

KTV
KTV BASEL 1915
FFA



KTV Basel 1915 – Frühlingsausgabe 18/1



« Möchten Sie Ihr Haus zu einem marktkonformen Preis verkaufen? »

Fabian Halmer, eidg. dipl. Immobilien-treuhänder, Immobilienbewerter FA

Als erfahrene Spezialisten für Immobilienvermarktung und -bewertung bieten wir Ihnen

- individuelle Beratung und Begleitung von A bis Z
- fachmännische, marktkonforme Bewertung (kostenlos bei Verkaufsauftrag)
- professionelle, transparente Verkaufsabwicklung (Zahlung nur im Erfolgsfall)
- Bewertung und Verkauf aus einer Hand

Fabian Halmer, Ihr Ansprechpartner, freut sich auf Ihren Anruf.

Holinger Moll Immobilien AG | Güterstrasse 278 | 4018 Basel
T +41 (0)61 331 03 00 | info@holimob.ch | www.holimob.ch

INHALT HEFT 18/1**Seite**

Aus der Redaktion	4
Einladung zur 103. GV	5
Bilanz - Erfolgsrechnung	6 - 7
Revisorenbericht	8
Budget 2018	9
Senioren	10
Volleyball Damen	12
Volleyball Herren I	14
Volleyball Herren II	16
Fitness	18
Spezial	21

Layout: MS WORD

Schrift: Calibri

Bild: Basler Fasnacht Blagedde 2018

Nächster Redaktionsschluss: 17. Juni 2018

Aus der Redaktion



Liebe Leser

Nun ist schon wieder ein Vereinsjahr vorbei. Wir halten Rückblick und Vorschau an unserer Generalversammlung. In dieser Ausgabe findest du:

1. Die Einladung zur GV am Mittwoch, 18. April 2018
2. Die Bilanz und Erfolgsrechnung des vergangenen Jahres
3. Der Revisorenbericht
4. Das Budget für das Jahr 2018

Das Protokoll der 102. GV befindet sich in der Ausgabe 17/2 auf unserer Homepage: <http://www.ktvb1915.ch/pdf/heft217.pdf>

Und natürlich die Beiträge aus allen Sparten.

Der Vorstand wünscht sich eine rege Beteiligung und auf das gemütliche Zusammensein im „Ysebännli“.

Ich wünsche allen viel Vergnügen beim Lesen.

Euer Redaktor, Josi

Hier könnte dein Inserat stehen!

Interessenten melden sich beim Redaktor, oder einem Vorstandsmitglied.

Die Kontaktinformationen findest du hinten in dieser Ausgabe



Katholischer Turnverein Basel 1915

Hubert Mauchle
Spechtweg 17
4103 Bottmingen

Bottmingen, 22. Januar 2018

061 363 42 24
hmauchle@magnet.ch

Einladung zur 103. Ordentlichen Generalversammlung des KTV Basel 1915

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

Datum: Mittwoch, 18. April 2018

Zeit: 20:00 Uhr

Ort: Restaurant Bundesbahn, Hochstrasse 59, 4053 Basel

Traktanden

1. Protokoll der 103. 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 25. März 2018 schriftlich an den Präsidenten zu richten.

Die Statuten sind auf der Homepage des KTV Basel (www.ktvb1915.ch) abrufbar. Das Protokoll der 102. Generalversammlung des KTV Basel wurde im KTV Heft publiziert und ist ebenfalls auf der Homepage abgelegt. Bei Bedarf kann das Protokoll 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 31.12.2017

Aktiven	31.12.2017	31.12.2016	Diff.
Postkonto	18'017.60	20'348.42	-2'330.82
Fond Post	11'981.35	11'757.10	224.25
Anteilscheine	50.00	50.00	0.00
Übrige Debitoren	1'505.00	0.00	1'505.00
Verrechnungssteuer	35.80	118.50	-82.70
Transitorische Aktiven	0.00	45.00	-45.00
	31'589.75	32'319.02	-729.27

