være at finde på tst's hjemmeside eller på Facebook tst håndbold samt Trille Trolle

Kontakt:

haand.formand@tst-tilst.dk
www.tst-tilst.dk/haandbold
www.facebook.com/tsthandbold
Og Trille Trolle, tst 2020/2021 på facebook

*God sommer til alle!
På vegne af tst håndbold
Karin Madsen*

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



Tilst Løberne

Generalforsamling

Hermed indkaldes til Tilst Løbernes årlige generalforsamling. Generalforsamlingen afholdes TORSDAG DEN 2. SEPTEMBER 2021 kl. 18.30 i Tilst Aktiv Center i det store mødelokale. Generalforsamlingen afsluttes sædvanes tro med fællesspisning og hygge.

Løbeskole

Der er kommet rigtig godt gang i Tilst Løbernes Løbeskole, som startede i april. Rigtig mange løbere er kommet godt fra start. Vi er alle superglade for interessen. Det er altid skønt at kunne hjælpe nye løbere i gang med løbelivet og byde

dem velkommen i vores dejlige løbefællesskab.

Fællesskab og hygge

I begyndelsen af juni havde Tilst Løberne en "legeaftale", hvor der blev spillet rundbold. Det var super hyggeligt men også udfordrende at skulle håndtere en bold (smil).

Efter rundboldkampen blev der hygge med fællesspisning.

Løbeglæde

Løbetræningen suser afsted, og det er atter muligt at deltage i mange af de

officielle løb rundt omkring i landet. Dog er de store løb med mange tusinde deltagere stadig aflyst/udskudt grundet corona-situationen.

Et af de store fælles løb for Tilst Løberne plejer at være BESTSELLER Aarhus City Halvmaraton (BACH). Løbet skulle have været afholdt den 13. juni. På grund af aflysningen afholdt Tilst Løberne i stedet for på denne dag deres eget interne løb, hvor en rundstrækning på ca. 5 km ved Tilst Bypark blev løbet svarende til en distance på mellem 5 km til halvmaraton. Ca. 30 Tilst Løbere deltog. Efter løbet var der tid til hygge.



Foråret 2021 i tst Cykling

Som alt andet har Corona præget opstart af denne sæson, som ikke har gjort det muligt at køre på vanlig vis, dog er humøret højt.

Gennem vinteren er der flere som har kørt i meget små "bobler" for at undgå smitte. Det har virket fint og frem til sæsonstart har vi fulgt alle anbefalinger fra sund-

hedsmyndighederne og gør det selvfølgelig fortsat.

Vi kører i 5 grupper, som deles ind efter hvilken fartgruppe man har lyst til at køre i. Grupperne fordeler sig fra gruppe 1 til 5. Historisk har vi haft meget få deltagere i gruppe 1, som favner en som lige er begyndt at cykle eller som gerne vil køre med en lavere hastighed.

Glædelig vis har der i denne sæson været flere fremme, som cykler her. Så går du med lysten om at komme i gang, er muligheden der.

Normalt er der altid en masse motionsløb som man kan deltage i. I klub regi, plejer vi at køre Fjordløbet i Randers. Det er en rute som i den grad byder på både bakker, flade stykker hvor den kan få noget gas, og så et dejligt "returstykke" på 35 km, hvor det ALTID blæser lige i hovedet.

Vi plejer at være ca. 25 fra klubben som deltager. Det er meget hyggeligt, også før og efter, hvor vi mødes til en sandwich og lidt hyggesnak.

Vi ser frem til igen at kunne deltage i en masse motionsløb, for der sker et eller andet når man står i startboksen med et nummer på ryggen, uanset om man vil hyggekøre eller forsøge at komme på diet.

Men som sagt så kører vi fra tst Aktivcenter:

- Tirsdag kl. 17.30
- Torsdag kl. 17.30
- Søndag kl. 09.00

Og du møder bare ind på pladsen. Som regel er der en fra bestyrelsen som "slår på glasset" og byder velkommen og fortæller om hvem der kører de forskellige ture, så bare henvend dig der.

