



KTV FA
Katholischer Turnverein Basel 1915

Bottmingen, 8. Februar

rt Mauchle
otweg 17
Bottmingen
363 42 24
mauchle@magnet.ch

Einladung zur 105. Ordentlichen Generalversammlung KTV Basel 1915

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

Datum: Mittwoch, 22. April 2020
Zeit: 20:00 Uhr
Ort: Restaurant Bundesbahn, Hochstrasse 59, 4053 Basel

Traktanden

1. Protokoll der 104. 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

Basel 1915

Präsident



«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 20/1**Seite**

Aus der Redaktion	4
Einladung GV	5
Bilanz, Erfolgsrechnung, Revisorenbericht 2019	6 - 8
Budget 2020	9
Senioren	10 - 13
In memoriam Peter Ilg	11
Save the Date "Sommerfest"	14 - 15
Volleyball Damen	16
Volleyball Herren	17
Volleyball Herren I	18 - 21
Volleyball Mixed	23
Fitness	24 -25
Veteranen	26

Layout: MS WORD

Schrift: Calibri

Bild: Internet
Foto Josi

Nächster Redaktionsschluss: 14. Juni 2020

Aus der Redaktion



Liebe Leser

Wir hoffen natürlich dass wir unsere GV durchführen können. Der Krisenstab ist bereits im Einsatz und es wurden bereits diverse Szenarien besprochen. Wir müssen nun halt etwas Geduld haben und schauen was die Zeit uns bringt.

Die Planung des Sommerfestes ist auch in vollem Gange, wir rechnen damit es durchführen zu können. Siehe dazu die Info in der Mitte des Heftes. Die Anmeldung wird zu gegebener Zeit separat verschickt.

..

Ich wünsche allen gute Gesundheit und für einmal Zeit die Beiträge zu geniessen.

Euer Redaktor, Josi

STOREN FUST AG
www.storenfust.ch

Ausstellung
Beratung
Service

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



Katholischer Turnverein Basel 1915

Hubert Mauchle
Spechtweg 17
4103 Bottmingen

Bottmingen, 8. Februar 2020

061 363 42 24
hmauchle@magnet.ch

Einladung zur 105. Ordentlichen Generalversammlung des KTV Basel 1915

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

Datum: Mittwoch, 22. April 2020

Zeit: 20:00 Uhr

Ort: Restaurant Bundesbahn, Hochstrasse 59, 4053 Basel

Traktanden

1. Protokoll der 104. 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: 105 Joor KTV Basel 1915

Anträge sind bis zum 29. März 2020 schriftlich an den Präsidenten zu richten.

Die Statuten sind auf der Homepage des KTV Basel (www.ktvb1915.ch) abrufbar. Das Protokoll der 104. Generalversammlung des KTV Basel wurde im KTV Heft 2/2019 publiziert, welches auch auf der Homepage abgelegt ist. 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 31.12.2019

	31.12.2019	31.12.2018	Diff.
Postkonto	20'440.55	20'130.80	309.75
Übrige Debitoren	1'210.00	1'430.00	-220.00
Verrechnungssteuer	90.97	65.44	25.53
Transitorische Aktiven	0.00	0.00	0.00
Umlaufvermögen	21'741.52	21'626.24	115.28
Anteilscheine	50.00	50.00	0.00
Fond Post	12'006.98	11'499.86	507.12
Anlagevermögen	12'056.98	11'549.86	507.12
Total Aktiven	33'798.50	33'176.10	622.40
Verbindlichkeiten	0.00	555.00	-555.00
Kontokorrent Interessengemeinschaft	200.00	200.00	0.00
Transitorische Passiven	1'658.00	1'890.00	-232.00
Kurzfristiges Fremdkapital	1'858.00	2'645.00	-787.00
Vereinsvermögen	30'531.10	30'259.75	271.35
Gewinn	1'439.40	271.35	1'168.05
Eigenkapital	31'970.50	30'531.10	1'439.40
Total Passiven	33'828.50	33'176.10	652.40

Detail Bilanzpositionen

Debitoren	Betrag
Nach nicht bezahlte Lizenzen	1'210.00
Martin Gadiant	30.00
	1'240.00