Passiven	31.12.2017	31.12.2016	Diff.
Interessengemeinschaft	200.00	400.00	-200.00
Transitorische Passiven	1'130.00	3'172.50	-2'042.50
Vereinsvermögen	28'746.52	27'936.57	809.95
Gewinn	1'513.23	809.95	703.28
	31'589.75	32'319.02	-729.27

Detail Bilanzpositionen

Debitoren	Betrag
Noch nicht bezahlte Lizenzen	1'430.00
Noch ausstehende Mitgliederbeiträge 2017	75.00
	<u>1'505.00</u>
Transitorische Passiven	Betrag
Schirgeld 2017	770.00
Lizenzen 17/18	360.00
	<u>1'130.00</u>

Erfolgsrechnung 2017

	Budget	2017	2016	Diff. Budget	Diff. 17/16
Vereinszertrag					
Beiträge Volleyball Damen	1'950.00	1'950.00	1'950.00	0.00	0.00
Beiträge Volleyball Herren	4'050.00	4'506.00	3'906.00	456.00	600.00
Beiträge Volleyball Mixed	630.00	900.00	765.00	270.00	135.00
Beiträge Fitness	945.00	990.00	1'080.00	45.00	-90.00
Beiträge Veteranen	450.00	400.00	500.00	-50.00	-100.00
Beiträge Passivmittglieder	1'230.00	1'250.00	1'220.00	20.00	30.00
Inserate	1'287.50	1'287.50	1'287.50	0.00	0.00
Subventionen	1'000.00	945.20	930.80	-54.80	14.40
Total Vereinszertrag	11'542.50	12'228.70	11'639.30	686.20	589.40
Operativer Vereinsaufwand					
Turnhallenmiete Volleyball	-3'400.00	-3'657.00	-3'372.00	-257.00	-285.00
Turnhallenmiete Fitness	-300.00	-285.00	-285.00	15.00	0.00
Material Volleyball	-720.00	-665.00	-668.00	55.00	3.00
Material Fitness	-200.00	-189.30	0.00	10.70	-189.30
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	-400.00	-300.00	-200.00	-100.00
Meisterschaft Volleyball	-2'000.00	-1'905.00	-1'955.00	95.00	50.00
Schiri Volleyball	-2'400.00	-1'740.00	-2'460.00	660.00	720.00
Operativer Vereinsaufwand	-9'520.00	-8'961.30	-9'160.00	558.70	198.70
Bruttoergebnis	2'022.50	3'267.40	2'479.30	1'244.90	788.10
Übriger Vereinsaufwand					
Vorstand	-1'000.00	-999.90	-900.00	0.10	-99.90
Büro-Material	-70.00	0.00	0.00	70.00	0.00
Porto Betrieb	-110.00	-107.10	-95.20	2.90	-11.90
Geschenk Betrieb	-200.00	-100.00	0.00	100.00	-100.00
Versand Heft	-500.00	-414.23	-365.05	85.77	-49.18
Veranstaltungen Fitness	-100.00	0.00	0.00	100.00	0.00
Beitrag Interessengemeinschaft	-25.00	-12.50	-12.50	12.50	0.00
Vereinsanlässe	-400.00	-300.00	-300.00	100.00	0.00
Total übriger Vereinsaufwand	-2'405.00	-1'933.73	-1'672.75	471.27	-260.98
Ergebnis vor Finanzerfolg und a.o. Erfolg	-382.50	1'333.67	806.55	1'716.17	527.12
Finanzerfolg					
Finanzertrag	150.00	260.05	125.45	110.05	134.60
Finanzaufwand	-50.00	-80.49	-122.05	-30.49	41.56
Total Finanzerfolg	100.00	179.56	3.40	79.56	176.16
Vereinsverfolg	-282.50	1'513.23	809.95	1'795.73	703.28

Basel, 28. Februar 2018

REVISORENBERICHT
für das Vereinsjahr 2017 des KTV Basel 1915
z.H. der 103. ordentlichen Generalversammlung vom 18. April 2018

In unserer Funktion als Revisoren des KTV Basel 1915 haben wir die auf den 31. Dezember 2017 abgeschlossene Jahresrechnung ausführlich geprüft.

