

KTV
KTV BASEL 1915
FA



KTV Basel 1915 - 2016 Frühlingsausgabe

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 16/1**Seite**

Aus der Redaktion	4
Einladung zur 101. GV	5
Bilanz – Erfolgsrechnung	6/7
Revisorenbericht	8
Budget	9
Senioren Terminplan	10
Volleyball Damen	11
Fitness Trainingsplan	12/13
Volleyball Herren II	16
Fitness	16
Volleyball Herren I	18
Den Körper aufs Trainign vorbereiten	19

Layout: MS WORD

Schrift: Calibri

Bild: Basler Münster - Foto Josi

NÄCHSTER REDAKTIONSSCHLUSS am 19.06.2016

Aus der Redaktion



Liebe Leser

Nun starten wir in das neue Vereinsjahr und halten Rückblick auf das Vergangene. In dieser Beilage findest du:

1. Die Einladung zur GV am Mittwoch, 13. April 2016
2. Die Bilanz und Erfolgsrechnung des vergangenen Jahres
3. Der Revisorenbericht
4. Das Budget für das Jahr 2016

Der Vorstand wünscht sich eine rege Beteiligung und auf das gemütliche Zusammensein nach der GV.

Ich wünsche allen viel Vergnügen beim Lesen.

Josi



HattemerPartner

Steuern
Treuhand
Unternehmensberatung
Buchhaltung
Immobilien

Holbeinstrasse 102
4051 Basel
+41 61 225 20 20
hattemerpartner.ch



Katholischer Turnverein Basel 1915

Hubert Mauchle
Spechtweg 17
4103 Bottmingen

061 363 42 24
hmauchle@magnet.ch

Bottmingen, 7. Februar 2016

Einladung zur 101. Ordentlichen Generalversammlung des KTV Basel 1915

Der Vorstand des KTV Basel 1915 lädt Dich herzlich zur diesjährigen GV ein.

Datum: Mittwoch, 13. April 2016

Zeit: 20:00 Uhr

Ort: Restaurant Bundesbähnli, Hochstrasse 59, 4053 Basel

Traktanden

1. Protokoll der 100. Ordentlichen Generalversammlung
2. Entgegennahme der Jahresberichte
3. Mutationen
4. Vorlage der Jahresrechnung
5. Revisorenbericht und Entlastung des Vorstandes
6. Wahlen
7. Budget
8. Festsetzung der Jahresbeiträge
9. Anträge
10. Diverses

Anträge sind bis zum 3. April 2016 schriftlich an den Präsidenten zu richten.

Die Statuten sind auf der Homepage des KTV Basel (www.ktvb1915.ch) abrufbar. Das Protokoll der 100. Generalversammlung des KTV Basel kann beim Präsidenten angefordert werden. Abmeldungen nehmen alle Vorstandsmitglieder entgegen.

Im Anschluss an die Generalversammlung offeriert der Verein einen kleinen Imbiss.

Im Namen des Vorstandes

Hubert Mauchle, Präsident

Bilanz per 31.12.2015

Aktiven	31.12.2015	31.12.2014	Diff.
Postkonto	18'242.87	32'754.17	-14'511.30
Fond Post	11'771.70	11'843.35	-71.65
Anteilscheine	50.00	50.00	0.00
Übrige Debitoren	0.00	0.00	0.00
Verrechnungssteuer	74.60	31.00	43.60
Transitorische Aktiven	635.40	300.00	335.40
	30'774.57	44'978.52	-14'203.95

Passiven	31.12.2015	31.12.2014	Diff.
Interessengemeinschaft	200.00	150.00	50.00
Transitorische Passiven	2'638.00	3'082.75	-444.75
Vereinsvermögen	41'745.77	40'508.37	1'237.40
Gewinn	-13'809.20	1'237.40	-15'046.60
	30'774.57	44'978.52	-14'203.95

Detail Bilanzpositionen

Transitorische Aktiven	Betrag
Noch ausstehende Mitgliederbeiträge 2015	30.00
Bereits bezahltes Schirigeld 2016	450.00
Diverse Guthaben	155.40
	<u>635.40</u>

Transitorische Passiven	Betrag
Vorauszahlung Mitgliederbeitrag 2016	150.00
Schirigeld 2015	800.00
Material Volleyball	653.00
Lizenzen	450.00
Swissvolley, ausstehende Rechnungen	585.00
	<u>2'638.00</u>