Transitorische Passiven	Betrag
Lizenzen 19/20	1'230.00
Material Volleyball	71.00
Überzahlung Mitgliederbeitrag (wird 2020 angerechnet)	37.00
Schirrgeld 2019	320.00
	1'658.00

Erfolgsrechnung 2019

	Budget	#BEZUGL	2018	Diff. Budget	Diff. 19/18
Vereinsvertrag					
Beiträge Volleyball Damen	1'500.00	1'500.00	1'500.00	0.00	0.00
Beiträge Volleyball Herren	3'750.00	3'375.00	3'750.00	-375.00	-375.00
Beiträge Volleyball Mixed	990.00	1'080.00	1'080.00	90.00	0.00
Beiträge Fitness	720.00	680.00	900.00	-40.00	-220.00
Beiträge Veteranen	400.00	400.00	400.00	0.00	0.00
Beiträge Passivmitglieder	1'380.00	1'340.00	1'340.00	-40.00	0.00
Inserate	950.00	950.00	950.00	0.00	0.00
Subventionen	900.00	880.80	939.00	-19.20	-58.20
Total Vereinsvertrag	10'590.00	10'205.80	10'859.00	-384.20	-653.20
Operativer Vereinsaufwand					
Turnhallenmiete Volleyball	-3'700.00	-3'656.90	-3'656.90	43.10	0.00
Turnhallenmiete Fitness	-300.00	-285.00	-285.00	15.00	0.00
Material Volleyball	-720.00	-494.40	-641.90	225.60	147.50
Material Fitness	-200.00	0.00	0.00	200.00	0.00
Turnierspesen Volley Damen	-60.00	0.00	-60.00	60.00	60.00
Turnierspesen Volley Herren	-120.00	0.00	0.00	120.00	0.00
Turnierspesen Volley Mixed	-120.00	0.00	0.00	120.00	0.00
Lizenzen Volleyball	-300.00	-560.00	100.00	-260.00	-660.00
Meisterschaft Volleyball	-1'000.00	-620.00	-720.00	380.00	100.00
Schiri Volleyball	-2'800.00	-1'762.00	-2'775.00	1'038.00	1'013.00
Operativer Vereinsaufwand	-9'320.00	-7'378.30	-8'038.80	1'941.70	660.50
Bruttoergebnis	1'270.00	2'827.50	2'820.20	1'557.50	7.30
Übriger Vereinsaufwand					
Vorstand	-1'000.00	-984.50	-996.00	15.50	11.50
Büro-Material	-70.00	-24.00	-89.55	46.00	65.55
Porto Betrieb	-600.00	-397.15	-434.80	202.85	37.65
Beitrag Interessengemeinschaft	-12.50	-12.50	-12.50	0.00	0.00
Geschenk Betrieb	-200.00	-95.40	-126.00	104.60	30.60
Veranstaltungen Fitness	-100.00	0.00	0.00	100.00	0.00
Vereinsanlässe	-400.00	-300.00	-300.00	100.00	0.00
Total übriger Vereinsaufwand	-2'382.50	-1'813.55	-1'958.85	568.95	145.30
Ergebnis vor Finanzerfolg und a.o. Erfolg	-1'112.50	1'013.95	861.35	2'126.45	152.60
Finanzerfolg					
Finanzaufwand	-50.00	-107.20	-674.69	-57.20	567.49
Finanzertrag	150.00	532.65	84.69	382.65	447.96
Total Finanzerfolg	100.00	425.45	-590.00	325.45	1'015.45
Vereinsverfolg	-1'012.50	1'439.40	271.35	2'451.90	1'168.05



Basel, 16. März 2020

REVISORENBERICHT
für das Vereinsjahr 2019 des KTV Basel 1915
z.H. der 105. ordentlichen Generalversammlung vom 22. April 2020

In unserer Funktion als Revisoren des KTV Basel 1915 haben wir die auf den 31. Dezember 2019 abgeschlossene Jahresrechnung ausführlich geprüft.

Wir stellten fest, dass

- die Buchhaltung **2019** ordnungsgemäss geführt wurde
- bei den Stichproben sämtliche Belege vorhanden waren.