Wir stellten fest, dass

- die Buchhaltung 2017 ordnungsgemäss geführt wurde
- bei den Stichproben sämtliche Belege vorhanden waren.

Die **Jahresrechnung 2017** schliesst mit einem **Gewinn** von **CHF 1'513.23** ab.

Das **Vereinsvermögen per 31. Dezember 2017** beläuft sich auf **CHF 28'746.52**.

Das **Vereinsvermögen per 01. Januar 2018** nach Gewinnverteilung beläuft sich auf **CHF 30'259.75**.

KTV BASEL 1915
Die Revisoren



Beat Helfenberger

Rolf Hermann

Kopie an:

- Hubert Mauchle, Präsident
- Claudia Schulz, Kassier

KTV BASEL 1915
Budget 2018

	2017 eff.	Budget 2017	Budget 2018	Abw. Budget
Vereinsvertrag				
Beiträge Volleyball Damen	1'950.00	1'950.00	1'800.00	-150.00
Beiträge Volleyball Herren	4'506.00	4'050.00	4'500.00	450.00
Beiträge Volleyball Mixed	900.00	630.00	900.00	270.00
Beiträge Fitness	990.00	945.00	945.00	0.00
Beiträge Veteranen	400.00	450.00	400.00	-50.00
Beiträge Passivmitglieder	1'250.00	1'230.00	1'250.00	20.00
Inserate	1'287.50	1'287.50	950.00	-337.50
Subventionen	945.20	1'000.00	1'000.00	0.00
Total Vereinsvertrag	12'228.70	11'542.50	11'745.00	202.50
Operativer Vereinsaufwand				
Turnhallenmiete Volleyball	-3'657.00	-3'400.00	-3'700.00	-300.00
Turnhallenmiete Fitness	-285.00	-300.00	-300.00	0.00
Material Volleyball	-665.00	-720.00	-720.00	0.00
Material Fitness	-189.30	-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	-400.00	-200.00	-300.00	-100.00
Meisterschaft Volleyball	-1'905.00	-2'000.00	-2'000.00	0.00
Schiri Volleyball	-1'740.00	-2'400.00	-2'400.00	0.00
Operativer Vereinsaufwand	-8'961.30	-9'520.00	-9'920.00	-400.00
Bruttoergebnis	3'267.40	2'022.50	1'825.00	-197.50
Übriger Vereinsaufwand				
Vorstand	-999.90	-1'000.00	-1'000.00	0.00
Büro-Material	0.00	-70.00	-70.00	0.00
Porto Betrieb	-107.10	-110.00	-110.00	0.00
Geschenk Betrieb	-100.00	-200.00	-200.00	0.00
Versand Heft	-414.23	-500.00	-500.00	0.00
Veranstaltungen Fitness	0.00	-100.00	-100.00	0.00
Beitrag Interessengemeinschaft	-12.50	-25.00	-12.50	12.50
Vereinsanlässe	-300.00	-400.00	-400.00	0.00
Total übriger Vereinsaufwand	-1'933.73	-2'405.00	-2'392.50	12.50
Ergebnis vor Finanzerfolg und a.o. Erfolg	1'333.67	-382.50	-567.50	-185.00
Finanzerfolg				
Finanzertrag	260.05	150.00	150.00	0.00
Finanzaufwand	-80.49	-50.00	-50.00	0.00
Total Finanzerfolg	179.56	100.00	100.00	0.00
Vereinsverfolg	1'513.23	-282.50	-467.50	-185.00

Senioren



Termine 2018

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

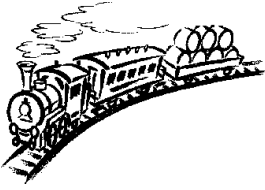
Datum	Tag	Aktivität
09. Apr	Montag	Stamm
14. Mai	Montag	Stamm
11. Jun	Montag	Stamm

*immer am 2. Montag des Monats ab 18.00 Uhr

Wir gratulieren



Peter Ilg zum 80. Geburtstag am 7. April



Restaurant Bundesbahn

Hochstrasse 59 – 4053 Basel

Tel. 061 361 91 88

www.bundesbaehnli.ch

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

servationen 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.*

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!

