

JK
KTV BASEL 1915
FF





**Ein neues zu Hause –
wieso nicht auf www.holimob.ch?**

**Haus oder Wohnung verkaufen –
wieso nicht dank uns?**

**Haus oder Wohnung schätzen lassen –
wieso nicht durch unseren Immobilien-Bewerter mit
eidg. FA?**

**Haus verwalten lassen –
wieso nicht durch uns?**

Zusammengefasst:

**Nachhaltiges Fitnessprogramm für die Liegenschaft –
wieso nicht bei uns?**

Wagen Sie den Smash – und rufen uns an!

**Holinger Moll Immobilien AG, Güterstr. 278, 4018 Basel
061 331 03 00, info@holimob.ch, www.holimob.ch**



INHALT HEFT 2/14

FITNESS:	UND DIE TÄGL. TORTUR	4
SENIOREN:	TERMINPLAN	5
VOLLEY HERREN II:	IM ALTER	6/7
SOMMER- PROGRAMM:	http://ktvb1915.ch/9018.html	
FITNESS- PROGRAMM:	http://ktvb1915.ch/29525.html	
HERREN I:	BERICHT	10
MIXED:	WANTED	12
VETERANEN:	BERICHT GV	13
100 JAHRE KTVB:	VORANKÜNDIGUNG	14

LAYOUT: MS WORD
SCHRIFTART: ARIAL
BILD: Irgendwo in Griechenland

**NÄCHSTER REDAKTIONSSCHLUSS:
19.09.2014**

Redaktionsschluss Heft 4/14: 12.12.2014

Fitness und die tägliche Tortur

Guten Tag, hier spricht dein Gewissen. Hast du heute schon geturnt. Ja, so richtig aus dem Bett gesprungen und dich gestreckt. Die Zehenspitzen berührt mit gestreckten Beinen?

Oder noch im Liegen ausgestreckt im Bett. Die Arme in V-Form nach oben, die Beine angewinkelt. Und dann den Kopf nach links, die Knie nach rechts, den Kopf nach rechts, die Knie nach links. So 12-mal hin und her?
Ausgestreckt das rechte Bein, die linke Hüfte anziehen, dann das linke Bein ausgestreckt, die rechte Hüfte anziehen, so 12-mal hin und her?

Aufrecht sitzen, die Beine gestreckt. Nun den rechten Fuss mit der linken Hand fassen und nach oben ziehen, das Knie nach aussen biegen. Tut das weh?

Na klar, aber nur in der ersten Woche. Dasselbe mit der anderen Seite. Juhu, der Meniskus meldet sich, die Hüfte auch.

Also lassen wir das doch. Gehen wir lieber ins begleitete Training, dort zeigt man wie es richtig geht. Gerade jetzt wo es wärmer ist, gerade jetzt wo wir draussen sind, kommt uns das Wintertraining zu gute. Nun laufen wir über den Vita-Parcours, schwingen die Stöcke beim Nordic-Walken und packen gelegentlich unsere Würste ein, um sie danach genüsslich zu grillen.

Auch das gehört dazu. In diesem Sinne gut Wurst (auch ohne Conchita)!

Josi

RAINMAN

Beat Degen
Brunnmattstr. 22
4053 Basel
Tel: 061/361'57'85



Profi-Elektroniker repariert fast alles, selbst wenn es "nur" aus Holz oder Stahl ist. Und nur erfolgreiche Reparaturen werden verrechnet und das erst noch zum Spottpreis!

TERMINPLAN SENIOREN 2014

Datum	Tag	Aktivität
14. Juli	Montag	Stamm
11. August	Montag	Stamm
08. September	Montag	Stamm
13. Oktober	Montag	Stamm

*immer am 2. Montag des Monats ab 18.00 Uhr

Restaurant Bundesbahn „Im Gundeli“, Hochstrasse 59, Basel

KTVB Senioren runde+halbrunde Geburtstage 2014

23. August	Rüetschi	Anton	80
------------	----------	-------	----

Herzliche Glückwünsche

Volleyball Herren 2 im Alter



Zehn Jahr ein Kind.

Zwanzig Jahr ein Jüngling.

Dreissig Jahr ein Mann.