Erfolgsrechnung 2015

	Budget	2015	2014	Diff. Budget	Diff. 15/14
Vereinsvertrag					
Beiträge Volleyball Damen	2'100.00	1'800.00	1'950.00	-300.00	-150.00
Beiträge Volleyball Herren	3'900.00	3'900.00	3'525.00	0.00	375.00
Beiträge Volleyball Mixed	1'080.00	770.00	990.00	-310.00	-220.00
Beiträge Fitness	1'305.00	1'170.00	1'350.00	-135.00	-180.00
Beiträge Veteranen	500.00	500.00	500.00	0.00	0.00
Beiträge Passivmitglieder	1'110.00	1'270.00	1'100.00	160.00	170.00
Inserate	1'050.00	1'275.00	1'162.50	225.00	112.50
Subventionen	1'000.00	957.55	1'002.45	-42.45	-44.90
Total Vereinsvertrag	12'045.00	11'642.55	11'579.95	-402.45	62.60
Operativer Vereinsaufwand					
Turnhallenmiete Volleyball	-3'100.00	-3'168.00	-2'869.00	-68.00	-299.00
Turnhallenmiete Fitness	-400.00	-285.00	-285.00	115.00	0.00
Material Volleyball	-720.00	-653.00	-696.00	67.00	43.00
Material Fitness	-200.00	-22.45	-20.75	177.55	-1.70
Turnierspesen Volley Damen	-60.00	-60.00	-60.00	0.00	0.00
Turnierspesen Volley Herren	-120.00	-60.00	-60.00	60.00	0.00
Turnierspesen Volley Mixed	-120.00	0.00	0.00	120.00	0.00
Lizenzen Volleyball	-200.00	-410.00	-160.00	-210.00	-250.00
Meisterschaft Volleyball	-2'200.00	-1'625.00	-2'149.00	575.00	524.00
Schiri Volleyball	-1'800.00	-1'930.00	-1'785.00	-130.00	-145.00
Operativer Vereinsaufwand	-8'920.00	-8'213.45	-8'084.75	706.55	-128.70
Bruttoergebnis	3'125.00	3'429.10	3'495.20	304.10	-66.10
Übriger Vereinsaufwand					
Vorstand	-1'000.00	-1'000.00	-1'000.00	0.00	0.00
Büro-Material	-70.00	0.00	0.00	70.00	0.00
Porto Betrieb	-110.00	-94.35	-97.75	15.65	3.40
Geschenk Betrieb	-200.00	-225.00	-69.00	-25.00	-156.00
Versand Heft	-500.00	-407.65	-441.75	92.35	34.10
Veranstaltungen Fitness	-100.00	0.00	0.00	100.00	0.00
Beitrag Interessengemeinschaft	-20.00	-25.00	0.00	-5.00	-25.00
Vereinsanlässe	-700.00	-360.00	-300.00	340.00	-60.00
Total übriger Vereinsaufwand	-2'700.00	-2'112.00	-1'908.50	588.00	-203.50
Ergebnis vor Finanzerfolg und a.o. Erfolg	425.00	1'317.10	1'586.70	892.10	-269.60
Finanzerfolg					
Finanzertrag	150.00	126.85	647.45	-23.15	-520.60
Finanzaufwand	-50.00	-182.40	-28.55	-132.40	-153.85
Total Finanzerfolg	100.00	-55.55	618.90	-155.55	-674.45
Ergebnis vor ausserordentlichem Erfolg	525.00	1'261.55	2'205.60	736.55	-944.05
Ausserordentlicher Erfolg					
100-Jahr-Feier	-15'000.00	-15'070.75	-968.20	-70.75	-14'102.55
Total ausserordentlicher Erfolg	-15'000.00	-15'070.75	-968.20	-70.75	-14'102.55
Vereinsverfolg	-14'475.00	-13'809.20	1'237.40	665.80	-15'046.60

Basel, 24. Februar 2016

**REVISORENBERICHT
für das Vereinsjahr 2015 des KTV Basel 1915
z.H. der 101. ordentlichen Generalversammlung vom 13. April 2016**

In unserer Funktion als Revisoren des KTV Basel 1915 haben wir die auf den 31. Dezember 2015 abgeschlossene Jahresrechnung ausführlich geprüft.