Volleyball Damen



Endabrechnung

Nach der Zwischenbilanz im letzten Heft ist es nun Zeit für eine letzte Abrechnung der vergangenen Saison. Bis zum letzten Spiel waren wir die ungeschlagenen Leaderinnen unserer Gruppe. Unser letztes Spiel soll dann auch voraussichtlich das alles Entscheidende sein. Gegen topmotivierte junge dynamische Frauen aus Gelterkinden haben wir dann ebenso topmotiviert, etwas weniger jung und wahrscheinlich auch eine kleine Spur weniger dynamisch gekämpft. Geschwitzt und geschnauft haben beide Teams. Gelterkinden erwies sich aber als effizienter im Punkte machen und so kam es, dass unser letztes Spiel verloren ging. Übers Wochenende bleiben wir jetzt vorläufig noch auf Position 1 in der Tabelle. Gelterkinden muss am Montag gegen Allschwil noch den letzten Pflichtsieg einspielen, was allerdings nur eine Formsache sein sollte. Und so bleiben wir mit grösster Wahrscheinlichkeit (Bis ihr das Heft in den Händen haltet, ist aus der Wahrscheinlichkeit schon Klarheit geworden 😊) in der 3. Liga, nächste Saison dann hoffentlich gänzlich ungeschlagen.

Die Saison haben wir aber schon mal im kleinen Rahmen mit einem guten Essen im Tapasrestaurant abgeschlossen. Ein Essen im grösseren Rahmen wird folgen und dann geht's, neben dem üblichen Training, schon bald wieder in den Sand, obwohl mit den momentanen Schneeverhältnissen noch ein bisschen surreal.

**Für die Damen
Stephi**

**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

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



Es hätte schlimmer kommen können

Ja, so ist es: Es wäre noch mehr drin gelegen. Gegen unten. Ja, auch gegen oben. Aber vor allem gegen unten. Dort wird der Schmerz rasch überexponentiell grausam, die Schmach unerträglich. Also gemäss Überlieferung zumindest; in der Praxis sind wir erstaunlich robust und stoisch und ertragen die Demütigung mit zuckenden Schultern und dies nicht etwa wegen Weinkampf oder so! Ja selbst von den Abgründen des Alkohols sind unsere Weintrinker unbeeindruckt, auch wenn der Wein einiges spärlicher floss als auch schon. Aber der Krampf war unser ständiger Begleiter, mit und ohne „r“. Ebenso der Dreisätzer, übrigens.

Früher waren wir stolz darauf, die Mannschaft mit den meisten gespielten Sätzen oder Punkten in der Liga zu sein, heute sind wir froh, dass wir nach knapp 60 Minuten wieder abzotteln dürfen. Umso süsser dann, wenn die Drei ausnahmsweise mal auf unserer Seite steht, wenn man sieht, wie die armen Gegner vom Selbstvertrauen verlassen sich selbst schlagen, irrlichternden Zombies gleich den Ball nicht treffen. Danke fürs Erfolgserlebnis, aber was müssen unsere anderen Gegner denn über uns denken! Egal, auch das ertragen wir stoisch und mit zuckenden Schultern, solange wir nicht zu sehr zucken müssen, die Schulter schmerzt.

