



## TIF motionscenter

Motionscenteret har alle moderne faciliteter til styrke- og motionstræning samt indoor cycling. Vi har uddannede instruktører der er klar til at hjælpe dig på vej. Motionscenteret holder åbent alle dage fra 6.00 -22.00.

Priser: 3 måneder fritræning og Indoor cycling: 500,-, 6 måneder fri træning og Indoorcycling: 900,-, 1 år fri træning og Indoorcycling: 1500,-.

Instruktør tiderne varierer – se mere på t-if.dk

**Tilmelding er under linket til klubmodul, hvor du finder de forskellige afdelinger og de forskellige hold.**

**På [www.t-if.dk](http://www.t-if.dk) kan du ligeledes finde kontakt oplysninger, træningstider, træningsstart og anden relevant information.**

## GYMNASTIK

Hold	Årgang	Træningstid	Træningsstart
<b>Spilopper</b>	3-4 år	Mandag 16.30-17.30	Freja Damsgaard <b>Mangler medinstruktør!</b>
<b>Gymnastik 0.-1. kl.</b>	5-7 år	Mandag 17.30-18.45	Benedicte Fogh Line Nielsen
<b>Gymnastik 2.-3. kl.</b>	8-9 år	Mandag 18.45-20.00	Amalie Duelund <b>Mangler medinstruktør!</b>
<b>Forældre/barn</b>	½-3 år	Tirsdag 16.30-17.30	Anja Damsgaard
<b>Dans</b>	6-12 år	Tirsdag 17.30-18.30	Anne Schmidt Katharina Tryggedsson
<b>Trampolin</b>	7-16 år	Tirsdag 18.30-20.00	Anja Bachstein Rene Kolling
<b>Crossgym</b>	15+	Tirsdag 20.00-21.30	Søren Sloth Carsten Funch Madsen
<b>Parkour</b>	Fra 8 år	Onsdag 16.30-18.00	Alex Møller Alexander Kristensen
<b>Mixspring</b>	4.-7. kl.	Onsdag 18.00-19.30	Nanna Bachstein Peter Horn Mads Brandt
<b>Kom i form</b>	15-99 år	Onsdag 19.30-20.30	Vibeke Funch Madsen
<b>YouTurn</b> (Klublokalet og hallen) OBS!!	15+	Onsdag 19.30-21.30 <b>Starter jan 2017</b>	Heidi Thorsager Pia Korsgård
<b>Landsstævnehold</b> (Gymnastik spring/rytme for unge og voksne)	15+	Onsdag 20.30-22.00	Anja Bachstein <b>Mangler ekstra springinstruktør!</b>
<b>Seniormotion</b>	50+	Torsdag 15.00-16.00 (Evt. anden dag)	<b>Mangler instruktør!</b> <b>Kontakt 22 53 17 90</b>
<b>Krumspringer</b>	4-5 år	Torsdag 16.30-17.30	Line Poulsen Anne Birthe Jensen
<b>Mindfulness Kids</b>	6-14 år	Torsdag 17.30-18.30	Lena Christensen <b>Mangler medinstruktør!</b>
<b>Mindfulness</b>	15-99 år	Torsdag 18.30-19.45	Lena Christensen Helene Koudal
<b>Crossgym</b>	15+	Fredag 17.00-18.00	Søren Sloth Carsten Funch Madsen
<b>Morgenholdet</b>	Alder?	Dag? 6.00-8.00?	<b>Hvem har lyst til at starte et hold?</b> <b>Kontakt 22 53 17 90</b>