Wir stellten fest, dass

- die Buchhaltung **2015** ordnungsgemäss geführt wurde
- bei den Stichproben sämtliche Belege vorhanden waren.

Die **Jahresrechnung 2015** schliesst mit einem **Verlust** von **CHF 13'809.20** ab.

Das **Vereinsvermögen per 31. Dezember 2015** beläuft sich auf **CHF 41'745.77**.

Das **Vereinsvermögen per 01. Januar 2016** nach Gewinnverteilung beläuft sich auf **CHF 27'936.57**.

KTV BASEL 1915
Die Revisoren



Beat Helfenberger

Dominik Rudmann

Kopie an:

- Hubert Mauchle, Präsident
- Claudia Schulz, Kassier

KTV BASEL 1915
Budget 2016

	2015 eff.	Budget 2015	Budget 2016	Abw. Budget
Vereins ertrag				
Beiträge Volleyball Damen	1'800.00	2'100.00	1'950.00	-150.00
Beiträge Volleyball Herren	3'900.00	3'900.00	3'750.00	-150.00
Beiträge Volleyball Mixed	770.00	1'080.00	900.00	-180.00
Beiträge Fitness	1'170.00	1'305.00	1'080.00	-225.00
Beiträge Veteranen	500.00	500.00	450.00	-50.00
Beiträge Passivmittglieder	1'270.00	1'110.00	1'560.00	450.00
Inserate	1'275.00	1'050.00	1'050.00	0.00
Subventionen	957.55	1'000.00	1'000.00	0.00
Total Vereins ertrag	11'642.55	12'045.00	11'740.00	-305.00
Operativer Vereinsaufwand				
Turnhallenmiete Volleyball	-3'168.00	-3'100.00	-3'100.00	0.00
Turnhallenmiete Fitness	-285.00	-400.00	-300.00	100.00
Material Volleyball	-653.00	-720.00	-720.00	0.00
Material Fitness	-22.45	-200.00	-200.00	0.00
Turnierspesen Volley Damen	-60.00	-60.00	-60.00	0.00
Turnierspesen Volley Herren	-60.00	-120.00	-120.00	0.00
Turnierspesen Volley Mixed	0.00	-120.00	-120.00	0.00
Lizenzen Volleyball	-410.00	-200.00	-200.00	0.00
Meisterschaft Volleyball	-1'625.00	-2'200.00	-2'200.00	0.00
Schiri Volleyball	-1'930.00	-1'800.00	-1'800.00	0.00
Operativer Vereinsaufwand	-8'213.45	-8'920.00	-8'820.00	100.00
Bruttoergebnis	3'429.10	3'125.00	2'920.00	-205.00
Übriger Vereinsaufwand				
Vorstand	-1'000.00	-1'000.00	-1'000.00	0.00
Büro-Material	0.00	-70.00	-70.00	0.00
Porto Betrieb	-94.35	-110.00	-110.00	0.00
Geschenk Betrieb	-225.00	-200.00	-200.00	0.00
Versand Heft	-407.65	-500.00	-500.00	0.00
Veranstaltungen Fitness	0.00	-100.00	-100.00	0.00
Beitrag Interessengemeinschaft	-25.00	-20.00	-25.00	-5.00
Vereinsanlässe	-360.00	-700.00	-700.00	0.00
Total übriger Vereinsaufwand	-2'112.00	-2'700.00	-2'705.00	-5.00
Ergebnis vor Finanzerfolg und a.o. Erfolg	1'317.10	425.00	215.00	-210.00
Finanzerfolg				
Finanzertrag	126.85	150.00	150.00	0.00
Finanzaufwand	-182.40	-50.00	-50.00	0.00
Total Finanzerfolg	-55.55	100.00	100.00	0.00
Ergebnis vor ausserordentlichem Erfolg	1'261.55	525.00	315.00	-210.00
Ausserordentlicher Erfolg				
100-Jahr-Feier	-15'070.75	-15'000.00	0.00	15'000.00
Total ausserordentlicher Erfolg	-15'070.75	-15'000.00	0.00	15'000.00
Vereins erfolg	-13'809.20	-14'475.00	315.00	14'790.00

Senioren



Termine 2016

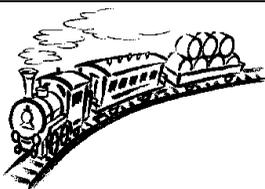
Wir treffen uns im Restaurant „Bundesbahn“ im Gundeli wie immer zum gemütlichen Zusammensein. Im Sommer wenn es die Temperaturen zulassen auf der Terrasse, sonst drinnen in der Gaststube.