Womit wir beim Kernthema wären: Gesundheit. Beziehungsweise vielmehr dem Gegenteil davon. Theoretisch wären wir bis zu 14 Spieler mit Lizenz gewesen, doch wie schon Einstein erkannt hat: Theorie und Praxis sind in der Theorie dasselbe, in der Praxis hingegen nicht. Das macht dann noch durchschnittlich 7.1 Spieler pro Match, und dies phasenweise noch mit Unterstützung aus dem Herren II (an dieser Stelle nochmals danke fürs Aushelfen!). Der Rest war verletzt, langzeitverletzt, krank oder erledigt, und wenn nicht, dann abwesend oder abhanden gekommen. Da muss man sich ja auch nicht wundern, wenn es nur für Punkte gegen Irrlichter reicht, Gloria! Und im Training war der Schnitt... Egal. Wir sind alte Knacker, nennen uns zuweilen zwar Jungs, aber jung ist schon länger nichts mehr, ausser allenfalls einer der Verletzten und die Verletzungen. Knackig sind wir zwar noch, zumindest was die Gelenke angeht, aber das Fazit ist unerbittlich: Wir haben es verknackt.

Blick nach vorne, wie geht es weiter, geht es weiter, wo ist vorne? Bleiben wir in der Liga, bleiben wir überhaupt, können wir uns verstärken, vermehren, verjüngen? Einigen? Es hätte eine Übergangssaison werden sollen; Übergang zu was? Wir werden es sehen. Auf Wiedersehen! Sambal Oelek!

Herren 2. Liga

Rg.	Team-Nr.	Team	Spiele	Punkte	gew.	verl.	S+	S-	N-	N+	Saetze	Punkte	SQ	PQ
1	1014	KTV Riehen	18	45	16	2	13	3	0	2	49:17	1534:1257	2.8824	1.2204
2	1012	TV Arlesheim	18	43	14	4	13	1	2	2	47:16	1500:1227	2.9375	1.2225
3	1016	VBC Gelterkinden	18	43	14	4	13	1	2	2	47:18	1545:1244	2.6111	1.2420
4	1063	VBC Bubendorf 1	17	38	13	4	12	1	0	4	41:17	1384:1203	2.4118	1.1505
5	1180	VB Therwil H1	18	31	10	8	8	2	3	5	39:31	1529:1504	1.2581	1.0166
6	1152	VBC Allschwil	18	29	10	8	8	2	1	7	36:33	1507:1503	1.0909	1.0027
7	1096	TV St. Johann	18	15	5	13	4	1	1	12	18:41	1136:1377	0.4390	0.8250
8	1269	FP Olympia 1	18	12	4	14	4	0	0	14	18:43	1250:1470	0.4186	0.8503
9	1017	KTV Basel 1915	18	6	2	16	2	0	0	16	9:49	1097:1409	0.1837	0.7786
10	1365	VBC Laufen H2	17	5	1	16	1	0	2	14	10:49	1142:1430	0.2041	0.7986

Für das Herren I - Dominik

Reisen individuell und persönlich mit Ueli Blaser






Begleitete Reisen 2018

INDIEN: 29.9. – 13.10.2018, Südindien kulinarisch und kulturell

INDIEN: 18.10. – 1.11.2018, Rajasthan kulinarisch und kulturell

INDIEN/BHUTAN: 26.3. - 12.4.2018, Bhutan und Assam

IRAN: 6. – 17.9.2018, Orientalischer Zauber Persiens

IRAN: 17. – 29.11.18, Persischer Golf, der unentdeckte Süden, Wüsten und Oasen

MYANMAR: 13.-29.11.2018, Entdeckungsreise im Lande der goldenen Pagoden

Ueli Blaser, Rheinfelderstr. 25, 4058 Basel | Tel. 061 681 75 74

www.individuell-reisen.ch | ueli.blaser@sunrise.ch

Volleyball Herren II



Hobbysport und Ernährung – nicht nur für das Herren 2

Hand aufs Herz - wir sind alle bloss Hobbysportler. Wenn auch z.T. hochtalentiert und bestens motiviert. Woche für Woche trainieren wir in den Turnhallen von Basel, halten uns fit, tun allenfalls etwas Gutes für unsere Gesundheit und pflegen die Kameradschaft. Aber auch Hobbysportler haben Fragen zur Ernährung:

Soll ich vor oder nach dem Training etwas essen?

