





Dominique Moll



Florian Graf



Fabian Halmer

## Ihr Ansprechpartner für alle Fragen zu Ihrer Liegenschaft

Wir bewirtschaften, bewerten, beraten und verkaufen.  
Und das engagiert, dynamisch, kompetent und persönlich.

Kontaktieren Sie uns noch heute - wir freuen uns darauf,  
Sie kennenzulernen.



Folgen Sie uns auf Social Media!

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

**INHALT HEFT 21/4****Seite**

Aus der Redaktion	4
Senioren	5
Volleyball Damen	7
Volleyball Herren	8
Volleyball Herren I	9 -11
Volleyball Mixed	12 - 13
Fitness	14 - 15
Veteranen	16

Layout: MS WORD

Schrift: Calibri

Bild: Internet

**Nächster Redaktionsschluss: im März 2022**

## Aus der Redaktion



Liebe Leser

Jetzt geht schon wieder ein Jahr zu ende. Ich hoffe es ist einigermassen so verlaufen wie wir uns das vorgestellt haben, oder mindestens einigermassen.

Ich wünsche allen schöne friedliche Feiertage und mit gutem Wünschen in das neue Jahr.

Die neuste Ausgabe findest du wie immer auf unserer Webseite.

<https://www.ktvb1915.ch/pdf/heft421.pdf>

Euer Redaktor, Josi

**STOREN FUST** AG  
[www.storenfust.ch](http://www.storenfust.ch)

Ausstellung  
Beratung  
Service

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

## Senioren



### Termine 2022

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

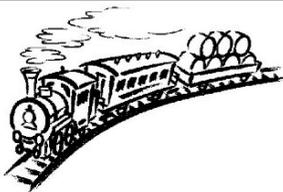
Datum		Tag	Aktivität
10. Jan	2022	Montag	Stamm
14. Feb	2022	Montag	Stamm
14. Mar	2022	Montag	Stamm

*Je nach Corona Lage*

\*immer am 2. Montag des Monats ab 18.00 Uhr



Der Pate besteht darauf, dass der Merlot del Ticino seinen Platz auf dem Tisch hat. Nicht nur Bier und Cola.



## Restaurant Bundesbahn

Hochstrasse 59 – 4053 Basel

Tel. 061 361 91 88

[www.bundesbaehnli.ch](http://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.

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.

**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](http://www.huwe.ch)

[info@huwe.ch](mailto:info@huwe.ch)

4102 Binningen Tel. 061 421 40 63

---

**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 Damen



### Wir spielen wieder!

Es war eine lange Durststrecke, vom letzten Match in einer Saison, wo dies zugleich auch der einzige Match war, bis zum ersten Match der laufenden Saison. Dies merkt man dann auch unserem Spiel an, die Feinabstimmung stimmt noch nicht so ganz und wir brauchen ein bisschen Zeit in Fahrt zu kommen. Aber nicht nur die lange Matchpause, auch Corona- respektive Krankheitsabsenzen machen die Aufgabe nicht immer einfach. Nach ein paar frustrierenden Niederlagen gab es aber auch wieder zwei drei motivierende Siege und so sind wir Mitte Saison auf Kurs. Nicht auf Aufstiegskurs, aber immerhin auf Rang 4 mit 9 Punkten aus 7 Spielen. Nun ist die Vorrunde beendet. Hoffen wir, dass wir die zweite Hälfte auch ohne grössere Komplikationen in Angriff nehmen können und mal schauen ob wir im neuen Jahr noch ein bisschen die Rangliste hochklettern können. Auf jeden Fall sind wir schon froh, wenn wir weiterhin spielen dürfen und auch genügend Spielerinnen sind am Match.

Für die Damen

**Stephi**



## Volleyball Herren



## Volleyball Herren I



### **...Wie hoch kannst Du fliegen?**

Wenn Du nicht gewonnen hast und mit etwas Ärger über die verlorenen Punkte vom Platz gehst, aber dennoch nicht enttäuscht bist, sondern mit Stolz und Genugtuung über die Teamleistung, anschl. die Nachbesprechung in gemütlichem Rahmen geniessen kannst, dann ist es einfach gut so.

Die aktuelle Saison konnten wir bisher recht gut gestalten. Trotz einem sehr kompakten Kader, mit knapp 10 Lizenzierten, davon 2, welche mal so, als BackUp mittun.

So schnupperten wir auch schon kurz an der Spitze der Liga und konnten vom 2. Platz aus, die Sonnenstrahlen des Erfolgs geniessen.