Herzlich willkommen sind auch Freunde und Anhang.

Euer Rolf

Datum	Tag	Aktivität
11. April	Montag	Stamm
09. Mai	Montag	Stamm
13. Juni	Montag	Stamm
11. Juli	Montag	Stamm

*immer am 2. Montag des Monats ab 18.00 Uhr



Restaurant Bundesbahn

Hochstrasse 59 – 4053 Basel
Tel. 061 361 91 88
www.bundesbaehkli.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.*

Volleyball Damen



S'isch Fasnacht, s'isch Fasnacht...

Zwüsche Ändstraich, Konfetti usem Kostüm schüttlä, d'Läbere regeneriere und Schnitzelbängg lose, muess no schnäll en Bricht ane. Es wird drum en Churze ☺

Trotz Verletzige und zitewis personelle Engpäss metzge mer eus nid schlächt dur d'Mätsch. Bhalte dr Plausch am Spiele obwohl mer merheitlich ufs Dach bechöme und stüre witerhin dr dritt letscht Platz ah. S'einzig wo eus immer wieder beschäftigt und Kummer macht, isch eusi Schidsrichterknappheit. Hoffentlich loht sich das Problem für die nögscht Saison vo Afang a suber löse.

Fasnächtliche Grüess

Stephi

RAINMAN

Beat Degen
Brummattstr. 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!

Datum	Programm	Trainer/in	
Do., 7. 04.16	Walking oder Schwimmen	Josi	
Do., 14. 04.16	Je nach Wetter	Romano	
Do., 21. 04.16	Walking	Beat H.	
Do., 28. 04.16	Draussen	Irgendwer	
Do., 5. 05.16	Auffahrt		
Do., 12. 05.16	Nach Lust und Laune	Irgendwer	
Do., 19. 05.16	Walking	Beat H.	
Do., 26. 05.16	Nach Lust und Laune	Irgendwer	
Do., 2. 06.16	Nach Lust und Laune	Irgendwer	
Do., 9. 06.16	Nach Lust und Laune	Irgendwer	
Do., 16. 06.16	Nach Lust und Laune	Irgendwer	
Do., 23. 06.16	Nach Lust und Laune	Romano	
Do., 30. 06.16	Walking und Grillen ***	Beat H.	
2.7. - 13.8.16	Sommerferien		

<p>Sparten-Leiter Beat Helfenberger/Josi Fleury Ziegelbünthenweg 29 4147 Aesch +41 61 753 09 45 +41 79 605 09 60 beat.helfenberger@zzwancor.ch</p>	<p>TrainerIn Susi Degen Josi Fleury Beat Helfenberger Romano Alessio</p>	<p>Ralp Bea ww</p>
---	---	--

April - Juni 2016

Zeit	Ort
------	-----

Fit mit dem KTV Basel 1915

19:15	Maggi
19:15	Maggi
19:15	Ziegelbünthenweg 29 - 4142 Aesch

<p>Sommerferien 2. Juli - 13. August</p>
<p>Bei unsicherem Wetter gehen wir schwimmen, deshalb ist das Badezeug immer dabei!</p> <p>Trainer/in organisiert Restaurant</p> <p>Legende:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Grillgut mitnehmen ** Anmeldung erwünscht *** Anmeldung und Grillgut **** Anmeldung und Grillgut und KTV Heftli

<p>ph Schwegler at Degen</p> <p>www.ktvb1915.ch</p>

Volleyball Herren II



Der kollektive Sekundenschlaf

Vor Jahren habe ich einmal gelesen, dass eine Testperson auf der Strecke von Marseille nach Paris insgesamt etwa 4 Minuten im Sekundenschlaf hinter dem Steuer sass. Die Reisezeit beträgt gemäss ViaMichelin 7 Stunden 45 Minuten für die rund 770 km lange Strecke. Damals wunderte ich mich doch etwas.