Eindeutig nach dem Training. Es ist nicht von Vorteil sowohl zu verdauen, als auch zu trainieren. Also entweder zwei drei Stunden vor dem Training etwas essen, oder dann nachher im „Bundesbähnli“ ein Schinkensandwich.

Führt uns sofort zur Frage, ist vegane Ernährung für Sportler sinnvoll?

Es gibt Gesünderes als den Veganismus. Mindestens das Vitamin B12 kommt bei Veganern zu wenig häufig vor und Vitamine sind für uns alle essenziell.

Ein Physiotherapeut sagt: „Kein Fleisch mehr essen, das vergiftet deinen Körper“. Wahr?

Auf Physios soll man immer hören, wenn sie über ihr Fachgebiet sprechen. Hier liegt er falsch. Zwei bis drei Portionen Fleisch in der Woche haben keinerlei negative Effekte.

Was soll getrunken werden während Training und Match? Sind isotonische Getränke sinnvoll oder bloss teuer?

Isotonische Getränke brauchen nur jene, die häufig, lange oder auf Leistung trainieren. Für alle anderen genügt Wasser!

Und nach dem Training ein (alkoholfreies) Bier?

Eher nein, leider! Wesentlich besser wäre Milch. „Dorina, acht Mal eine grosse Milch!“

Sind Gluten Gift für den Sportlerkörper?

Nein! Das ist zwar ein Megathema aber „Gift“ ist es nur für jene, die mit Gluten ein Problem haben, und das sind die allerwenigsten, bei allen anderen geht es um Lifestyle.

Wie hoch ist der Bullshit-Anteil bei solchen Trends?

Je stärker eine Wirkung propagiert wird, desto unwahrscheinlicher ist sie.

Gewürze galten früher als Medizin. Und heute?

Hochinteressant. Wurde zu lange vernachlässigt. Fast alle Gewürze enthalten Antioxidantien und entzündungshemmende Stoffe, die uns gesund erhalten.

Wie steht es mit dem berühmten Glas Rotwein für Hobbysportler?

Das ist gesund. Zwei bis drei Gläser für Männer und ein bis zwei Gläser für Frauen – und man stirbt später.

Kann ich mit Sport treiben und Trainieren abnehmen?

Man verliert ca. 30 Gramm Fett pro Trainingsstunde! Da muss man schon sehr viel Sport treiben. Wer wirklich abnehmen will, muss seine Ernährung umstellen.

Nächster Trend in der Sporternährung?

Schwarze Johannisbeeren aus Neuseeland. Verstärken den Fettabbau erheblich.

Ganz grundsätzlich: Auf was muss sich der Hobbysportler bei der Ernährung achten?

Am wichtigsten ist Flüssigkeit. Zwei bis drei Liter täglich und nochmals einen halben Liter pro Trainingsstunde. Dazu eine vielseitige Ernährung mit gutem Augenmass bei den Kohlenhydraten.

(Alle ernährungsrelevanten Angaben aus NZZ-am Sonntag von Dr. Paulo Colombani)

Euer AI

Fitness



Winter 2017/2018

Einer der Höhepunkte des Jahres ist, wie könnte es anders sein, ein Festessen, ob Weihnachten, Frühling, Sommer oder Spartenversammlung. Das diesjährige

Weihnachtessen wurde in der Osteria Schwanen in Oberwil abgehalten. Beat H. mit Marianne, Josi mit Barbara reservierten sich an einem Freitagabend die Zeit, die Plätze, die Hingabe und das Budget, um diese neuere Lokalität zu testen. Es war ein Abend voller „Bella Italia“ mit südlichem Charme. Die Bedienung sehr freundlich und hübsch (Miss Vize-Nordwestschweiz lässt hervorragend, die Weine entscheiden und für eine Vegivariante. Bei den Weinen alle benötigen Alkohol. Die Schnäpse inklusive. Also wir Bäuche voll und gehen die durch. Einige Diskussionen dann steht die Entscheidung fest.