Die **Jahresrechnung 2019** schliesst mit einem **Gewinn** von **CHF 1'439.40** ab.

Das **Vereinsvermögen per 31. Dezember 2019** beläuft sich auf **CHF 30'531.10**.

Das **Vereinsvermögen per 01. Januar 2020** nach Gewinnverteilung beläuft sich auf **CHF 31'970.50**.

KTV BASEL 1915
Die Revisoren

Thomas Schaad

Dominik Rudmann

Kopie an:

- Hubert Mauchle, Präsident
- Claudia Schulz, Kassier

KTV BASEL 1915
Budget 2020

	2019 eff.	Budget 2019	Budget 2020	Abw. Budget
Vereinsvertrag				
Beiträge Volleyball Damen	1'500.00	1'500.00	1'800.00	300.00
Beiträge Volleyball Herren	3'375.00	3'750.00	3'300.00	-450.00
Beiträge Volleyball Mixed	1'080.00	990.00	990.00	0.00
Beiträge Fitness	680.00	720.00	630.00	-90.00
Beiträge Veteranen	400.00	400.00	400.00	0.00
Beiträge Passivmitglieder	1'340.00	1'380.00	1'350.00	-30.00
Inserate	950.00	950.00	950.00	0.00
Subventionen	880.80	900.00	900.00	0.00
Total Vereinsvertrag	10'205.80	10'590.00	10'320.00	-270.00
Operativer Vereinsaufwand				
Turnhallenmiete Volleyball	-3'656.90	-3'700.00	-3'700.00	0.00
Turnhallenmiete Fitness	-285.00	-300.00	0.00	300.00
Material Volleyball	-494.40	-720.00	-720.00	0.00
Material Fitness	0.00	-200.00	-200.00	0.00
Turnierspesen Volley Damen	0.00	-60.00	-60.00	0.00
Turnierspesen Volley Herren	0.00	-120.00	-120.00	0.00
Turnierspesen Volley Mixed	0.00	-120.00	-120.00	0.00
Lizenzen Volleyball	-560.00	-300.00	-300.00	0.00
Meisterschaft Volleyball	-620.00	-1'000.00	-1'000.00	0.00
Schiri Volleyball	-1'762.00	-2'800.00	-2'000.00	800.00
Operativer Vereinsaufwand	-7'378.30	-9'320.00	-8'220.00	1'100.00
Bruttoergebnis	2'827.50	1'270.00	2'100.00	830.00
Übriger Vereinsaufwand				
Vorstand	-984.50	-1'000.00	-1'000.00	0.00
Büro-Material	-24.00	-70.00	-70.00	0.00
Porto Betrieb	-397.15	-600.00	-400.00	200.00
Beitrag Interessengemeinschaft	-12.50	-12.50	-12.50	0.00
Geschenk Betrieb	-95.40	-200.00	-200.00	0.00
Veranstaltungen Fitness	0.00	-100.00	-100.00	0.00
Vereinsanlässe	-300.00	-400.00	-400.00	0.00
Total übriger Vereinsaufwand	-1'813.55	-2'382.50	-2'182.50	200.00
Ergebnis vor Finanzerfolg und a.o. Erfolg	1'013.95	-1'112.50	-82.50	1'030.00
Finanzerfolg				
Finanzaufwand	-107.20	-50.00	-50.00	0.00
Finanzertrag	532.65	150.00	150.00	0.00
Total Finanzerfolg	425.45	100.00	100.00	0.00
Ergebnis vor a.o. Erfolg	1'439.40	-1'112.50	17.50	1'030.00
Ausserordentlicher Aufwand				
Sommerfest	0.00	0.00	-3'000.00	-3'000.00
Total Ausserordentlicher Aufwand	0.00	0.00	-3'000.00	-3'000.00
Vereinsverfolg	1'439.40	-1'012.50	-2'982.50	-1'970.00

Senioren



Termine 2020

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
22. April 2020	Mittwoch	Mittagessen
11. Mai 2020	Montag	Stamm
8. Juni 2020	Montag	Stamm

*immer am 2. Montag des Monats ab 18.00 Uhr



Am Neujahrs-Apéro im Restaurant Bundesbahn.
Wir danken der Familie Kirmizitas.