Mit dem Eingangs erwähntem Match, mussten wir temporär und kurz vor Vorrundenschluss die silberne Krone, wieder mit einem vierten Zwischenplatz tauschen.

Aber wie Paulchen, unser rosaroter Freund schon wusste, «Stimmt es, dass es sein muss, Ist für heute wirklich Schluss? Heute ist nicht alle Tage, Ich komm' wieder keine Frage!» denn wir sind «gekommen um zu bleiben»!

Und um nochmals das obige Spiel zu Rate zu ziehen. Mit ein ganz klein wenig mehr Schub von allen und sicher auch noch etwas Glück, hauen wir beim nächsten Mal, bei einem 24:19 Vorsprung, auch einen der Matchbälle dem Gegner um die Ohren. Und geniessen danach, ein sicher wiederum echt gutes, legendäres, grossartiges Spiel, bei dem wir alles gegeben haben.... Ave Schiri, morituri te salutant!... aber auch die gewonnenen drei, anstatt den einen Punkt mitnehmen.

Und wer weiss, vielleicht ist das bereits beim nächsten und letzten Spiel der Vorrunde der Fall (zu Redaktionsschluss noch nicht gespielt) und wir geniessen die Weihnachtstage mit sonnenbestrahlten und Lorbeer gekränzten Häuptern.

Solche Spiele sind ja nicht nur für Geist und Seele förderlich. Denn auch unsere geschundenen und von Achilles selig und anderen ReckInnen., benammsten und auf IboEntzug befindlichen Körperteile, freuen sich eigentlich sehr über die jeweiligen anstrengenden Minuten, die uns aus den jeweiligen sitzenden und meist körperlich eintönigen Schlachtfeldern, des homo kapitalensis, in eine für viele heute fremde Welt katapultiert.

In eine Welt, in der es mehr um Erfüllung und vielfach Demut geht. Erfüllung bei einer Aufgabe, die man jahrelang eintrainiert hat und die wir freiwillig und mit Freude ausüben. Die zulässt, dass wir auch mal die «Sau» rauslassen können und die Kräfte und manchmal auch die nachfolgenden Schmerzen ganz direkt zu spüren bekommen. Ohne irgendwelche Zwischenberichte zu prüfen, oder strategische Workshops besuchen zu müssen... Du spürst es einfach. Nicht immer... aber immer öfters! Und ja, da sehe ich etwas Demut angebracht. Zu akzeptieren, dass wir nicht alles bis zum sankt Nimmerleinstag maximieren können und aus freien Stücken zu erkennen, dass es auch einfach mal genug und gut ist. Und vor allem, dass wir auch darauf durchaus stolz sein können.

Denn hey...so ein Spiel bedeutet für den einen oder anderen, eine grössere und interessante körperliche Herausforderung. Guggen wir uns doch mal an, was da abgeht. Naja... ich kann aus Datenschutz Überlegungen, hier natürlich nur Werte ohne Namensgebung und ohne Hinweis auf lebende Personen, aufführen. Wir können mal davon ausgehen, dass die in der nachfolgenden Analyse beschriebene Person hier noch lebt...nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich zwar... aber doch meistens schon wach.

Bei Messungen in dieser Grössenordnung, ist natürlich auch relevant, mit welchem Vorsprung in kulinarischer Sicht, der Proband in den Match einsteigt. Vor- und während des Matches werden u.a. folgende ergänzende, mehrheitlich nicht auf dem Index stehende Substanzen, eingenommen:

- 1-2 Bananen
- 3-5 Stück Traubenzucker
- 1 MagnesiumShot
- 1-2 ml. KurkumaLösung
- 15 Stk. Brokkolisprossen
- 2 Liter Isogesöff
- 1 HanfKraftriegel
- 0.25 dl. Chi
- Alles andere tut hier nichts zur Sache....

Also, wenn man diese Person nun analysieren würde, käme man pro Match (inkl. Einspielen...wenn man das dann auch tut...) auf durchschnittlich:

- 9000 Schritte
- Herzfrequenz auf rund 5-10min Höchstleistung, 15-25 min. Cardio, 15-20 min. Fettverbrennung und der Rest auf einer erhöhten Frequenz von rund 110 Schläge pro Minute (Altersgerecht angepasst)
- Ca. 900 Kalorien werden pro Spiel verbraucht

Etwas experimentell wäre da noch ein Ausflug in die Analyse der vertikalen Achse, um die jeweilige Flughöhe berechnen zu können...also eine max. und kumulierte Flughöhe eines durchschnittlich schweren 😊 Angreifers, läge da bei rund 30 Metern ü.H (Hallenboden...) während eines Spiels.