grüssen) das Essen bezahlbar. Wir Vegi- und eine Non- spielt es keine Rolle, anschliessenden schlagen uns die Speisekarte nochmals werden noch geführt,

Also wir starten mit einer Bruschetta, gefolgt von einem grünen Salat. Für die Vegi geht es weiter mit Parmigiana, das sind frittierte Auberginen und Zucchini und dann in Lagen wie eine Lasagne überbacken. Hmm! Aber oder Ossobuco con Risotto di zafferano. Hmm, Hmm!! Als Abschluss gibt es Torta Arrancione.

Danach die erwähnten Schnäpse wir Grappa, Lemoncello.

Es ist wohl überflüssig zu erwähnen, dass dieser Abend mit 10 Gästen ein schöner Erfolg war. Jedenfalls waren alle begeistert.

Also sind wir ins neue Jahr gestartet, dort angekommen und freuen uns bereits auf das Spartenessen.

Euer Josi

Datum	Programm	Trainer/in	Zeit	Ort
Do., 19. 04.18	Walking in den Frühling	Beat H.	19:15	Maggi
Do., 26. 04.18	Programm A	Romano	19:15	Maggi
Do., 3. 05.18	Vita Parcours Murtenz	Stephan	19:15	Maggi
Do., 10. 05.18	Auffahrt			
Do., 17. 05.18	Walking	Beat H.	19:15	Maggi
Do., 24. 05.18	Programm B	Romano	19:15	Maggi
Do., 31. 05.18	Vita Parcours Therwil	Stephan	19:15	Maggi
Do., 7. 06.18	Walking	Beat H.	19:15	Maggi
Do., 14. 06.18	Überraschung	Stephan	19:15	Maggi
Do., 21. 06.18	Programm A+	Romano	19:15	Maggi
Do., 28. 06.18	Walking in Aesch mit Grillen ***	Beat H.	19:15	Ziegebuntweg 29
30.6. -12.8.18	Sommerferien			

Sparten-Leiter	TrainerIn
Beat Helfenberger/Josi Fleury Ziegebuntweg 29 4147 Aesch +41 61 753 09 45 +41 79 605 09 60 beat.helfenberger@zswancor.ch	Susi Degen Josi Fleury Beat Helfenberger Romano Alessio Ralph Schwegler Beat Degen

Fit mit dem KTV Basel 1915
Sommerferien 30. Jun - 12. Aug 2018
Bei unsicherem Wetter gehen wir schwimmen, deshalb ist das Badezeug immer dabei!
Trainer/in organisiert Restaurant
Legende: * Grillgut mitnehmen ** Anmeldung erwünscht *** Anmeldung und Grillgut **** Anmeldung und Grillgut und KTV Heftli

Reparaturen Fenster Einbruchschutz

***Pfyff em
Bächle***



Schreinerarbeiten Türen Küchen Möbel

Laufenstrasse 22, 4053 Basel Tel. 061 331 36 15

E-mail : baechle@1a-wohnen.ch

STOREN FUST AG
www.storenfust.ch

Ausstellung
Beratung
Service

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



Kater nach dem Sport

Von Lena Stallmach

Mit den höheren Temperaturen wagen sich auch die Schönwetterportler wieder hervor. Ob auf dem Velo, beim Joggen oder Wandern, an einem sonnigen Tag macht es einfach mehr Freude. Doch nach einer längeren Pause folgt auf die ungewohnte Belastung unweigerlich der Muskelkater. Manchmal fühlt man sich dadurch in seiner Leistung vom Vortag erst recht bestätigt. Doch ist dies trügerisch. Denn der Muskelkater spiegelt nicht das Ausmass der Anstrengung, wie jeder weiss, der einen Berg einmal nur hinauf- oder nur hinabgestiegen ist. Der Aufstieg ist viel kräftezehrender, aber auf den Abstieg folgt der Muskelkater.

