

**JK**  
**KTV BASEL 1915**  
**FF**





**Ein neues zu Hause –  
wieso nicht auf [www.holimob.ch](http://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](mailto:info@holimob.ch), [www.holimob.ch](http://www.holimob.ch)**



## INHALT HEFT 4/13

FITNESS:	FITNESS B(G)ERICHT	4/5
SENIOREN:	TERMINPLAN	6
VOLLEY DAMEN I:	NICHTS NEUES, ODER DOCH	12
FITNESS- PROGRAMM:	<a href="http://ktvb1915.ch/29525.html">http://ktvb1915.ch/29525.html</a>	
VOLLEY HERREN II:	INTERVIEW MIT MIR SELBST	8/9
VETERANEN:	JASSTURNIER	11

LAYOUT: MS WORD  
SCHRIFTART: ARIAL  
BILD: Sieger Jassturnier

**NÄCHSTER REDAKTIONSSCHLUSS:  
21.02.2014**

**Redaktionsschluss Heft 2/14: 06.06.2014**

# Fitness – B(G)ericht

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, nach dem Training laden wir den Speicher wieder auf. Das muss so sein, sagt der Chef Konditionstrainer (Coach). Nach einer Stunde soll der Kalorienhaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Da haben wir natürlich kein Problem, ob Kalorien oder Zeitplan.

## *Zeitplan*

Wir beenden das Training 15 Minuten früher, damit die Zeit reicht bei den Damen um die Haare zu waschen. Diese Viertelstunde ermöglicht es den Herren, endlich einmal ohne Hetze, der Körperpflege zu frönen. Den meist kurzen Schwatz auf ein vernünftiges Mass zu erweitern. Die Fahrt von der Maggi im Sommer mit Parkplatzsuche, den Gang von der Turnhalle im Winter, zum Restaurant Bundesbahn, vulgo „Ysebähnli“ unter die Räder, respektive Füsse zu nehmen. Dazu rechnen wir nochmals 15 Minuten. Nun suchen wir einen Platz, nicht immer einfach, doch das Personal ist sehr bemüht um uns. Zuerst füllen wir den Wasserverlust mit Mineral, Eistee, Panaché oder schlicht Bier wieder her.



Auch hier budgetieren wir mit 15 Minuten. Nebenbei die Menükarte studieren, warten auf die Bedienung und Bestellung. Nach wiederum 15 Minuten stehen die Gerichte vor uns auf dem Tisch und verdecken die Spuren ausgetretenen Wassers im Munde.

Bilanz:           15 Minuten Körperpflege inkl. Haare waschen (Damen)  
                  15 Minuten Transport  
                  15 Minuten warten, bestellen, trinken  
                  15 Minuten Zubereitung, Servieren

Perfekt, der Coach hat seine helle Freude daran, nach 60 Minuten beginnen wir die Kalorien einzuführen um den Speicher wieder auszugleichen. Alle sind zufrieden, so auch die Familien zuhause wenn der Papa oder Mama zufrieden heimkehrt.

## *Kalorien*

Nun ist dieses Thema ja etwas problematisch. Da gibt es wie üblich verschiedenen Meinungen. Die Körnlipicker, die Geniesser, die Pragmatiker:

## ***Der Körnlipicker***

Hier handelt es sich um eine Spezies der nur das isst, was ihm nicht schmeckt (er bestreitet das zwar immer) aber gesund ist. Deshalb ist er immer der Letzte beim Essen und alle müssen auf ihn warten. Das ist einleuchtend, denn er würgt mit grösster Mühe dieses Zeug hinunter. Symptome – roter Kopf, kleine Pupillen, hervortretende Arterien in der Halsgend. Meist hoher Blutdruck und leidet an Verstopfung.

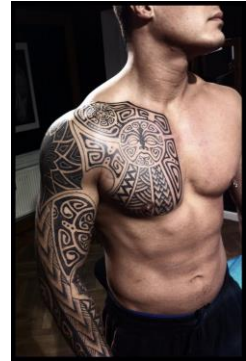
## ***Der Geniesser***



Er bestellt das worauf er gerade Lust hat. Das kann ein Wurstsalat „Bundesbahn“ mit Pommes Frites sein, ein Gordon Bleu mit Pommes Frites und Tagesgemüse. Eine Portion Pommes Frites mit Ketchup oder Mayonnaise, freundlich nachgefragt von der Serviertochter (mit Tattoo), das Foto ist nicht die Serviertochter. Selten ein Rehrücken, Röstipfännli, oder auch Käseschnitten.

## ***Der Pragmatiker***

Rechnet die Kalorien aus, und bestellt somit einen Salat mit Speckwürfeli, also den „Gaucho“ – Salat, sehr schmackhaft und wenig Kalorien. Beliebt sind auch die Thonbrötli, die als Fingerfood, oder auch als Portion bestellt werden können. Die obligaten Zwiebelringe sind natürlich dann dabei und für das Auge die Vierteltomate mit etwas Grünzeug farblich abgestimmt. Ganz zu schweigen die belegten Brötli, fast verschwunden in der Szene, die auch immer sehr gut auszurechnen sind und anhand der verzehrten Anzahl die Kalorienzufuhr sehr gut errechnet werden kann. Ich würde die Brötliböden sogar kurz antoasten. Dieses Bild entspricht nicht unseren Mitgliedern, sondern dient der Geschlechterquote, die ja bei uns nicht gesetzesmässig definiert ist. Das ist ja eine Selbstverständlichkeit.