Vierzig Jahr wohlgetan.

Fünzig Jahr Stillestand.

Sechzig Jahr fäng'ts Alter an.

Siebzig Jahr ein Greis.

Achtzig Jahr weis.

Neunzig Jahr Kinderspott.

Hundert Jahr Gnade bei Gott.

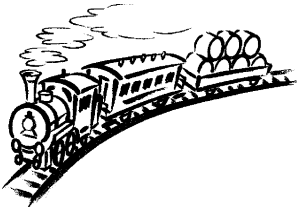
Wir werden älter, mit jedem Tag, mit jedem Training. Die Alternative zum Älterwerden jedoch ist letztlich keine! Damit sind wir mitten im Problem und stellen uns folgende Frage: Wie Volleyball spielen, wenn nicht nur der Gegner sondern auch das steigende Alter eine Hürde darstellt? Wir sehen es bei uns, einer kriegt den Fuss nicht mehr hoch, der andere nicht mehr seinen Arm. Zum Glück nur Fuss und Arm! Ein anderer hat sein Immunsystem kaputtgetofut und kränkelt zu oft. Bei anderen nimmt die Leibesfülle mit jedem Lebensjahr um Faktor X zu – und entsprechend die Beweglichkeit

ab. Bei anderen plagt der Rücken mit seinen unendlichen Varianten an Schmerzen und der Schreibende selbst ist nahezu ein Wrack. So ist es nur logisch, dass wir uns jüngst im Bundesbähnli mit der Frage auseinandersetzten, wie das Volleyball spielen mit einem Rollator zu bewerkstelligen sei. Wir sahen viele Vorteile. So wäre das Blocken und Smashen aus ungeahnter Höhe möglich, wir bräuchten nur schnell aufs Rollatorbänklein zu steigen und pädäng läge der Ball im gegnerischen Feld. Im angehängten Netzlein könnten wir unsere Getränke mitführen und bei Bedarf sofort trinken, ohne auf eine Timeout zu warten; auch ein Schweisstüchlein fände dort Platz. Bei flauem Spielverlauf könnten wir uns kurz auf bereits erwähntes Bänklein setzen. Die Abnahme könnten wir auch gleich im Sitzen vornehmen und bei unserer Präzision könnten die Passeure weiter hocken bleiben. Rosige Aussichten – nur müsste man für gewisse Aktionen ziemlich rasch und behände sein. War ja auch nur so eine Idee. Am Stammtisch. Im Bundesbähnli.

PS

Der Rollator ist ein gutes Hilfsmittel, gibt den alten Menschen Sicherheit und gestattet erhöhte Mobilität. Nur zum Volleyball spielen ist die Tauglichkeit unklar, es fehlen Resultate aus Evaluationen.

AI



Restaurant Bundesbahn

Hochstrasse 59 – 4053 Basel

Tel. 061 361 91 88

www.bundesbaehni.ch

3 Säle für Vereins-, Geschäfts- und Familienanlässe bis 120 Personen.
Montag-Freitag ab 10.⁰⁰ h, Samstag Ruhetag, Sonntag ab 16.⁰⁰ h.

Reservationen ab 30 Personen nehmen wir auch gerne ausserhalb unserer Öffnungszeiten entgegen. Spezielle Menus für Ihren Event.

Ihre Alternative für den Lunch. Gemütlichkeit beim After-Work.

Auf Ihren Besuch freuen sich *M. + V. Kirmizitas und Personal.*

RENT-A-LIGHT

Lampen & Scheinwerfer
für Kleinanlässe



Urs Degen
Quellenweg 2
4123 Allschwil

Tel: 061/481'88'92
Natel: 079/697'84'09



Ich koche für Sie mit Phantasie
für 20 bis 150 Personen
zu Anlässen aller Art

Lilli Degen

Quellenweg 2
4123 Allschwil
Tel. 061/481'88'92
Natel: 079/728'81'58

**HIN UND HER, HER UND HIN –
WARM UND KALT, KALT UND
WARM – GANZ SCHÖN
ANSTRENGEND!
IST IHRE HEIZUNG NOCH FIT
GENUG FÜR DEN WINTER?**