Beim letzten Match in Arlesheim sass ich auf der Bank und folgte gebannt dem Spiel meiner Kameraden. Nach einer gekonnten Abnahme flog der Ball auf unserer Seite für wohl erlebte 10 Sekunden in unglaubliche Höhen in der Arlesheimer Turnhalle. Im Scheitelpunkt seiner Flugbahn hielt der Ball nicht wirklich an. Er schlug danach überraschend für und zwischen drei meiner Sportfreunde mit voller Wucht auf dem Boden auf. Erstaunte Blicke gingen im Dreieck rum. Keiner konnte wirklich behaupten, dass er sich bewegt hatte. Etwas weiter weg brüllte einer irgendetwas von Sekundenschlaf. Ich fand diese Feststellung doch sehr zu treffend – schon wieder diese Pennbrüder.

Da kam mir diese 4 Minuten Geschichte wieder in den Sinn. Damals las ich etwas von einer Testperson, doch nicht von einem Gruppenhappening. Na ja, dies war ja auch beim Autofahren und da sitzt ja bis heute meist nur einer am Steuer.

Also wenn damals in 7 Stunden 45 Minuten oder in 465 Minuten ganze 4 Minuten sekundenverschlafen wurden, bedeutet dies ja für einen Volleyballmatch von 80 Minuten gute 41.29 Sekunden Schlaf. Ob dies nun pro Spieler oder für ganze Mannschaft zählt, kann jeder aus den Erinnerungen der letzten paar Meisterschaftsspiele für sich selber ergründen. Wenn wir nun die erlebten 10 Sekunden Flugzeit dieses Balles etwas nüchterner mit der Physik betrachten, ergibt für die 10 Meter vom Scheitelpunkt bis zum Aufprall eine gerechnete Flugzeit von 1.4278 Sekunden. Die Luftreibung und Phänomen des Gruppenhappening vernachlässigen wir im Moment mal.

Nun dies bedeutet ja, dass pro Spiel knapp 29 Bälle durch das Phänomen des kollektiven Sekundenschlafs auf dem Boden landen. Die Rechnung ist wohl nicht ganz repräsentativ, da der eine oder andere sein Sekündchen knackt, ohne dass er gerade eine Ballberührung verschläft.

Ein Spielerwechsel riss mich aus meinen Berechnungen und schon stand ich wieder auf dem Spielfeld. Argwöhnisch betrachtete ich meine lieben Kameraden. Wer von ihnen wohl gerade sein Sekündchen reinzieht oder haben sie schon wieder ein Gruppenhappening? Ich konnte es nicht zweifelsfrei feststellen.

Kurz darauf traf mich ein Ball überraschend mit voller Wucht mitten im Gesicht - vorbei war auch mein Sekundenschlaf.

Raul für die Sekundenschläfer des He2

PS: Die Meisterschaftstabelle dokumentiert einen tiefen und gesunden Schlaf mit relevanten Wachphasen.

**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

Fitness



(fast) Immer Dasselbe

Weihnachtszeit, Essenszeit, Feierzeit, Freizeit, auch diesem Dezember. Eine Schar mit Muskeln bepackter Adonisinnen und Adonis erklimmen die Steile Südlage der Aescher Klus und keuchen hechelnd dem Weg entlang. Von weitem sieht man das beleuchtete Winzer Beizli der Monika Fanti. Endlich oben angekommen grinsen ihnen locker die Erfahreneren und fahrenden Kollegen entgegen. Wenn das nur gut geht. Jedenfalls fallen lockere Sprüche, nicht von den Verschwitzten, sondern von den Verschmitzten.

Wir verdanken den Stress unserem lieben Beat H., der seine Beziehungen (was sonst) spielen lässt und uns diesen Abend organisiert hat. Es gibt spritzigen FANTissimo zum Apéro und kunstvoll dra-



pierte Winzerwurzeln mit köstlichem Winzerkäse, Winzertomaten, Winzerwürste und Winzerinnen, oder so. Da schlägt das Herz einige Takte höher, nicht nur wegen den Würsten.

Wir lassen die Stimmung ungebremst sausen, schauen den Winzerinnen beim Servieren zu. Am Nebentisch entdecken wir unseren ehemaligen KTV Basel 1915 Präsidenten, Thuri von Wartburg mit Burgfrau Monika und Gästen. Wenn das kein gutes Omen für die nachfolgenden Plättli ist. Die wissen schon wo es gut ist.