Vil du have info inden, er du velkommen på tlf. 2991 1261 – Lars.



Vi glæder os til den nye sæson

Sommersolen står højt på himlen - og det er fantastisk at se byen ungdom tilbage på græs efter et mildest talt kaotisk år. På trods af utallige restriktioner, har holdende holdt humøret højt og haft fokus på bolden fremfor Coronaen. Der har været fuld fart på kampene her i foråret og slutspurten er nu sat ind frem mod sommerferien.

Vores ungdomsafdeling er i rivende udvikling og tæller nu over 100 energifyldte drenge og piger - men vi har altid plads til flere - og til August starter vi både et nyt U6 (Årgang 2016) og U5 (Årgang 2017) hold op. Mere information om opstart og tider finder du på vores hjemmeside (<https://www.tst-tilst.dk/fodbold/>) samt vores Facebook side (Søg på tst Fodbold).

Generalforsamling i Tst-fodbold

Datoen for dette års generalforsamling i tst fodbold er den 09. august, klokken 19.00 i det store mødelokale. Vores ungdomsafdeling er i en god udvikling - og vi har rigtig mange spændende ting på tegnebrættet til den nye sæson; men vi har også brug for nye ildsjæle i bestyrelsen til at sikre at vi kan fortsætte den gode udvikling. Det er allerede bestyrelsen kendt, at flere af bestyrelsens medlemmer træder ud af bestyrelsen. Dette betyder at fodboldafdelingen virkelig har brug for jeres hjælp, for at vi fremadrettet kan opretholde driften i tst fodbold.

HVAD INDEBÆRER DET AT VÆRE I BESTYRELSEN?

- 1 månedligt bestyrelsesmøde
- Et ansvarsområde inden for klubben
- Hjælpe til ved frivilligt arbejde 1-2 gange årligt
- Lyst til at gøre en forskel for den lokale forening

Følgende poster skal besættes som minimum:

1. Formand
2. Næstformand
3. Kasserer
4. Ungdomsansvarlig
5. Senioransvarlig
6. Sponsor ansvarlig

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år
3. Fremlæggelse af regnskab for 2019 til godkendelse
4. Fremlæggelse af budget for 2020 til orientering
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer
7. Valg af et medlem til tst's hovedbestyrelse
8. Eventuelt



Et af vores fire U9 hold med pokaler fra Makron cup i Juni.



Selvom man går i 0. klasse (U6) - kan man godt levere en 1. klasses turneringspræstation.

Vi er igang igen...



Den 6 Maj kunne vi endelig starte op igen efter en alt for lang pause. Det var dejligt at komme i hallen igen og se alle de friske spillere springe rundt som en flok økologiske køer der netop var kommet på græs om foråret.

Der var en smule nervøsitet for om at den lange pause ville betyde at nogle var gået i sommer stemning og stoppet træningen for sæsonen inden den begyndte.

“Heldigvis” var meget få kommet i sommerstemning (måske fordi vejret lignede efterår). Der har været en rigtig god tilslutning på alle holdene og kun meget få spillere har ikke været til træning.

Ligesom nedlukningen var med mange forbehold har opstarten også været det og vi har alle skullet finde ud af hvordan reglerne skulle forstås og håndteres i virkeligheden. Det er en svær balance og i en stor klub som vores, er der altid nogle som synes vi er for skrappe eller slappe med reglerne, men alt i alt er vi i badminton kommet rigtig godt gennem perioden.

Der skal lyde en stor tak til det store flertal for alle de positive og rosende ord om at de har følt sig trygge ved at komme på banen. Trænere og holdledere har klaret deres ekstra opgaver med at håndtere de nødvendige tiltag såsom at afspritte og checke coronapas i en god og posi-

tiv klubånd, hvilket vi værdsætter højt – tusinde tak.