**Vi mangler voksne instruktører og mentorer. Kontakt 22531790**  
Generelt: Alle hold starter i uge 34

## FODBOLD - UDENDØRS efteråret 2016

Hold	Årgang	Træningstid	Træningsstart
<b>U-4/5/6 drenge/piger</b>	2011/2012/2013	Lørdag 10.00-11.00	Uge 33
<b>U-7/8 drenge/piger</b>	2009/2010	Onsdag 17.00-18.00	Uge 33
<b>U-9 drenge</b>	2008	Onsdag 17.15-18.15	Uge 33
<b>U-10/11 drenge</b>	2006/2007	Onsdag 16.30-18.00	Uge 33
<b>U-12/13 drenge</b>	2004/2005	Tirsdag og torsdag 17.00-18.30	
<b>U-10/11/12 piger</b>	2006-2008	Mandag og onsdag 17.00-18.00	Uge 33
<b>U-13/14 piger</b>	2004/2005	Tirsdag og torsdag 16.30-18.00	Uge 33
<b>U-15/16 piger</b>	2002/2003	Tirsdag og torsdag 18.15-19.15	Uge 33
<b>Damer, 15+</b>	15 år og ældre	Tirsdag og torsdag 18.30-20.00	Uge 32
<b>Damer, serie 2</b>		Tirsdag og torsdag 18.30-20.00	Uge 32
<b>Herrer, serie 5</b>		Tirsdag og torsdag 18.00-20.00	Uge 32
<b>Fodbold Fitness for kvinder</b>		Onsdag 19.00-20.00	Uge 32

## Badminton

Motionsbadminton:  
**NYT NYT NYT NYT NYT:**

Motionsmix – kom og spil med forskellige makker  
blandt dem der møder op.

**Multihallen mandag kl. 20.00 – 22.00**

Infomøde i Cafe TAC d. 22/8 kl. 19.30, eller kontakt Henrik på 4292 4121

**Baneudlejning:**  
Opstart i uge 35

**Hallen:**

Tirsdag 17.00 – 18.00 og 18.00 – 19.00  
Torsdag 17.00 – 18.00

**Multihallen:**

Torsdag 20.00 -21.00 og 21.00 – 22.00

Dem der havde bane sidste sæson har fortrinsret til samme tid i år.

Dem der havde en tid i sidste sæson, der ikke findes i denne sæson, har ret til at "vælge først" blandt de timer der er i denne sæson.  
(Evt. ved lodtrækning hvis der er flere spillere end ledige baner)

*Baneudlejning: Sker ved fremmøde i TAC mandag d. 22/8 kl. 19.00*

## HÅNDBOLD

Hold	Årgang	Træningstid	Træningsstart
<b>Sandkasse hold</b>	2011/2012	Mandag 16.30 – 17.30	Uge 34
<b>U6/U8 drenge/piger</b>	2008/2009/2010	Mandag 16.30 – 17.30 Onsdag 16.45 -17.45	Uge 34, indtil fodbold slutter Fra ca. uge 43 ændres til træning onsdag
<b>U10 Dreng</b>	2006/2007	Mandag 17.30 – 18.30 Onsdag 17.45 til 18.45	Uge 34
<b>U10 Piger</b>	2006/2007	Mandag 17.30 – 18.30 Onsdag 17.45 til 18.45	Uge 34
<b>U12 Dreng</b>	2004/2005	Mandag 17.30 – 18.30 Onsdag 17.45 til 18.45	Uge 34
<b>U12 piger</b>	2004/2005	Mandag 17.30 – 18.30 Onsdag 17.45 til 18.45	Uge 34
<b>U14 Piger</b>	2002/2003	Mandag 18.30 – 20.00 Onsdag 18.45 – 20.00	Uge 34
<b>U14 drenge</b>	2002/2003	Mandag 18.30 – 20.00 Onsdag 18.45 – 20.00	Uge 34
<b>U16 Piger</b> <b>U18 Piger</b> <b>Senior Damer</b>	2000/2001 1999/1998/1997	Tirsdag 20.00 – 22.00 Torsdag 21.00 – 22.00*	Uge 34 Uge 34
<b>U16 Dreng</b> <b>U18 Dreng</b> <b>Senior Herre</b>	2000/2001 1999/1998/1997	Onsdag 20.00 – 22.00 Torsdag 21.00 – 22.00*	Uge 34 Uge 34

\*ekstra træningsaften

## Dart

TRÆNINGSTIDER DART:

**Seniorer (BÅDE damer og herrer):**  
Mandag og Torsdag kl. 19.00-22.00

**Juniorer (BÅDE piger og drenge) fra 10 år og opefter:**  
Onsdag kl. 18.30-21.00

Juniortrænere er Michael Blakgaard 22287020 og Peter Frost 71722151

Dartlokalet findes på Tungelundskolen i kælderens under sløjdløkalet.