Also nun gehen wir zum Roten über, ein Schato Ruine Pfeffingen Nordwest Hang, nach dem 7. Nebeltag vom vorletzten Oktober. Er mundet und überrascht selbst Josi's feinen Gaumen, der sonst nicht so auf Beerli-Weine steht. Ausnahmen gibt es immer. Dieser von Monika Fanti produzierter Blauburgunder „ilFAN-TIno“ ist wirklich ein Genuss.



Aber nun zum Besten, dieses Plättli! Da warten wir nur noch auf die heisse Boullion mit

Winzerweisswein und die Schlacht beginnt sehr gesittet. Während dieser Phase des Essens gibt es nichts zu berichten. Wir überlassen es nun dem Leser wie er mit dieser Pause umgeht. Nur so nebenbei, es gab einen Extratisch mit Saucen, Salaten, Chips, Reis und Winzerbrot. Herz was begehrt du mehr.

Nach geschlagener Schlacht, die Gespräche nehmen Fahrt auf, die Äugelein glänzen, das Dessert wird vorbereitet. Die letzten nehmen ein „Verdauerli“



und spülen noch rasch ihr Epo mit Wasser hinunter. Nun sind wir fit für die Festtage. Da soll noch einer sagen, das Fitness sei nicht besorgt um seine Mitglieder. Im neuen Jahr haben wir dann wieder einen guten Grund unsere Muskeln zu stärken.

Das Training ist gut angelaufen, wir zählen zwischen 2 und 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Halle. Am Donnerstag, 20 – 22 Uhr. Und dann ab in die Beiz. Logo.

Josi

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

Volleyball Herren I



Entlarven

Die Fastnacht ist vorbei, die Fastenzeit legt den Teppich bis zur Auferstehung an Ostern aus..

Ich faste übrigens auch und hab beschlossen auf sonnen-durchtränkte warme Tage bis Ostern zu verzichten. Aber dann gibts kein Halten mehr ich werd wieder massiv an Vitamin D zunehmen, wider aller Vernunft. Doch zurück in die schmuddelgraue Gegenwart.

Fleissig sammelte unser Eichhörnchen vor dieser schmalen Zeit Punkte gegen den Abstieg und ob es in den restlichen wenigen Spielen noch Eicheln zu sammeln gibt ist ungewiss. Gewiss ist, dass Kees verletzungsbedingt erst nach Ostern wieder auferstehen wird was das Sammeln zusätzlich erschwert. Gute Besserung oder goude geneseljk oder so.

Übrigen wusste ich im Voraus, dass 18 Spiele zu viel sind aber ich sag ja nichts mehr. Das Schiripproblem scheint für diese Saison gebannt und muss für kommende Spielzeiten mal konzertiert durchdacht werden. Diese Ablasszahlungen könnten glatt von unseren katholischen Vorfahren übernommen worden sein, nur um ins volleyballerische Paradies eintreten zu dürfen. Sola fide sprach Luther und meinte damit, sportgläubige vertraut eurem Glauben an das Gute im Volleyball und euch kann nichts geschehen. Wenn denn noch zureichend aktive Mann -und Dam-schaften bereit stehen muss eine Lösung im voraus auf den Tisch. Also zusammenfassend können wir sagen: Wir werden diese Saison nicht absteigen. Ob sich auch eine Mannschaft finden wird die die Saison 16/17 bestreitet wird die übliche Saisonabschlussitzung zu Tage bringen. Gerüchte über defätistische Gedanken einzelner sind im Umlauf.

Um mit Dani Kohler zu sprechen der sagte "wenn es nach dem Training und den Spielen nicht immer noch ein Bier gäbe hätte er schon längst aufgehört Volleyball zu spielen" ende ich auch etwas sparsam fastenzeitlich und wünsche allen ihre verdienten und unverdienten Siege und Niederlagen die es gibt seit es den Sport gibt.

Euer Ivo

Den Körper aufs Training vorbereiten

Jürg Hösli

Die heutige Zeit verlangt uns einiges ab. Da nehmen wir es oft als gegeben hin, dass der Körper mit Verspannungen oder Schmerzen reagiert. Als Kompensation betreiben viele dann am Abend einen intensiven Sport, getreu nach dem Motto: Wenn wir den Kopf schon überlasten, dann sollte das auch mit dem Körper geschehen.