Vi glæder os til at starte på banen om få uger, på et efterår som forhåbentlig byder på en “helt normalt” badmintonsæson. Hvis I har naboer eller venner og bekendte der har lyst til at starte er der fortsat få ledige pladser på enkelte hold (men desværre ventelister på andre).

Håber at se mange af jer på banen eller til generalforsamlingen, den 8 september.

*Tak for jeres tilslutning til klubben og fortsat god sommer
Jesper Uth*

Ungdom

Badminton er mere end blot træning

Vi har en stor og velfungerende ungdoms-afdeling 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 klubbesterskab 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 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 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

Tilmelding for NYE spillere foregår tirsdag d. 10. 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.ungdomsformand@tst-tilst.dk. Nye spillere kan låne en ketcher de første gange.

Sæt også kryds i kalenderen onsdag den 25. august, hvor der er forældremøde om den nye sæson.

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	17.00-18.30Tilst Hallen
Torsdag	17.30-19.00Tilst Hallen

Hold 2	
Tirsdag	15.30-17.00Tilst Hallen
Torsdag	16.00-17.30Tilst Hallen

Hold 3	
Tirsdag	17.00-18.30tst-hallen
Fredag	16.00-17.30Tilst Hallen

Hold 4T	
Tirsdag	15.30-17.00tst-hallen
Torsdag	15.30-17.00tst-hallen

Hold 4S	
Onsdag	17.00-18.30Skjoldhøjhallen
Torsdag	15.30-17.00tst-hallen

Generalforsamling – Badminton

Der afholdes ordinær generalforsamling i tst Badminton Afd.

Onsdag den 8. september 2021 kl. 19.00

Sted: Tst Aktivcenter - Store mødelokale
Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Senior

Er du klar til at spille du badminton på seniorturneringsniveau, har du ambitioner og vil du gerne blive bedre samtidig med du har det sjovt - 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 spillere samt ny-oprykkede unge fra vores velfungerende ungdomsafdeling, hvilket dækker en aldersgruppe fra 17 til 39 år. 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 seniorudvalg med meget engagerede spillere, som har udviklet nogle gode rammer for hold og

trup. Der er mange idéer og aktiviteter i gang, og vi glæder os meget til at komme i gang med den nye sæson.

I år bliver træningen uden en officiel træner, men i gruppen vil vi træne hinanden via et fælles træningsprogram. Det betyder at vi vejleder hinanden på en positiv måde og feedback forventes at gives og modtages af alle spillere. I princippet får vi hermed et hold med rigtig mange uformelle trænere og desuden er mange af vores spillere allerede træneruddannede.

Praktiske oplysninger:

Træningstider 2021/2021:

Tirsdage kl. 18.30 - 20.00 i Tilst-hallen og
Torsdage kl. 20.30 - 22.00 i Tilst-hallen

Motion

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

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. Gruppespil i tst styres af en gruppeleder – der sætter rammerne for sjove og jævnbyrdige kampe.

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

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 sammen-

hold i gruppen, der kan udbygges i tst cafeen efter træningen
Formiddagsgrupperne har desuden opvarmning med elementer fra badminton fitness, 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.

Holdturneringer:

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

Tilmelding (Vi tilbyder gratis prøvetime, hvis du er i tvivl.)

Tilmelding for NYE spillere foregår tirsdag den 10. august kl. 17.00-18.00 i Caféen.

Pris pr. sæson med 2 træninger (tirsdag og torsdag): 2.000,- excl. boldepenge (500,-).

Boldpenge bliver kun opkrævet, såfremt boldforbruget 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. 9. august 2021 til og med tirsdag, d. 31. maj 2022.

Er det noget for dig at starte på holdet eller vil du blot høre mere, kan du ringe og få en snak med vores Seniorformand, Nicoline Frøstrup, på tlf. 30 11 50 17 eller mail til bad.seniorfmd@tst-tilst.dk

Alternativt kan du ringe og få en snak med vores gruppeledere som ses under hver gruppebeskrivelse.