Aber eben...ein ziemlich gewagter und noch nicht wirklich belastbarer Berechnungsansatz, den ich hier auch nicht weiter ausführen werde.

Wichtig aber, es gibt immer noch «Steigerungs»potential, denn wie Fredy (Name der Redaktion bekannt) immer meint,.... chasch au alaufe, gäll!

In diesem Sinne, gesunde besinnliche und vielleicht auch etwas demütige Festtage.

Haltet die Ohren steif

**JC**

## Volleyball Mixed



### Frischzellenkur beim Mixed

Im letzten Mitteilungsblatt musste ich vom deftigen Aderlass bei uns im Mixed-Volleyball berichten. Eine grosse Lücke tat sich auf und die Befürchtung, von nun an nur noch zu viert in der Halle zu stehen, war nicht ganz unrealistisch.

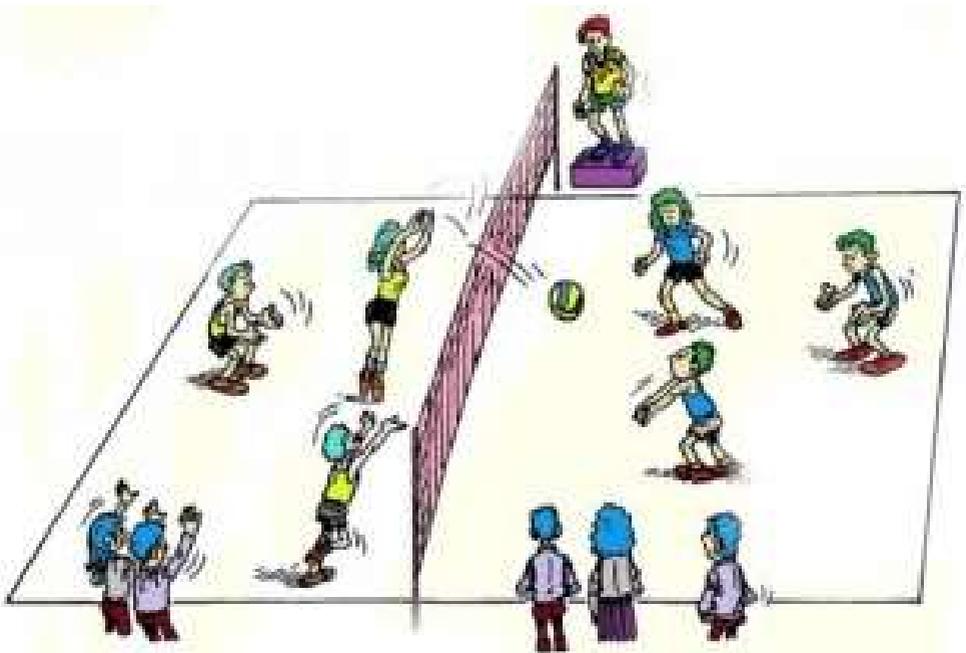
Nun, es kam anders. Unser **Tobi** hat die Initiative ergriffen und mit gut platzierten Inseraten auf unser tolles Team aufmerksam gemacht. So zählen wir einerseits weiterhin auf die bewährten Kräfte: **Lisa**, die regelmässig dabei ist und mit feiner Technik und harten Smashes zu überzeugen weiss. **Sabine**, die immer wieder mit unkonventionellen Angriffen überrascht. **Christine**, routiniert und Chefin inter pares. **Rolf**, stets mit frischem Herz und edler Kraft dabei. **Raul**, ein alter Hase, der leider zurzeit an einer Verletzung laboriert. **Karin**, unsere Stimmungsbombe, die aber nach einer Schulterverletzung nun an angerissenen Bändern leidet. Beiden an dieser Stelle gute Besserung und hoffentlich auf recht bald wieder in der PUK-Halle.