Dies veranschaulichte ein dänischer Sportphysiologe 1956 in einem einfachen Experiment. Er liess Probanden einen Stuhl bis zur Erschöpfung hoch- und von ihm heruntersteigen, und zwar immer mit demselben Bein hoch beziehungsweise herunter. Das Aufstiegs-Bein ermüdete schneller, aber am nächsten Tag litt das andere unter Muskelkater. Beim Abstieg müssen die Muskeln die Abwärtsbewegung bremsen. Sie werden dabei gedehnt und müssen durch Kontraktion entgegenwirken. Hierbei entstehen mehr Mikrorisse in den Muskelfasern als bei einer Verkürzung des - Muskels wie beim Aufstieg.

Zwar weiss man immer noch nicht genau, was den Muskelkater verursacht. Lange Zeit galt die Milchsäure als «Schuldige». Sie wird im Muskel zur Energiegewinnung gebildet, wenn bei hoher Anstrengung kein Sauerstoff mehr vorhanden ist. Weil bei trainierten und untrainierten Menschen aber dasselbe geschieht, gilt diese Erklärung als überholt. Deshalb sieht man heute in den Mikrorissen die wahrscheinlichste Ursache. Sie entstehen bei Untrainierten schneller, weil die Muskeln nicht so effizient und koordiniert arbeiten. Die Mikrorisse selbst sind nicht schmerzhaft. Jedoch wird dadurch eine kleine Entzündung ausgelöst, und es tritt Zellflüssigkeit aus, wodurch das Gewebe anschwellen kann. Beides kann Schmerzen verursachen. Zum Glück vergehen sie nach ein paar Tagen und halten einen dabei von weiteren ausserordentlichen Anstrengungen ab, so dass der Muskel heilen kann.

Manche Menschen wollen dem Muskelkater jedoch ein Schnippchen schlagen, indem sie Antioxidantien einnehmen. Diese sollen freie Radikale einfangen, die bei Entzündungen entstehen, und dadurch den Schmerz verringern. Doch ist die Wirkung umstritten. Kürzlich fassten Forscher den derzeitigen Stand des Wissens darüber zusammen. Sie werteten dafür 50 placebokontrollierte Studien aus. Die Probanden hatten die Antioxidantien vor oder nach einem ungewohnten Training entweder als Tabletten mit verschiedenen Stoffen wie Vitamin C, E, Carotinoiden oder Polyphenolen eingenommen oder in Form von Lebensmitteln wie Zitrusfrüchten, Kirschsafte oder Olivenöl. Tatsächlich zeigte sich ein leichter Trend dahin, dass die Antioxidantien den Schmerz reduzierten. Doch war der Effekt so gering, dass die Forscher annehmen, dass es in der Praxis keinen Unterschied mache.

Es scheint daher, dass gegen Muskelkater kein Kraut gewachsen ist. Leichte Bewegung oder Wärme sollen die Durchblutung des Gewebes fördern und die Heilung beschleunigen. Ob dies wirklich einen Unterschied macht, ist fraglich. So gibt es bis anhin eigentlich nur zwei Strategien, die wirklich helfen: kein Training oder ständiges Training.

=====
Aus der NZZ vom 16. März 2018

KTV Basel 1915 Vereinsjahr 2018

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	Peter Jauslin	peterjaus@bluewin.ch	061 601 24 82
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

Nächste Vorstandssitzungen am:

25. Mai 2018

23. Aug 2018

15. Nov 2018

07. Feb 2019

Pfyff em Bächle



**Reparaturen Fenster Einbruchschutz
Schreinerarbeiten Türen Küchen Möbel**

Laufenstrasse 22, 4053 Basel

Tel. 061 331 36 15

E-mail : baechle@1a-wohnen.ch

Adressänderung an:

Hubert Mauchle

Spechtweg 17

4103 Bottmingen