**SO HEIZT
MAN HEUTE!**



**HUGENSCHMIDT
+ WEISS AG**

WÄRMETECHNIK

Beratung ■ Planung ■ Ausführung ■ Service

www.huwe.ch info@huwe.ch
4102 Binningen Tel. 061 421 40 63

Herren 1

Regnet es an Barnabas (Apostel Jesu sein Gedenktag am 11. Juni Anm. für die weniger bibelfesten.) schwimmen die Trauben bis ins Fass. So ist es grad mit dem aktuellen Trainingseifer und wenn dieser so anhält bis im Oktober werden uns die Trauben im Herbst bis in den Mund hängen und wir voller sorgloser Völlerei auch die letzte Saison vor dem grossen Jubiläum unbeschadet überstehen.

Dem Jahr des Jubels gehen ein paar Jubiläen voraus.

Unser Martin (der Martin der Gans und des 11. Novembers und der engagierte Jugendtrainer) spielt nun schon 25 Jahre Volleyball beim KTV Basel in der 2. Liga (das ist ein Tusch wert.....) und er feierte einen runden Geburtstag zugleich dieses Jahr. Auch ist er der älteste somit der weiseste von uns allen und bestimmt eine wichtige Teamstütze als Mittelblocker. Dicht auf den Fersen folgt ihm Urs mit dem selben Jahrgang. Gratulation diesen sportlichen Vorbildern.

Nach turbulenten Jahren war die Saison 13/14 eher eine ruhige und der Volleyball-Verband hatte durchaus ein Einsehen und die 2. Liga fürsorglich auf 8 Mannschaften verkleinert. Im Gegenzug erhöht er nun im folgenden Jahr die Lizenzgebühren mit einer möglichen weiteren Reduzierung der Anzahl von Mannschaften auf 7. Das Schweizer Männervolleyball hat mittlerweile auf einem kleinen Floss platz.

Nicht verschont blieb Götz der trotz mahnender Worte seiner Frau das Fussballspielen nicht sein lassen konnte und sich prompt verletzte. Nach langer Regeneration wurde er für die Fussball WM in Brasilien aber rechtzeitig wieder fit. Welcome back.

Seither verlässt er immer ein wenig wehmütig das Training bevor wir den Fussball aus dem Kästli holen.

Alle bleiben an Bord und sogar Gaudenz Geist schwebt noch um uns ohne sich je zu materialisieren.

Zu erwähnen bleibt dass wir 13/14 gute Vierteplatzierte wurden und dass wir im Herbst das traditionsreiche Därwiler Turnier (also bei den 99ern die sich gern selbstironisch als nicht ganz 100 definieren) bestreiten werden.

So verbleibt das Herren 1 bis im Herbst und wünscht allen anderen KTV-Aktiven und Passiven einen schönen Sommer.

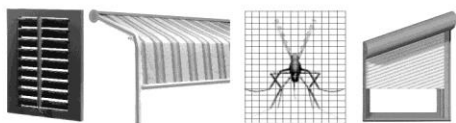
Turnerische Grüsse Ivo



STOREN FUST AG

www.storenfust.ch

Tel. 061 716 98 98



**Grosse
Ausstellung!**

Seewenweg 3, Industrie Kägen, 4153 Reinach BL

Pfyff em Bächle



Renovationen Fenster Reparaturen

Ablaugearbeiten Türen Küchen Möbel

Laufenstrasse 22, 4053 Basel

Tel. 061 331 36 15

Mail : baechle@1a-wohnen.ch

WANTED

Gesucht werden, sympathisch, gut und langfristig orientiert, folgende

Spielertypen:

Zusteller, Angreifer, Blocker, Dessertmacher

Sonst müssen wir leider Abschied nehmen



Gezeichnet: die letzten Überlebenden.

Jahresversammlung (GV) der Veteranen-Vereinigung ehemaliger KTSVB-Vereine vom 25. April 2014

An der sehr gut besuchten Generalversammlung begrüsst René Mollenkopf bereits zum 7. Mal als Präsident die 36 anwesenden Veteranen.

Alle Traktanden konnten in kurzer Zeit statutengemäss behandelt werden, so dass bereits nach 50 Minuten der gemütliche Teil mit feinem Imbiss (Schinken im Brotteig, von Aktivmitglied Rolf Pregger, und gemischter Salat) erfolgen konnte.