Flexifjer 1 – Gruppe 1:

For meget øvede.
Træningen foregår i Tilst Hallen:
Tirsdag kl. 20:00 til kl. 21:30
Pris kr. 1.600,- for hele sæsonen incl. bolde, beløbet opkræves halvårligt med kr. 800,-
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

Flexifjer – 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

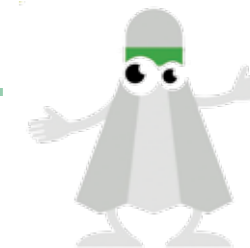
Træningen foregår i tst Hallen
Pris kr. 1.050,- for hele sæsonen incl. bolde, beløbet opkræves halvårligt med kr. 575,-
Start mandag den 10-08-2020 slut mandag den 24-05-2021
Gruppeleder Jørn Gilsaa tlf. 2065 4771

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
Gruppeleder Jørn Gilsaa tlf. 2065 4771



Minton

Badminton for de mindste

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

Gennem minton 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.

Minton 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 mintonketchere, 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

Minton-træningen foregår søndag kl. 10-11 i Tilst Hallen – første gang søndag den 29. august og sidste gang søndag den 24. april.

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 mød op til tilmelding i caféen tirsdag den 10. august kl. 17-18, eller kontakt vores minton-træner, Dan Vo, på 8755 2068.

Generalforsamling – Fjerbolden

Der afholdes ordinær generalforsamling i Fjerbolden

Onsdag den 8. september 2021 kl. 18.30

Sted: Tst Aktivcenter - Store mødelokale
Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Senioridræt byder med et smil velkommen igen...



Trænerteam: Bent-Lena-Rita-Egon-Klaus-Jytte-Jørn

Tak til vore medlemmer for at have bidraget til at bevare kontakten med hinanden gennem hele Corona-tiden via opbakning til vore udendørs aktiviteter, som gymnastik, krolf og vandreture.

Vi ser nu frem til mere normale træningsrunder i den nye sæson med masser af aktiviteter både ude og inde. Der er fortsat megen fokus på +60-idrætten generelt, hvor flere og flere +60 søger mod et fysisk aktivt seniorliv.

Det er et faktum, at fysisk aktivitet ikke kun er godt for kroppens evne til fortsat at bevæge sig uden væsentlige gener...udskyde "forældelse" af kroppens

muskulatur, men også gevinsten ved psykisk velvære = bedre humør og smil på tilværelsen.

Os der til daglig færdes i tst-senioridræt oplever glade mennesker, der har lyst til idræt/motion og fællesskab...ikke bare til træningen, men også socialt i 3. halvleg hhv. privat.

Med "Temaet +60 "Bevæg dig for livet", som understøttes af bl.a. Aarhus Kommune, DGI og DAI er der med stor succes taget mange initiativer til at få folk ud af "sofaen" og ud i et aktivt fritidsliv inde i sportshallerne, men også ude f.eks. i forbindelse med vandring og krolf.

Den enkelte, som læser dette og ikke går til nogen form idræt/motion tænker måske..." nej det er nok ikke noget for

mig...det kan jeg nok ikke...det har jeg aldrig prøvet"...Men giv det en chance – kom og prøv og du vil opleve at også du kan noget.

Vi er klar og tager godt imod dig vi er glade efterlønnere og pensionister der mødes for, at dyrke motion.

Og vi siger: "Det skal være sjovt, men ingen er forpligtet ud over sine evner..."

Som medlem bliver du en del af fællesskabet i tst-senioridræt med diverse træfs hhv. foredrag i tst-caféen sammen med andre seniorer.