Nun stehen die Feiertage an und die wöchentliche Gesundheitspflege findet zuhause statt, bei Freunden, in der Familie, oder auch in den Ferien. Ich wünsch allen ein gute Zeit, voller Freude und Lust am Geniessen, denn es vergeht wieder ein Jahr bis es soweit ist, oder man geht ins Fitness.

Josi

Fotos: Internet

# TERMINPLAN SENIOREN 2014

Datum	Tag	Aktivität
13. Januar	Montag	Stamm
10. Februar	Montag	Stamm
10. März	Montag	KEIN Stamm Fasnacht
17. März	Montag	ausnahmsweise Stamm
14. April	Montag	Stamm

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

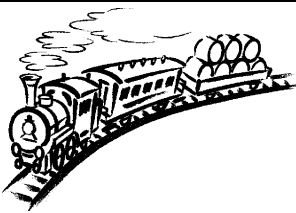
**Restaurant Bundesbahn „Im Gundeli“, Hochstrasse 59, Basel**

## **RAINMAN**

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



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



## **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.<sup>00</sup> h, Samstag Ruhetag, Sonntag ab 16.<sup>00</sup> h.

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

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

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

## RENT-A-LIGHT

Lampen & Scheinwerfer  
für Kleinanlässe



Urs Degen  
Quellenweg 2  
4123 Allschwil

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



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

Lilli Degen

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

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

**SO HEIZT  
MAN HEUTE !**



**HUGENSCHMIDT  
+ WEISS AG**

WÄRMETECHNIK

Beratung ■ Planung ■ Ausführung ■ Service

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

# Interview mit mir selbst

**KTV- Mitteilungsblatt:** Hallo Alfred, wie geht's? Schon lange nicht mehr gesehen.

**Alfred:** Danke gut. Ja, man kommt sich selber teilweise abhandeln.

**KTV:** Seit wann bist du eigentlich im KTV?

**A.:** So ca. seit 1972.

**KTV:** Verdammt lang her.

**A.:** Kannste wohl sagen. Nicht mehr viele dabei von damals.

**KTV:** Warum bist du zum KTV gekommen.

**A.:** Tja, lange Geschichte. Nur mal so viel: Knieverletzung beim FC Concordia. Damit Transfer nach Barcelona geplatzt. Nächste Station: KTV Basel .

**KTV:** Wie bitte, im KTV wurde früher Fussball gespielt?

**A.:** Was heisst hier früher. In jedem Training wird zuerst einmal Fussball gespielt – heute noch. Aber eigentlich bin ich damals wegen dem Volleyball gekommen.

**KTV:** Wie und wann ging es mit dem Volleyball los?

**A.:** Nach den olympischen Spielen in München 1972 mit herrlichen TV-Übertragungen der Volleyballspiele ging es los. Jetzer, Plüss, Holinger, Oeschger und Co. bauten eigenhändig auf der Margarethen-Wiese die Löcher für die Pfosten in den Boden. Ein Jahr lang wurde geübt, dann haben wir uns für die Meisterschaft angemeldet. Von Anfang an waren wir der Schrecken der Schiris – wenigstens einige von uns.

**KTV:** Dann war es ein leichter Anfang.

**A.:** Von wegen. Der KTV war damals eine Faustballgrossmacht. Und wir Volleyballer eine Art fremde Fötzel. Es war eher eine Art Hassliebe. Aber mit der Zeit haben wir uns gut integriert – würde man wohl heute sagen. Später haben sogar Faustballer im Winter bei uns Meisterschaft gespielt. Defensiv hatten die Kerle durchaus etwas drauf.

**KTV:** Warum heisst der KTV Basel eigentlich KTV Basel?

**A.:** Viele Pfarreien hatten eigene Vereine. Die Vereine führten den Namen der Pfarrei. Darum gibt es den TV Clara, den TV St. Anton, den TV St. Josef, etc. Eigentlich müssten wir TV Heiliggeist heissen! Aber der damalige Pfarrer Mäder sträubte sich gegen einen Turnverein. War für ihn wohl eine Sauerei. Der Verein wurde 1915 trotzdem gegründet – jedoch nicht unter dem Namen der Pfarrei.



**KTV:** Apropos 1915 – bald wird der KTV 100jährig.

**A.:** Ja genau.

**KTV:** Ist etwas geplant?

**A.:** Ja, ein Riesenfest soll es geben. Alle Mitglieder – Damen und Herren - werden gemeinsam feiern. Das OK steht und die Vorfreude spürt man auf Schritt und Tritt. Alle wollen mithelfen.