Und andererseits sind Neue zu uns gestossen. Ganz Neue und etwas weniger ganz Neue! Da wäre **Jürg**, der vor vielen Jahren bei uns Meisterschaft gespielt hat und nun neben seinen Ruderaktivitäten im Mixed-Volley einen Ausgleich sucht. Oder **Robi**, (k)ein grosser Kämpfer vor dem Herrn, lange beim Herren-Volley auf dem Nebenangriff und nun bei uns, wenn nicht gerade ein FCB-Match ansteht. **Clemens**, auch nicht ganz neu im KTV, mit gewaltiger Sprungkraft und schneller Reaktion. Ganz neu dabei ist **Jenny**, zierlich und fein, aber mit grossem Einsatz und schneller Reaktion – die roten Unterarme nach dem ersten Training hat sie locker weggesteckt. **Stefan** aus Riehen, der sich bestens eingelebt hat, und für gute Vollejratschläge immer empfänglich ist und sie umsetzt. **Fanny** – hat schon ein paar Trainings hinter sich gebracht und mit ihrer jugendlichen Frische, rettet sie verloren geglaubte Bälle und kann auch kräftig draufhauen. Erst einmal im Training war **Dominique**, eine Freundin von Fanny. Wenn sie am Anschlag ist, dann möchte man lieber nicht auf der Gegenseite stehen.

**Ich** bin auch noch mit von der Partie, Sprungkraft 17,5 cm, Knie ist operiert, Netzhaut war abgelöst – aber ansonsten weitgehend zwäg.

So zähle ich **15 Fette**. Wenn alle Neuen bleiben – dann wird es lustig in der PUK-Halle.

**AI**



## Fitness

## Herbst/Winter 2021



Es gibt ja nicht nur das Fitness. Es gibt noch das Fitness and Friends.

Das sind Freunde, Familienmitglieder, Ehemalige.

Da ist zum Beispiel "Monika aus Lozärn", als Reisefachfrau zum Fitness gekommen, hatte manchen Ausflug für uns gebucht.

Oder die "Monika vom Anthroposophen-Hügel", spielte Volleyball und ihr Gatte "Didi" ex Präsi unseres Turnverein und Ehrenmitglied.

Oder "Edith" die Physiotherapeutin, die uns schon manche Wehwehs auskuriert hat.

Oder der "Mario" der uns immer die neuste Tips der Börse wiedergibt.

Oder, oder, oder, .....

Es gibt noch einige auf die wir uns freuen wenn sie uns besuchen. Am nächsten Weihnachtessen sehen wir uns wieder.

Josi



Fitness für Damen und Herren

**Mach mit!**

Fitness wird bei uns gemischt durchgeführt.

Im Winter spontan nach Lust und Laune.

Im Sommer draussen mit Walking, Nordic Walking, Vita-Parcours oder Jogging.



Ruf an!

**Kontakt**

Beat Helfenberger Tel. 061 753 09 45

b.helfenberger@intergga.ch



Datum	Programm	Trainer/in	Zeit	Ort
Do. 6. Jan.	Programm nach Ansage	wer machts?	nach Ansage	nach Ansage
Do. 13. Jan.	Programm nach Ansage	wer machts?	nach Ansage	nach Ansage
Do. 20. Jan.	Programm nach Ansage	wer machts?	nach Ansage	nach Ansage
Do. 27. Jan.	Programm nach Ansage	wer machts?	nach Ansage	nach Ansage
Do. 3. Feb.	Programm nach Ansage	wer machts?	nach Ansage	nach Ansage
Do. 10. Feb.	Programm nach Ansage	wer machts?	nach Ansage	nach Ansage
Do. 17. Feb.	Programm nach Ansage	wer machts?	nach Ansage	nach Ansage
Do. 24. Feb.	Programm nach Ansage	wer machts?	nach Ansage	nach Ansage
Do. 3. Mär.	Programm nach Ansage	wer machts?	nach Ansage	nach Ansage
Do. 10. Mär.	Fasnacht	Frau Fasnacht		Bermuda Dreieck
Do. 17. Mär.	Sportwoche	Frau Holle		Wolke 7
Do. 24. Mär.				

## Agenda

Fit mit dem KTV Basel 1915

**Sparten-Leiter**  
 Beat Helfenberger/Joël Fleury  
 Züsliplatanenweg 29  
 4107 Aesch  
 +41 61 733 09 45  
 +41 79 605 09 60  
 beat.helfenberger@zz-ag.ch

**Trainerin**  
 Susi Degen  
 Joël Fleury  
 Beat Helfenberger  
 Romano Alessio

Ralph Schwiegl  
 Beat Degen

www.ktv1915.ch

## Veteranen

### **Generalversammlung der Veteranen-Vereinigung ehemaliger KTSVB-Vereine vom 29. Oktober 2021 im Restaurant Domino**

Nach über 2 Jahren Unterbruch konnten wir endlich wieder eine Generalversammlung durchführen. Diesmal fand sie im Restaurant Domino statt, wo 17 Mitglieder erschienen.