* * *

11. März 2020

Liebe Seniorinnen und Senioren

Da unser Hock im April, wegen Ostermontag nicht stattfindet, haben wir beschlossen uns trotzdem zu treffen und zwar zum **Mittagessen**

am Mittwoch, 22. April 2020

Treffpunkt 11.00 Uhr

Restaurant Bundesbahn

Es würde uns freuen, möglichst viele Senioren samt Ehefrauen/Partnerinnen begrüßen zu dürfen.

Die Anmeldung bitte bis spätestens 15. April 2020 (Anzahl Teilnehmer) an Rolf Hercher, Tel. 061 711 99 93.

Mit freundlichen Grüßen

Rolf

Todesanzeige



Peter Ilg 1945 – 2020 (Ehrenmitglied)

Peter kam als Kind zum KTV Basel 195 und begann in der Jugendriege mit Kunstturnen, später wandte er sich der Leichtathletik zu. Stabhochsprung und die Mittelstrecke waren seine Stärken. Später wurde er für viele Jahre Jugendriegeleiter.

Ebenso war er aktiver Teamsportler. In der Handballmeisterschaft spielte er in fast allen Ligen und brachte den Jungen so manche Tricks bei, sowie beim Faustball war er der Fels in der Brandung. Für seine Verdienste wurde ihm die Ehrenmitgliedschaft vergeben.

Nach längerer Krankheit verlässt uns Peter nun. Wir gedenken an unseren lieben Kollegen, Kamerad und Freund und danken ihm für sein Engagement und sprechen der Familie unser tiefstes Beileid aus.

Josi, Redaktor



Gratulation



Wir feiern 2 runde Geburtstage unserer Senioren am

25. Mai René Fehlmann 80 Jahre

und

4. Juni Heini Degen 80 Jahre

Wir gratulieren ihnen und wünschen natürlich alle Gute.

Die Senioren

Save the date! Save the date!

Samstag, 20. Juni 2020

Sommerfest



KTV
KTV BASEL 1915
FFA



Im Sonnenbad Margarethen

Für alle KTV-Mitglieder und deren Familienmitglieder !

Save the date! Save the date!

Volleyball Damen

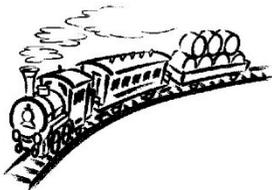


Saisonende

Wir sind auch nach dem Weihnachtsunterbruch dezimiert durch Verletzungen in die Rückrunde gestartet. Nichts desto trotz konnten wir unseren 2. Rang halten. Das letzte Spiel hatten wir vor den Faschnachtsferien (hmmm, die müsste man dieses Jahr wohl umbenennen!). Wir gehören also zu den Mannschaften, welche die Meisterschaft fertig spielen konnten. Da dies nicht mit allen Mannschaften und Spielen so aufgegangen ist, wird die Zukunft zeigen, was betreffend Rangierung noch passieren wird. In Flexibilität und Spontanität werden wir alle diese Tage ja sehr geübt.

Neben Homeoffice machen wir jetzt alle auch „Hometraining“. Hoffentlich dürfen wir dazu noch lange an die frische Luft. Denn regelmässige Bewegung und frische Luft tun unserem Immunsystem gut. In diesem Sinne hoffe ich, dass ihr alle euren Trott in dieser speziellen Zeit gefunden habt, euch eure Bewegungsinseln im durchgewirbelten Alltag erschaffen oder erhalten habt und gesund seid.

Für die Damen
Stephi



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.*

Volleyball Herren



RAINMAN

Beat Degen
Brummatstr. 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 Herren I



Muster brechen oder Leben 3.0 ohne Volleyball?

Was schreibt man in einem Vereinsheft zum aktuellen Volleyball-Leben, wenn es gar kein Volleyball gibt. Vermutlich etwas mit demselben Schwerpunkt, wie wohl die Kolleginnen aus den anderen Teams.