In vielen Broschüren ist zu lesen, dass man bei weniger als fünf Stunden Sport pro Woche im eigentlichen Sinne noch kein Sportler sei – die Ernährung nicht unbedingt angepasst werden müsse, weil der Körper noch keinen zusätzlichen Bedarf habe. So werden auch harte Trainings mit Wasser absolviert, wird kaum Energie vor der Belastung getankt. Am nächsten Morgen zwickt es dann überall, und man freut sich darüber, weil das ja der Lohn ist fürs harte Training. Man spürt den vermeintlichen Trainingseffekt richtig.

Unser Körper braucht aber bei hoher Belastung die richtige Energie, und zwar Kohlenhydrate. Wer selten trainiert, der verbrennt meist noch mehr Kohlenhydrate als besagter Sportler mit mehr als fünf Stunden pro Woche, und die Kohlenhydratspeicher der Muskulatur sind in der Regel kleiner. Der Muskel ist zudem ein Kohlenhydrat-Egoist. Er gibt seinem Nachbar nichts ab, weil ihm dafür ein wichtiges Enzym fehlt. Die Leber liefert noch eine Weile die wertvolle Energie nach. Wenn die Energievorräte hier auch zu Ende gehen, hat der Körper zwar noch zahlreiche Kompensationsmechanismen, es entsteht jedoch ein sehr viel höherer Stress für den entsprechenden Muskel. Wenn jemand also nicht daran denkt, vor oder während des Trainings seine Speicher aufzufüllen, kann es schnell zu Engpässen in der Nährstoffzufuhr führen und somit auch zu einer schlechteren Regeneration, zu mehr Muskelverhärtungen und Sehnenansatz-Problemen.

Bei unserem Auto würden wir kaum auf den Gedanken kommen, einmal ohne Öl abzufahren, weil wir das Auto nur ab und zu brauchen, frei nach dem Grundsatz:

Wenn ein Zylinder kaputtgeht, dann geht trotzdem noch etwas. Niemand würde sich so etwas je ausdenken. Die Frage ist nun, warum wir unsere Autos besser behandeln als unsere Körper.

Wir sehen in der Beratung, dass auch Gelegenheitssportler einen Benefit davon haben, vor dem Training etwas leicht Verdauliches wie ein Laugenbrot mit Bündnerfleisch zu essen und während des Trainings eine Schorle zu trinken. Das Gleiche gilt übrigens für alle, die regelmässig am Arbeitsplatz Verspannungen haben. Nehmen Sie Früchte zwischendurch, und einige von Ihnen werden bemerken, dass es ihnen rasch besser geht.

Jürg Hösli ist Ernährungswissenschaftler und arbeitet in Winterthur. Er bloggt auf Facebook.

Mit freundlicher Genehmigung der NZZ



www.storenfust.ch

STOREN FUST AG

**Ganzjährige
Ausstellung
Neumontagen &
Reparaturservice**

- Sonnenstoren
- Lamellenstoren
- Rollladen
- Fensterläden
- Wintergartenmarkisen
- Insektenschutz-Rollos

Seewenweg 3, 4153 Reinach 061 716 98 98 Öffnungszeiten im Internet

Renovationen Fenster Reparaturen

***Pfyff em
Bächle***



Ablaugearbeiten Türen Küchen Möbel

Laufenstrasse 22, 4053 Basel

Tel. 061 331 36 15

Mail : baechle@1a-wohnen.ch

KTV Basel 1915 Vereinsjahr 2016

Vorstand

Präsident	Hubert Mauchle	hmauchle@magnet.ch	061 363 42 24
Vize	Roberto Menta	roberto.menta@huwe.ch	061 401 35 70
Kasse	Claudia Schulz	claudia.schulz@hispeed.ch	061 311 35 30
Redaktor	Josef Fleury	josif@bluewin.ch	061 403 03 77
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-/Austritte

Hubert Mauchle hmauchle@magnet.ch 061 363 42 24
Spechtweg 17
4103 Bottmingen

Termine

1. GV am 13. April 2016 um 20.00
2. Nächste Vorstandssitzung am Freitag, 6. Mai 2016

Notizen:

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:

Hubert Mauchle

Spechtweg 17

4103 Bottmingen