Alle Traktanden wurden in kurzer Zeit behandelt.

Leider sind vom April 2019 bis Oktober 2021 16 Kameraden ausgetreten oder verstorben. Alle Anwesenden gedachten ihrer in einer Schweigeminute. Neuer Mitgliederbestand: 41.

Den abgebildeten Jubilaren wurde traditionsgemäß eine Flasche Wein überreicht.

Infolge der Corona-Pandemie, wo keine Anlässe stattfinden konnten, hat sich in der Kasse ein Überschuss ergeben. Deshalb hat der Vorstand beschlossen, alle Teilnehmer zu einem Apéro und feinen Mittagessen inkl. Getränke einzuladen.

Bei guter Laune haben alle Turnveteranen diese GV und das gemütliche Zusammensein genossen.

Die nächsten Daten im Jahresprogramm werden Anfang 2022 bekanntgegeben.

Der Präsident René Mollenkopf



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](mailto:baechle@1a-wohnen.ch)

---

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

TREUHAND  
**RHENUBA**

The logo for Rhenuba Treuhand GmbH consists of the word 'TREUHAND' in a smaller, sans-serif font above the word 'RHENUBA' in a larger, bold, sans-serif font. Below the text is a stylized grey wave that ends in a sharp upward-pointing lightning bolt.

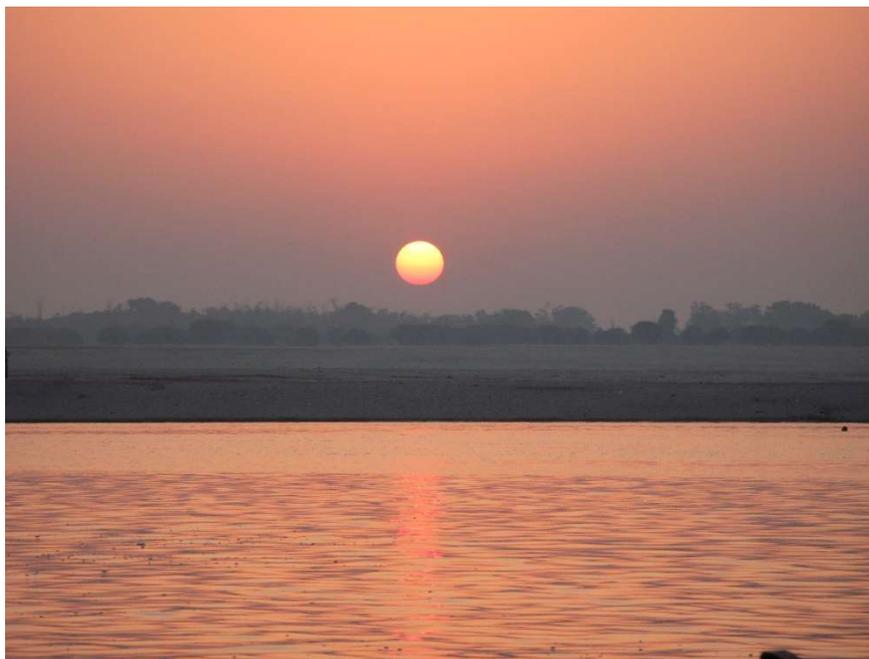
- Steuererklärungen für private Personen und Gesellschaften
- Führen von Finanz- und Lohnbuchhaltungen
- Steuerberatung und -planung sowie Sachverhalte Mehrwertsteuer

**Rhenuba Treuhand GmbH**, Hardstrasse 127, 4052 Basel

[www.rhenuba.ch](http://www.rhenuba.ch) | [info@rhenuba.ch](mailto:info@rhenuba.ch) | Telefon 061 311 30 30

Stephan Ulm (dipl. Steuerexperte)

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



# 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 2021**

## **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@zz-ag.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	jc@diehausers.ch	079 938 12 95
------------	--------------------	------------------	---------------

## **Mitgliederverwaltung Ein-/Austritte**

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

## **Termine**

Nächste Termine:

4. VS	3. Februar 2022
GV	6. April 2022

# ***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](mailto:baechle@1a-wohnen.ch)

---

**Adressänderung an:**

Hubert Mauchle  
Spechtweg 17  
4103 Bottmingen