Kein Training, weil die Hallen dicht sind und mehr als 5 Personen nicht zusammen sein sollen (Stand 21.3.), keine Matches weil die eigene Saison abgeschlossen ist. Obwohl wir einen Lauf hatten und wohl kaum noch zu stoppen gewesen wären. Die Spitze war so nah. Nun werden wir uns wohl mit dem 5. Rang zufriedengeben müssen.

Hätten wir nicht 6 Punkte gegen die letzten beiden Teams in der Rangliste verloren, wären wir schon auf dem zwischenzeitlichen 3. Rang gestanden...zweimal gegen die beiden TopTeams unglücklich, mit wenigen Punkten unterschied verloren...schon wieder 6 Punkte. Und wir wären die Nummer 1. Naja...alle anderen vor uns hätten natürlich in diesem Fall verlieren müssen...Ehrensache. Also eigentlich eine spannende Saison. In der Reflexion am Saisonschlusssessen (aehm...OK, das geht ja auch über Skype und Co.) werden wir die Lehren daraus ziehen.

Vielleicht noch mehr Kondition (dazu später mehr) um auch die 5ten Sätze mit voller Power gewinnen zu können, mehr Angriffsvarianten ins angestaubte Repertoire aufnehmen, um nicht ganz so berechenbar zu bleiben, alternative Aufstellungen nutzen...5:1 lief ja schon mal nicht so schlecht.

Aber wieder zurück zum eigentlichen Thema.

Fertig auch mit Mitfiebern und Jubeln an nationalen und internationalen Spielen. Denn auch dort ist Schicht. Hart, aber richtig und sinnvoll und wir werden lernen damit zu leben. Wir Menschen sind anpassungsfähig.

Die einzige positive Medienpräsenz (zumindest lokal) aus Sicht Volleyball, fand sich auf den Socials und kam aus den Reihen der Ladys vom Smash1.

Da dort kein Training und auch kein Match mehr stattfindet, hätten sie genügend Zeit, um Leuten zu helfen, die sonst das Team supporten. Nämlich beim Kinder hüten, Einkaufen oder einfach nur mal Zuhören. Wie cool ist das denn.

Und was für ein Zeichen, in Zeiten des engstirnigen, gewinnmaximierenden, hektischen, egoistischen Lebens, das wir in den Zeiten, vor dem viralen Schnitt so genossen hatten. Oder waren uns wohl gar nicht mehr bewusst, in was wir da reingeschlittert sind. Ist einfach so passiert. Eigentlich hätten wir gerne etwas mehr Zeit für uns und unsere Lieben. Und jetzt geht es einfach nicht mehr anders. Unvorstellbares passiert beinahe täglich um uns herum. Keine Fasnacht, kein Schulpräsenzunterricht, keine Beiz hat noch offen, im Coop gibt's Nümmerli und #Social-Distancing #wirbleibenzuhause beherrschen die digitalen Kanäle. Unser Leben verändert sich schlagartig und wohl auch nachhaltig. Es liegt nun an uns allen, die Lehren daraus zu ziehen. So ähnlich wie beim Saisonschlussessen.

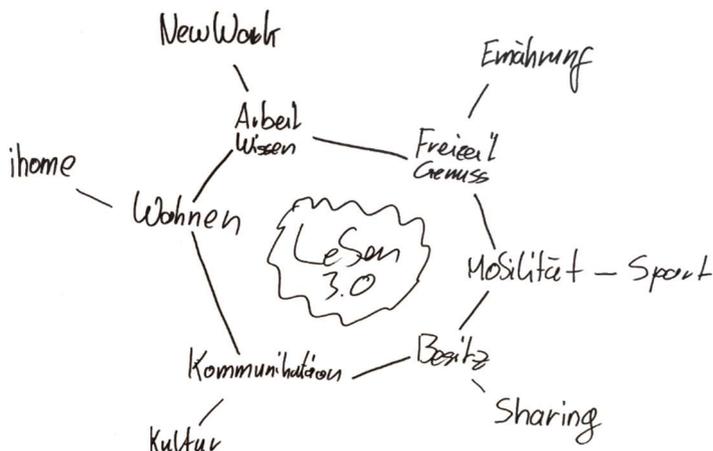
Weil wir jetzt alle Zuhause arbeiten, nutzen wir nun einfach die zusätzlich durch den abhanden gekommenen Arbeitsweg gewonnene Zeit, um uns grundsätzliche Gedanken zu machen.