På vegne af bestyrelse og instruktører
Bjørn Rasmussen
Formand f. tst-senioridræt

Krolf – et spil med køller og kugler

Vi spiller mandage/onsdage kl. 10.00 – ca. 12.00

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

Banerne er 12-huls baner

De 2 baner er beliggende på græsarealet syd for tst-aktiv-centret (ved petanque-banen).

Vi spiller hver mandag/onsdag i sæsonen (der spilles hele året, hvis vejret tillader). 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. 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 til en snak og en kop medbragt kaffe.

Kontingent kr. 150,-/årligt

Kontakt:

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



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

Badminton – øvede såvel som uøvede kan være med

Vi træner på torsdage.
Starter 19-08-2021 kl. 10.00 – 12.00 i tst-aktiv-centret-hal 1 (Sidste træning 2. halvår 2021: 16-12-2021)

Der startes med fælles opvarmning sammen med 60+-bordtennis og herefter spilles badminton i hal 1 og bordtennis i hal 2.

Der spilles på 6 baner i tst-hal 1
Ingen faste spilpartnere, idet der veksles mellem banerne.

Instruktør: Jørn Gilsaa
Kontingent badminton kr. 420,- for ½-sæson aug-dec. 2021

Kontakt:
Instruktør Jørn Gilsaa på tlf. 20654771

– mail: jgilsaa@stofanet.dk



Bordtennis – nænsom træning for krop og kredsløb

Vi træner om torsdagen
Starter 19-08-2021 kl. 10.00 – 12.00 i tst-aktiv-centret-hal 2 (Sidste træning 2. halvår 2021: 16-12-2021)

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. Fremragende træning for hjernen, balancen og koordinationen og ikke mindst høj social værdi for medlemmerne. Du kan øve dig med klubbens bordtennis-robot.

Det foregår samtidig med Senioridræts badmintonhold, som spiller i hal 1. Opvarmning er fælles for de to hold lige-

som 3. halvleg i Cafeen bagefter er fælles. Kontingent bordtennis kr. 350,- for ½-sæson aug-dec 2021.

gratis prøvetime

Er du interesseret, så mød op og få en

Kontakt:
Jørn Gilsaa på tlf. 20654771
– mail: jgilsaa@stofanet.dk



Idræt – et træningsmix af flere motionsformer

Vi træner om tirsdagen.
Starter 17-08-2021 kl. 10.00 – 11.30 i tst-aktiv-centret hal 1 og 2 (Sidste træning 2. halvår 2021: 14-12-2021)

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

Gymnastik, Hockey, Badminton, skumtennis, bordtennis, Tæppecurling, Bedste-volley, DAI-Kurling, Stolegymnastik.

Instruktører:
Jytte Pedersen, Rita Gabel, Lena Mikkelsen og Jørn Gilsaa

Kontingent kr. 350,- for ½-sæson aug-dec. 2021

Kontakt:
Instruktør Jytte Pedersen på tlf. 86 24 13 20 - mobil: 40 40 56 66
– mail: pytte1945@gmail.com



SENIORIDRÆT



Vandreholdet – “De gamle travere”

Vandreturene foregår hele året rundt på mandage fra kl. 10.00 – ca. 12.30

Vi går ture i området Tilst, True - Aarhus-Vest-opland, men også ude i det østjyske område.

Der vil være en rute på ca. 5-7 km, i almindeligt tempo og en anden rute på ca. 8-10 km i rask tempo.

Du vælger selv på dagen, hvilken rute du vil gå og der vil altid være en “gå-vært” på hvert hold.

Startsted er hovedsageligt på parkering-

spladsen foran Idrætsforeningen tst, Tilst Skolevej 13A, 8381 Tilst.

Det skal være hyggeligt, men målet er god motion og blive lidt bedre fra gang til gang.

De 2 hold afslutter hver for sig med kaffe og en snak i tst-klubhus hhv. udendørs i sommerhalvåret.

Holdleder Klaus Bjørn laver løbende plan for turene.