Leider sind im vergangenen Vereinsjahr 4 Kameraden verstorben. Bei einer Schweigeminute haben alle Anwesenden an sie gedacht.

Ein Neumitglied ist erfreulicherweise zu uns gestossen.

Neuer Mitgliederbestand: 71.

Bitte macht doch in Eurem Verein Werbung für neue Mitglieder!
Die gute Kameradschaft ist ja garantiert.

Zum Jahresprogramm die nächsten Daten:

Dienstag, 22. Juli Sommer-Zvieri auf dem Sportplatz Hörnli

Mittwoch, 10. Sept. Herbst-Ausflug

Freitag, 14. Nov. Jass-Turnier

Nächste GV: 24. April 2015

Für alle Anlässe erfolgen noch separate Einladungen.

René Mollenkopf

061 601 10 89 / a.r.mollenkopf@sunrise.ch

100 Jahre KTVB 1915

Das OK hat nun ein Datum und ein Ort für einen Jubiläumsanlass gefunden.

Datum: Samstag 27. Juni 2015

Ort: Sonnenbad Basel-Binningen
Friedhofstrasse 9
4102 Binningen

Eingeladen sind alle Aktiven, Passiven und Senioren des KTVB 1915 mit Anhang.

Weitere Infos folgen.

Traumland der Getränke

DER TRAUM-VOLLE TOLLE ABHOLMARKT

Mineralwasser, Süssgetränke, Süssmost, Obstweine, Traubensäfte, Direkter Import ausländischer Mineralwasser, Weine, Spirituosen



Theo Rietschi AG
Getränke en gros



Ausländische Biere AG
Biere aus aller Welt

Talstrasse 84, 4144 Arlesheim/Basel, Tel. 061/706 55 33

Autobahnausfahrt T18 Reinach Nord Richtung Arlesheim Industrie

KTV Basel 1915 Vereinsjahr 2014/15

Vorstand

Präsident	Hubert Mauchle	hmauchle@magnet.ch	061 363 42 24
Vize	Roberto Menta	roberto.menta@huwe.ch	061 401 35 70
Kassiererin	Claudia Schulz	claudia.schulz@hispeed.ch	061 311 35 30
Redaktor	Urs Widmer	urs_widmer@bluewin.ch	061 331 14 43
Sekretär	Alfred Schwager	alschwager@yahoo.de	061 301 45 58
Volleyball	Roberto Menta	roberto.menta@huwe.ch	061 401 35 70
Fitness	Beat Helfenberger	beat.helfenberger@zzwancor.ch	061 753 09 45
Senioren	Alfons Schwegler	schweglera@intergga.ch	061 751 25 28
	Rolf Hercher	l.hercher@intergga.ch	061 711 99 93

Mannschaftsverantwortliche Volleyball

Herren 1	Dominik Rudmann	kinimodn@gmx.ch	061 302 77 48
Herren 2	Martin Juzl	M_Juzl@yahoo.com	061 715 66 49
Damen	Nicole Fretz	nicole.fretz@gmx.ch	061 681 81 33
Mixed	Christian Althapp	christian.althapp@gmx.ch	

Material

Volleyball	Jean-Claude Hauser	jeanclaude.hauser@bluewin.ch	061 361 11 64
------------	--------------------	------------------------------	---------------

Mitgliederverwaltung:

Ein-, Aus- und sonstige Tritte			
Hubert Mauchle	Spechtweg 17	4310 Bottmingen	061 363 42 24
hmauchle@magnet.ch			

Termine:

2. VS: 4. September 2014
3. VS 20. November 2014
4. VS 29. Januar 2015

GV 2015: Mittwoch, 25. März 2015 20:00 Uhr

100 Jahre KTVB Samstag 27. Juni 2015

Pfyff em Bächle



Renovationen Fenster Reparaturen

Ablaugearbeiten Türen Küchen Möbel

Laufenstrasse 22, 4053 Basel

Tel. 061 331 36 15

Mail : baechle@1a-wohnen.ch

Adressänderung an:

Urs Widmer

Laufenstrasse 26

4053 Basel