Reflektieren wir doch die bisherige #LebensSaison und überlegen uns was nun kommen soll #Leben3.0.

Denn eines ist ziemlich sicher. Auch in Zukunft werden wir solche Erlebnisse bewältigen müssen, die extrem einschneidenden Einfluss auf unseren Alltag haben. Mit vielen teils tragischen Folgen.

Also bereiten wir uns darauf vor. #Dynamisch #Agil

Der Einfachheit halber betrachten wir das Modell der Alltagswelten als Grundlage, denn hier kann man wunderbar brainstormen und sich selber Schwerpunkte für neue Lebens Prinzipien erstellen.



Das Beispiel der Smash Mädchen, findet sich so unter Besitz/Sharing/Leerzeit gegen Soziales Engagement. Dieses Prinzip wird hoffentlich in Zukunft Schule machen und uns die Augen öffnen, dass wir Menschen sind und nur über soziale Netze nachhaltig und bewusst funktionieren können.

Weil wir uns hier in einem Sportblatt befinden und wohl die meisten unter uns, Bewegungsaktiv sind, interessieren mehrheitlich die Welten «FreizeitGenuss» und «Mobilität».

Gerade Mobilität/Sport, ist in diesen Zeiten eine grosse Herausforderung. Aber mit etwas Kreativität können wir uns Volleyball-spezifisch auf eine nächste Saison vorbereiten. Wann immer diese auch kommt und unter welchen Umständen auch immer, Teamsport wieder möglich sein wird. Aber eine gute Fitness ist in jedem Fall zwingend notwendig. Und hat den angenehmen Nebeneffekt, dass sich der Körper so auch besser wappnet, gegen das was auch immer kommen mag.

Für unseren Sport hervorragende Athletik Guidelines finden sich unter: <https://www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer/swiss-volley-guidelines/athletik-guidelines/>

(ich setze mal voraus, dass alle eine elektronische Variante des KTV Hefts vorliegen haben...auch das ist Nachhaltigkeit).

Ihr könnt hier Trainingsprotokolle führen und findet zudem gut gemachte Trainings Videos. Richtet euch im Estrich, Keller, Balkon, Nachbars Dach, Hinterhof, oder Treppenhaus euren urbanen, personalisierten Sportbereich ein.

Aus eigener Erfahrung reicht es schon, wenn ihr folgenden Rhythmus für eine gute Ausdauer reinbekommt. Und sagt jetzt nicht, dass ihr dafür keine Zeit habt...

Hier ein Auszug aus dem #COVID19 Programm der Volley-Sportklasse BS. Joggen min. 35 Minuten ohne Pause auf weichem Boden. (10 Minuten Seilhüpfen ohne Pause sind eine Alternative) Mindestens 3x/Woche Im Anschluss 10 mal 15 Meter Sprints.

Abschliessend Dehnung Wadenmuskulatur, Oberschenkelvorder- und -rückseite nicht vergessen!

Muskulär: täglich 13X13 Kniebeugen, 5X 10 Hockstretksprünge: Aus der Hocke in den Sprung und dabei die Arme über den Kopf führen.

Wenn ihr noch einen Schritt weiter gehen möchtet, dann zusätzlich täglich 6 Übungen zur Rumpf- und Ganzkörperstabilität. Dazu findet ihr unter obigem Link sicher etwas das euch gefällt.

#wirbleibenzuhause ja logisch, aber wir #bleibendabeifit

In unserem Modell ist der eineiige Zwilling von «Sport», die «Ernährung».

Einer alleine funktioniert nicht. Die beiden jetzt in Einklang zu halten ist nicht einfach.

HomeOffice bedeutet in der Regel einiges weniger an Bewegung. Bei mir sind das aktuell rund 5000 Schritte weniger, als vor dem grossen viralen Schnitt. Trotz obiger sportlicher Betätigungen.

Dazu kommt die Chance während der virtuellen Sitzungen kurz Audio und Video zu pausieren, damit die Kollegen das geknabberte nicht hören und sehen. Ging vorher um einiges schlechter.