Alle kan deltage og kontingent er kr. 150,-/årligt og du får:

- Planlagte ture fra gang til gang med “gåvært”
- Adgang til at deltage i tst-senioridræts aktiviteter, som foredrag, events m.m.
- Adgang til tst-klubhus efter gå-turen, hvor medbragt kaffe m.m nydes

Oversigt på vandreturene - se hjemmeside www.tst-tilst.dk klik på senioridræt og menupunkt “Vandreturene - plan”

Kontakt:

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



”Vi står som altid klar til at hjælpe med et godt boligsalg.

Du er velkommen til at ringe til os på 86 24 51 00, for at booke en gratis og uforpligtende salgsvurdering af din bolig.

danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

tst Gymnastik – sæson 2021/2022

Tilmelding for næste sæson åbner den 2. august kl. 19.00.

For tilmelding, følg linket og anvisninger på hjemmesiden tstgymnastik.dk, vi glæder os til at se jer alle.

Hold for Børn og unge:

StjerneAcro

Træningstider: Mandag 16-17, tst aktiv center, Tilst skolevej 13A, Hal 2.
Aldersgruppe: 6+
Instruktører: Charlotte og Pernille
Pris: 760,00 kr.

Holdbeskrivelse: Aldersgruppe: 6+ Stjerneacro er et gymnastikhold for nybegyndere indenfor sportsacrobatik. Her skal gymnasterne lære de grundlæggende elementer 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.

Første træning mandag den 30/8.

AcroGym Aarhus

Træningstider: Mandag 17-19, Onsdag 17-20, 1 lørdag om måneden 10-13.

tst aktivcenter, Tilst skolevej 13A, Hal 2.

Aldersgruppe: 6+
Instruktører: Pernille, Signe, Cecilie, Mette og Anne-Line
Pris: 3000,00 kr.

Holdbeskrivelse: AcroGym Aarhus er et udtaget gymnastikhold der dyrker sportsacrobatik. Holdet er for børn og unge i alderen 6-30. Sport acrobatik er en anderledes gren indenfor gym-

nastikken, hvor der lægges vægt på grundfærdigheder som spring, rytme, performance, holdning og selvfølgelig acrobatik. Vi søger både store og små, erfarne og uerfarne. Bare man har modet, viljen og lysten. Vi træner motiveret gennem hele sæsonen for at blive klar til årets konkurrencer og opvisninger.

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 træner i fastsatte rutiner, og træner udover dette på en fælles opvisning.

Vi holder 'åbne træninger' følgende dage, hvor man kan prøve kræfter af med akrobatikken, inden udtagelsen. Mandag den 9/8 17-18:30, Onsdag den 11/8 17-18:30, Mandag den 16/8 17-18:30, Onsdag den 18/8 17-18:30. Mandag den 23/8 17-18:30 er der hold-sammensætning/udtagelse.

Efter denne dag, vil man få besked på mail, hvorvidt man er udtaget til AcroGym Aarhus For nærmere information, hold øje med hjemmesiden Tstgymnastik.dk

Vi glæder os til at se jer!

Tumlinge Gymnastik med forældre, Træningstider: Torsdag 16.00 – 16.50, tst Aktivcenter, hal 2
Instruktører: Jesper
Hjælpeinstruktører: Maria-Louise, Kristina
Pris: 760,00 kr.

Holdbeskrivelse: 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.

På holdet er der faste rammer med en ens struktur hver gang. Det gør, at børnene kan genkende, hvad der skal ske, hvilket udvikler børnene undervejs, så de i løbet af en sæson føler sig mere og mere hjemme i de forskellige aktiviteter og til sidst vil mestre mange øvelser selv i slutningen af sæsonen. Vi starter og slutter altid med en sang og bruger kroppen på forskellige måder, så alle bliver udfordret motorisk. 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. jule- og sæsonafslutning med børnene, hvor vi spiser lidt lækkert og hygger os i en rundkreds.