**KTV:** Der KTV heute und der KTV gestern – gibt es Unterschiede?

**A.:** Ja natürlich. Früher gab es den KTV und ein wenig TV. Heute werden wir mit Freizeitangeboten überhäuft. Damals kannte man im KTV jeden und es gab im Jahreslauf ein paar gemeinsame Anlässe. Heute ist der KTV eine Art Holding. Ein paar Mannschaften gehören dazu, haben aber miteinander nichts zu tun. Kennen sich auch nicht. Gemeinsame Anlässe gibt es nicht mehr. Es passiert alles in den einzelnen Mannschaften.

**KTV:** Bedauerst du das?

**A.:** Nein, nein. Ich stelle dies nur fest. In den Mannschaften herrscht ja ein schöner Zusammenhalt. Aber such mal jemanden für die Mitarbeit im Vorstand.

**KTV:** Gibt es dort überhaupt etwas zu tun? Wenn doch alles in den Mannschaften abläuft.

**A.:** Schau mal, ohne die Kassiererin, ohne den Chef Volleyball und ohne den Präsidenten, der die Fäden in den Händen hält, um nur mal die Wichtigsten zu nennen, gäbe es den KTV und all seine Mannschaften nicht mehr.

**KTV:** Hat der KTV eine Zukunft?

**A.:** Wie sagten wir früher: Das wissen die Götter und die hüllen sich in Schweigen.

**KTV:** Vielen Dank für das Interview. Hat ja auch wieder viel Zeit gekostet.

**A.:** Bitteschön gern geschehen und ja!

**KTV:** Warst du immer ehrlich in deinen Antworten?

**A.:** Nur einmal nicht.

AI

## Bei den Ladies nichts Neues - oder doch?

Wir haben immer noch keinen Trainer, wir lösen 5 Minuten vor jedem Match aus, wer jetzt coachen muss, wir vermissen Julia und ihre Schreibkünste, wir sind froh, wenn bei den Matches wirklich 6 Damen anwesend sind, wir gönnen uns nach jedem Match noch eine Kleinigkeit im Zickzack, wir gackern wie die Hühner im Training, wenn mal wieder was schief läuft - also kurz: bei den Ladies nichts Neues.... oder doch? Ach ja, wir können es noch - gewinnen! Wir sind so erfolgreich, dass wir schon fast wieder den Aufstieg befürchten müssen. Zumal mit Helen und Andrea im Dezember zwei Chef-Schwarzerinnen ins Team zurückgekehrt sind, was uns sehr freut. Mal sehen wie viel Neues die Rückrunde ergibt.

Nicole



**STOREN FUST** AG

[www.storenfust.ch](http://www.storenfust.ch) Tel. 061 716 98 98



**Grosse  
Ausstellung!**

Seewenweg 3, Industrie Kägen, 4153 Reinach BL

## Liebe Turnkameraden

Am 8. November fand wieder das beliebte Jassturnier unserer **Veteranen-Vereinigung ehemaliger KTSVB-Vereine** statt. Beat Müller hat diesen Anlass wieder wie gewohnt mustergültig organisiert und für alle 20 Teilnehmer Preise mit schönen Naturalgaben zusammengestellt. Für das Rechnungsbüro hat unser Walti Galliard zum Rechten gesehen, herzlichen Dank an alle beide!

**Jasskönig** wurde diesmal **Rico Born**, SV Reinach,

2. Richard Grolimund, SV Reinach

3. Günter Taudien, St. Anton - Herzliche Gratulation an alle!

Nach ein paar vergnüglichen Stunden stärkten wir uns mit den feinen „Eingeklemmten“, die wie üblich von Frau Saladin und Frau Walker zubereitet worden sind.

**Unsere nächsten Anlässe im 2014 sind:**

25. April Frühjahrsversammlung

22. Juli Sommer-Zvieri auf dem Sportplatz Hörnli

10. September Herbst-Ausflug

14. November Jass-Turnier

Neue Veteranen sind jederzeit herzlich willkommen!

René Mollenkopf



# ***Pfyff em Bächle***



**Renovationen Fenster Reparaturen  
Ablaugearbeiten Türen Küchen Möbel**

Laufenstrasse 22, 4053 Basel

Tel. 061 331 36 15

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

# **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 2013/14

## Vorstand

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

## Mannschaftsverantwortliche Volleyball

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

## Material

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

## Mitgliederverwaltung:

Ein-, Aus- und sonstige Tritte			
Hubert Mauchle	Spechtweg 17	4310 Bottmingen	061 363 42 24

## Termine:

4. VS: 23. Januar 2014

**GV 2014: Mittwoch, 26. März 2014 oder Freitag, 28. März 2014 19:00 Uhr**

**100 Jahre KTVB irgendwann im 2015**

# ***Pfyff em Bächle***



---

**Renovationen Fenster Reparaturen  
Ablaugearbeiten Türen Küchen Möbel**

Laufenstrasse 22, 4053 Basel

Tel. 061 331 36 15

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

**Adressänderung an:**

Urs Widmer

Laufenstrasse 26

4053 Basel