Leute, das kann auf die Dauer nicht gut gehen und hat Folgen für unsere kommenden 5ten Sätze.

Also, seid kreativ und bewegt euch. Die Vorlagen findet ihr ein paar Zeilen weiter oben. Ach ja und was die Ernährung betrifft. Nutzt die freie Zeit bewusst und arbeitet an euren persönlichen Schwerpunkten. Guggt gezielt Netflix oder den Kanal eures Vertrauens und lasst euch inspirieren.

<https://gamechangersmovie.com/> (etwas amerikanisiert, aber ihr seid schlau genug, um die Essenz zu verstehen)

Lest oder hört euch mit interessanten Büchern zu Bewegung und Ernährung in den Schlaf. Steht auf und nehmt das mit, was für euch Sinn macht.

Meine persönlichen Tipps dazu:

- Der 4-Säulen Plan von Rangan Chatterjee
- Das Buch vom Schlaf von Matthew Walker

Und zum Abschalten alles vom Känguru. Sucht nach Marc-Uwe Kling. Nicht den Film guggen (obwohl von einem Basler Regisseur) ...das Hörbuch hören. Nur so als Tipp.

Diese Zeit, so gravierend und einschränkend die Auswirkungen auch sind, bietet uns ebenso Möglichkeiten vieles zu Hinterfragen und eine offene Türe hin zu Veränderung. Was genau? Schauen wir mal. #RuckdurchdieGesellschaft #Musterbrecher #Veraendertwas

Auf jeden Fall... Haltet euch weiterhin fit und bleibt gesund.

Die nächste Saison kommt bestimmt. Und da holen wir uns die verlorenen 12 Punkte zurück 😊

JC

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

**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

Volleyball Mixed

Mixed Team

Leider konnten wir uns in den letzten Wochen nicht viel zum Spielen treffen und wir werden uns auch in nächster Zeit laaaange nicht sehen können. Ich bedauere das sehr und schicke euch darum etwas, um die Zeit schnell herum zu bringen. Vielleicht gibt es bald auch eine Möglichkeit Homevolleyball als Team zu Spielen. Das wäre doch mal eine Erfindung. Bleibt gesund und viel Spass beim Lösen!

Mixed Volleyball

Diese Wörter sind versteckt:

G	X	L	L	A	B	Y	E	L	L	O	V
H	R	E	T	U	R	N	H	A	L	L	E
O	L	E	I	P	S	N	A	S	I	H	B
B	I	H	N	N	M	T	E	A	M	C	I
B	G	U	S	O	S	I	R	T	Y	S	S
Y	N	H	A	X	H	P	X	Z	Z	U	P
E	H	C	S	U	D	C	I	E	M	A	O
E	N	S	P	A	S	S	S	E	D	L	R
T	K	N	U	P	O	D	R	E	L	P	T
Y	T	R	A	I	N	I	N	G	I	N	C
O	X	U	F	Y	H	U	M	O	R	N	Q
G	A	T	S	R	E	N	N	O	D	O	K

Diese Wörter sind versteckt:

TRAINING	TURNHALLE	ANSPIEL	SPASS	NETZ	PLAUSCH
VOLLEYBALL	DUSCHE	HUMOR	HOBBY	PUNKT	
KNIESCHONER	SATZ	TURNSCHUHE	DONNERSTAG		
EINSPIEL	MIXED	TEAM	SPORT		



Mein Selfie, ich bin die mit der 3 auf dem Rücken.

Der Wagen und die junge Frau

Eine junge Frau leiht sich für ca. 1 Stunde einen Wagen aus. Nach dieser Zeit möchte Sie den Wagen, an die dafür vorgesehene Station zurückbringen. Doch kurz vor dem Ziel kommt ein wildfremder Mann auf Sie zugestürzt und überreicht ihr etwas Geld für den Wagen. Die Frau nimmt dankend das Geld an und gibt dem wildfremden Mann den Wagen, ohne sich noch einmal umzuschauen.

Dennoch hat die junge Frau nichts Verbotenes gemacht. Wieso nicht???

Lösung:

Es war ein Einkaufswagen, den sich die junge Frau auf einem Supermarkt-Parkplatz ausgeliehen hat.