Holdet henvender sig til børn i alderen 2 - 4 år.
 Første træning den 2/9.

Spilopperne, 4-6 år.
Træningstider: Mandag kl. 16.30 – 17.15, skjoldhøjskolens hal.
Instruktører: Naja
Hjælpeinstruktør: Nadja
Pris: 760,00 kr.

Holdbeskrivelse: Holdet er for alle børn 4-6 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.

Til slut på sæsonen, vil vi deltage i den lokale forårsopvisning, så mor og far kan se hvad vi har øvet os på.
 Første træning den 30/8.

Hoppelopperne, 7-10 år.
Træningstider: Mandag kl. 17.20 – 18.05, skjoldhøjskolens hal.
Instruktører: Nadja
Hjælpeinstruktør: Naja
Pris 760,00 kr.

Holdbeskrivelse: Hoppelopperne er et hold for drenge og piger i alderen 7-10 år. Vi lærer at bruge vores krop, og udfordre den gennem styrketræning, rytmik, sjove leg og motoriske øvelser. Alle kan være med uanset niveau, det handler bare om at have det sjovt. Sæsonen slutter vi af med en lille opvisning

til vores lokale forårsopvisning.
 Første træning den 30/8

Springlopperne, 10+
Træningstider: Mandag kl. 18.10 – 18.55, skjoldhøjskolens hal.
Instruktører: Nadja
Hjælpeinstruktør: Naja
Pris: 760,00 kr.

Holdbeskrivelse: Springlopperne er et hold for drenge og piger i alderen >10 år. Vi lærer at bruge vores krop og udfordre den gennem styrketræning, rytmik, leg og motoriske øvelser.

Alle kan være med uanset niveau, det handler bare om at have det sjovt.
 Første træning den 30/8

Dansehold
Træningstider: Fredag kl. 16.00 – 17.00, Tumlesalen Skjoldhøjskolen
Instruktører: Lara og Lea
Pris: 760,00 kr.

Holdbeskrivelse: Sej hiphop for piger

og drenge i alderen 7-9 år. Lara og Lea har mange års erfaring med hiphop og anden dans og glæder sig meget til at undervise både piger og drenge.

Voksen hold
Callanetics
Træningstider: Torsdag kl. 17.00 – 18.15, Skjoldhøjskolen, tumlesalen.
Instruktører: Birthe Tang
Pris 990,00 kr.

Holdbeskrivelse: 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 uden Til sidst arbejder vi arbejder vi med nakke/skuldre og spænder af. Øvelserne er skånsomme og virkningsfulde.
 Første træning den 2/9.

Jeg glæder mig til at se gamle som nye ansigter.

Alle hold har opstart i uge 35.
 Sports acro har udtagelse fra uge 32.



Torben Elnæff
Aut. VVS-installatør

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

Vi rydder op inden vi går..!

tilst vvs

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



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

SPOT forår 21

Der bliver åbnet for tilmelding til den nye sæson i uge 31 fra den 2/8-2021 kl. 19.00. Vi kunne godt bruge flere instruktører både til børne- og voksenhold, så lyder det interessant så skriv til bestyrelsen på: gym.formand@tst-tilst.dk, så vi kan se hvad vi kan fremtrylle af relevante kurser, så du bliver godt klædt på inden sæsonstart.

Vi har flyttet generalforsamlingen til den 26. august kl. 19 i det store mødelokale.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år
3. Fremlæggelse af det afsluttede årsregnskab til godkendelse
4. Fremlæggelse af budgettet for indeværende år til orientering
5. Behandling af indkomne forslag

6. Valg af bestyrelsesmedlemmer. 2 – 3 i lige år og 3 – 4 i ulige år.
På valg er Karen Klarskov Møller og Luiza Bertelsen
7. Valg af 2 suppleanter
8. Valg af et bestyrelsesmedlem som afdelingens faste medlem af tst's Hovedbestyrelse
9. Eventuelt

Vi har brug for friske kræfter til bestyrelsen, da bestyrelsen på nuværende tidspunkt er minimumsbemandet. Vi har et stort ønske og håb om, at der er nogle her i blandt som gerne vil være med til at drive tst gymnastik videre. Meget gerne hvis der er nogen fra voksenholdene, som kunne have lyst til at bidrage.