**Generel information om TIF`s dartafdeling kan fås hos:**  
Bjarne Christensen 23 68 79 32  
Jan Andersen 29 20 68 18  
Per Andersen 61 63 78 26

## ITF TAEKWONDO DO THORSØ

Der er nu mulighed for at træne ITF Taekwondo i Thorsø.  
ITF Taekwondo do blev opfundet af General Choi Hong Hi d.11 april i 1955.  
Han var general i den koreanske hær hvor han trænede soldaterne i Taekwondo så de kunne forsvare sig i nærkamp imod fjender. Taekwondo trænes i dag af rigtig mange mennesker hele verden rundt.

**Taekwondo handler om 2 grund dele. Fysisk og psykisk træning.**  
Den fysiske træning er meget veludviklet til opbygning af sener, muskler, kondition og udholdenhed. Den psykiske træning er meget veludviklet til opbygning af høflighed, ærlighed, selvkontrol og selvværd. Specielt godt for børn og voksne som kræver lidt ekstra psykisk ro og balance.

Vi tilbyder i Thorsø træning til børn samt voksne i disse egenskaber og ikke mindst selvforsvar som alle nemt kan lære så man kan beskytte sig selv og håndtere situationer imod mobning, vold, overfald og lign så man kan føle sig tryk og være glad. Så lyder dette som noget spændende at træne. Så står træner, Mr. Morten Hoffman mobil 23 24 15 83, klar til at tage imod jer til en snak og prøve træning i gymnastik salen på Tungelunds skolen.

**Træningstider voksne – tirsdag og torsdag 19.00 til 20.30**  
**Træningstider børn – tirsdag og torsdag 18.00 18.45**

### Generelt

Hvad kan taekwondo give mig? Du kommer i god form, både fysisk og mental. Du hurtig og smidig. Du får styrket din selvtillid og selvdisciplin, og ikke mindst får du en masse nye kammerater og spændende oplevelser mm. Taekwondo har så mange elementer og discipliner – grundteknik, kamp, teknik, selvforsvar mm, at du helt sikkert finder interesse i sporten.

Taekwondo er en koreansk kampsport som kan føre sin historie mere end 2000 år tilbage. Taekwondo har udviklet sig til en international anerkendt sportsgren, og for mange er Taekwondo meget mere end en action fyldt kampsport. Det er også

- En livsstil
- Et socialt netværk
- En livsindstilling med værdier som respekt, disciplin, selvtillid mv. som nøgleord
- En personlig sikkerhed

Taekwondo har kort fortalt utrolig mange værdier og anvendelsesmuligheder. Det er op til den enkelte at udnytte hvad man selv synes man vil bruge idrætten/kampkunsten til.

Taekwondo træningen starter altid med en god opvarmning for at undgå skader. Herefter trænes forskellige teknikker, kondition og styrketræning. Men mental træning er også en del af vores træning. Den traditionelle disciplin viser sig f.eks. ved særlige hilsemåder under træningen. Gensidig respekt prioriteres også højt.

Gennem træningen opnår du både en større fysisk kontrol hvad angår smidighed, styrke og hurtighed, men du opnår også en stærkere psyke gennem sportens brug af disciplin og fokusering på både individuelle og fælles præstationer. Kroppen bliver ved træning smidig og stærk med, at den psykiske balance forbedres. Der vil også være mange kommandoer på koreansk.

**Taekwondo og børn** Træningen tilpasses børnenes alder og udviklingstrin. Derfor er leg også en naturlig del af opvarmning og undervisning for børnene.