Gefunden auf: www.raetseldino.de

Fitness



Von schwarzen Zehen und Schwimmhäuten, Folge 2

"Ich kann heute nicht in das Training kommen, ich bin mit Kunden und der Stretchlimo in Davos zum Eishockey. Mit Cüpli und so."

"Ich komme wieder ins Training, ich vermisse das, ich brauche das, bitte nehmt mich wieder auf!"

Wir haben Verständnis, lassen den Davoser ziehen (er kommt eh zurück zu seinen echten Freunden), wir nehmen den Rückkehrer gerne wieder auf.

Wir gehen in die Halle, wir gehen nach Bottmingen schwimmen. Dort hat es einen neuen Beizer, der macht uns frische Pizza, frischen Salat und frisch gezapftes Bier. Wir kommen frisch aus dem Wasser, frisch die Beiz und nicht mehr ganz frisch aus der Beiz. Wir können hocken bleiben bis zur Polizeistunde.

Ein andermal gehen wir ins Gitterli schwimmen, ich habe letztes Mal davon



berichtet. Natürlich mit anschliessendem Eselohr beim Schnitzel Geni!

Dies ist also der 2. Teil unseres Multifunktionales-Wintertraining. Die Serie wird nicht fortgesetzt, wir sind ja dann wieder draussen an der frischen Luft.

Josi



Fitness für Damen und Herren



Mach mit!

Fitness wird bei uns gemischt durchgeführt.

Im Winter in der Halle mit Gymnastik, Völkerball, Prellball, Basketball.

Im Sommer draussen beim Waldlauf, Vita-Parcours, Jogging, Walking.



Ruf an!



Kontakt

Beat Helfenberger - Tel. 061 753 09 45 - Email: b.helfenberger@intergga.ch

Josef Fleury - Tel. 061 753 09 45, Email: josef@bluesin.ch

www.ktvb1915.ch

Das Trainingsprogramm befindet sich auf unserer Homepage:
www.ktvb1915.ch

**Herzlich Willkommen bei
Ihrem Steuer- und
Treuhandexperten**



- Steuererklärungen für private Personen und Gesellschaften
- Führen von Finanz- und Lohnbuchhaltungen
- Steuerberatung und -planung sowie Sachverhalte Mehrwertsteuer

Rhenuba Treuhand GmbH, Hardstrasse 127, 4052 Basel

www.rhenuba.ch | info@rhenuba.ch | Telefon 061 311 30 30

Stephan Ulm (dipl. Steuerexperte)

Claudia Schulz (Fachfrau im Finanz- und Rechnungswesen mit eidg. Fachausweis)

Veteranen-Vereinigung

Die nächsten Daten im Jahresprogramm:

Freitag, 27. März 2020

Generalversammlung 2020

Sonntag, 29. März 2020

Turner/innen-Wallfahrt 2020

Für alle Anlässe erfolgen jeweils noch separate Einladungen.

René Mollenkopf

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 2019/20

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	Rolf Hercher	l.hercher@intergga.ch	061 711 99 93

Mannschaftsverantwortliche Volleyball

Herren 1	Peter Jauslin	peterjaus@bluewin.ch	061 601 24 82
Herren	Christoph Tschan	christoph.tschan@edubs.ch	061 361 19 37
Damen	Nicole Fretz	nicole.fretz@gmx.ch	061 681 81 33
Mixed	Sabine Lachenmeier	sabine.lachenmeier@intergga.ch	061 421 71 63

Material

Volleyball Jean-Claude Hauser jeanclaude.hauser@bluewin.ch 061 361 1164

Mitgliederverwaltung Ein-/Austritte

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

Termine

22. April	2020	GV	20 Uhr	Rest. Bundesbahn
15. Mai	2020	VS /	19 Uhr	Vorstandssessen
20. Juni	2020	KTV Basel 1915		Sommerfest im Sonnenbad
03. Sept.	2020	VS	19 Uhr	Rest. Bundesbahn
19. Nov.	2020	VS	19 Uhr	Rest. Bundesbahn
04. Feb.	2021	VS	19 Uhr	Rest. Bundesbahn

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