Husk altid at hold øje med gymna-stiks hjemmeside og facebook side for nye informationer.

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, 28 43 78 71
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

Jesper Uth
Mobil 41 16 51 24
bad.formand@tst-tilst.dk

Håndbold

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

Tennis

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

Bordtennis

Jan Therkelsen
Mobil 21 66 91 80
bor.formand@tst-tilst.dk

Karate

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

Fjerbolden

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

Cykling

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

Løb

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

Hånd-Hånd

- en støtteforening i tst
Formand: Mette Iversen
Mobil 51 22 06 50

Floorball

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

Senioridræt

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

Nestor

- en støtteforening i tst
Formand Gunnar Due-Hansen
Mobil 25 37 37 25,
gunnardue@mail1.stofanet.dk

Fodbold

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

Svømning

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

Gymnastik

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

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



tilstbilsyn.dk
Blomstervej 6

Åbent til kl. 17:30 i hverdage!

Online booking eller 86 242 242

99,4% kundetilfredshed

Kør ind til ANELYST PARKEN AUTOTEKNIK

Dit lokale AutoPartner-værksted i Tilst. Vi klarer alt inden for service og reparation af biler – både ældre modeller samt helt nye biler, også så du beholder din fabriksgaranti.

Vi tilbyder bl.a.:

- Lav timepris
- Alt i service og reparation
- Udbedring af forsikringsager
- Mulighed for lånebil
- Klargøring til syn
- Airconditionservice
- El- og hybrid service
- Alt i dæk og fælge

Find os her



VI STØTTER
LOKALT



3 års garanti på reservedele



Service under fabriksgarantien



Reservedele af original kvalitet



ANELYSTPARKEN
AUTOTEKNIK

Anelystparken 37A
8371 Tilst

Tlf: 70 20 83 81
info@apautoteknik.dk



Følg os på Facebook
@anelystparkenautoteknik

AutoPartner.dk

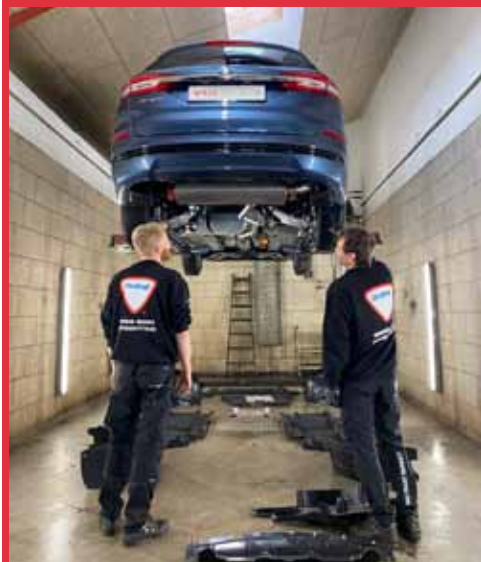
AutoPartner – dit værksted for fremtiden

Dinitrol Aarhus V



v/ JannLund.dk

VERDENS BEDSTE
RUSTBESKYTTELSE



Online
booking

eller

86 24 83 44

Vi tilbyder følgende:

- Undervognsbehandling mod rust
- Udlejning via Oscar biludlejning:
 - Personbiler - herunder el, hybrid, benzin og diesel
 - Minibusser
 - Varevogne
 - Flyttebiler med lift
 - Langtidsudlejninger



Vi ses på
gladbil.dk

Blomstervej 6B, 8381 Tilst

Find os på facebook - Dinitrol Center Aarhus V og Oscar Biludlejning Aarhus V