

# Inhalt

Auftakt	2
Gratulationen	5
Aktueller Veranstaltungskalender 2005	6
Fitnessriege (Kalender) und Bericht über die Wanderung der Faustball- und der Fitnessriegen Senioren	8
Kunstturnerinnen	10
Jahresberichte 2004 der Riegen 2. Teil (Volleyball)	10
Mitteilungen	12
BTV Turn- und Spielangebot	13
Who is Who	14
Inserentenliste	16

**105. Jahrgang**

**Nr. 3**

**22. 6.2005**

Präsident: Urs Brunold, Helvetierstrasse 28, 4106 Therwil, Tel.G 406 13 01  
Vize: Kathrin Amacker, Im Klosteracker 25, 4102 Binningen Tel/Fax 421 21 54  
Redaktion: Alfred Homberger, Largitzenstr. 38, 4056 Basel, Tel. P 322 80 10

Offizielle Briefadresse:

Adressänderungen, Mutationen und div. Administration bitte an:  
Claudia Langmesser, BTV-Mitglieder und Kasse, Schalerstr. 46, 4054 Basel oder  
per E-Mail: [mitglieder@btv-basel.ch](mailto:mitglieder@btv-basel.ch)

Druckerei: Copy Land AG, Neue Bahnhofstr. 160, 4132 Muttenz, Tel. 461 84 94

PC-Konti: Bürgerturnverein Basel 40-1188-8  
Veteranen, Ehren- und Freimitglieder des BTV 40-4232-3

**Der Turnfreund erscheint 6x jährlich und wird allen Mitgliedern des Vereins zugestellt.**

Redaktionsschluss Turnfreund 4/2005: 20.7.2005  
**Beiträge bitte an die Redaktionsadresse schicken**

# Auftakt

## Keine Angst vorm Älterwerden

Warum tun wir uns so schwer mit dem Alter? Meist hängt das damit zusammen, dass wir in unserem Kopf ein negatives Bild vom Alter haben: Wir verknüpfen Altsein mit Krankheit, Vergesslichkeit, Schmerzen. Die meisten von uns sehen vor sich ein schrumpfliges altes Weiblein, das zusammengekrümmt und schwarz gekleidet auf einer Bank sitzt oder einen alten "Tattergreis", der sich auf seinen Stock gestützt sabbernd durch den Park bewegt. Laut neuerer Untersuchungen spuken schon in den Köpfen von sechsjährigen Kindern negative Phantasien von den bedauernswerten senilen Alten. Bei solch negativen Bildern müssen wir uns natürlich dagegen wehren, alt zu sein. Nun können wir natürlich trotz aller immer wiederkehrenden Pressemeldungen, dass nun endlich ein Mittelchen gegen das Altern gefunden sei, nichts gegen das zunehmende Alter tun. Doch das Altern passiert überwiegend im Kopf und hierüber haben wir Kontrolle. Über unsere Einstellung zum Altern bestimmen wir selbst.

### Einige Tatsachen zum Alterungsprozess

Ein Mensch bleibt von einem Tag auf den anderen keinesfalls derselbe. Moleküle, Zellen, Gewebeteile und Organe erneuern sich ständig. Innerhalb eines Jahres ersetzt unser Organismus 98% all seiner Atome. Doch im Laufe der Jahre wird unser Organismus träger. Die Leistungsfähigkeit unserer Organe läßt nach. Unser Gehirn verliert ca. 10 % seines Gewichtes, was jedoch nicht zu einer Einschränkung der Gehirnaktivität führen muß! Alte Menschen verlieren nur geringfügig an geistigen Fähigkeiten und diese sind für das intellektuelle Funktionieren bedeutungslos. Untersuchungen haben ergeben, dass ältere Menschen sogar noch große Reserven in den Leistungen aufweisen, die mit dem erworbenen Wissen zusammenhängen. Trainingsprogramme können beispielsweise Gedächtnisleistungen erheblich steigern.

Mit fortschreitendem Alter sinkt auch die Schwelle, oberhalb derer Töne nicht mehr gehört werden können. Zweidrittel unserer Geschmacksknospen auf der Zunge und das Aufnahmevolumen der Lunge nehmen ab. Unser Muskelgewebe schwindet und die Fettschicht nimmt zu. Die Knochen werden spröder und die Gelenkknorpel nutzen sich ab. Die Linsen verhärteten sich und wir brauchen eine Lesebrille. Falten und Altersflecken machen sich auf der Haut breit. Das Herz pumpt mit zunehmendem Alter weniger Blut durch den Körper. Die Nieren benötigen mehr Zeit, um das Blut zu filtern. Wir benötigen länger, um sexuell erregt zu werden.

### Ab wann ist man alt?

In der Altersforschung teilt man heute die "Alten" immer mehr ein in die "Junge Alten", die aktiv, engagiert, vielseitig interessiert, körperlich und geistig leistungsfähig sind, und die "alten Alten", die hilfs- und pflegebedürftig und meist jenseits des 75. Lebensjahres sind. Während man 1972 Menschen schon mit 50 Jahren zum alten Eisen zählte, neigt man heute dazu, erst die 70-Jährigen

dazuzuzählen. Aber wie bei allem, bestätigen auch hier Ausnahmen die Regel. Es gibt junge Menschen, die bereits still stehen und in ihren Verhaltensweisen uralt sind, und Menschen, die weit über 80 Jahre alt sind und vor Vitalität nur so strotzen. Deshalb sollten wir uns von unserer eigenen Anzahl von Jahren, die wir auf dem Buckel haben, überhaupt nicht negativ beeinflussen lassen. Wir sollten denken: "Ich bin 75 Jahre alt, na und". Oder aber: "Ich bin 80 Jahre alt und möchte vom Leben ... haben".

Entscheidend ist nicht die Anzahl der Jahre, sondern das, was wir tun, als Ziel vor Augen haben und wie wir unsere Fähigkeiten einschätzen. Durch Bemerkungen wie "Du in deinem Alter willst noch ... tun" sollten wir uns nicht erschüttern lassen. Dies ist eher als ein Kompliment zu verstehen: Wir passen nicht in das gängige Bild vom Alten.

### **Wie sieht eine gesunde Reaktion aufs Altern aus?**

Wir brauchen uns nur einmal in unserem Umfeld umzusehen: Dabei werden wir die verschiedensten Reaktionen auf das Älterwerden entdecken:

#### **a) Resignation und Selbstaufgabe:**

"Das ist halt das Alter. Da kann man nicht mehr ... tun"

Menschen mit dieser Einstellung leben entsprechend der Erwartung, dass das Altwerden sie vom Leben ausschließt und sie nur noch Schmerz und Abbau zu erwarten haben. Sie probieren nichts Neues mehr aus und verfallen in eine Schonhaltung. Sie betrachten das Leben als Wartesaal, bis das Ende kommt.

#### **b) Trotz und Widerstand:**

"Jetzt erst Recht und um so mehr"

Menschen mit dieser Einstellung verleugnen ihr Älterwerden. Sie ziehen sich einen Minirock oder knappe Shorts an, obwohl ihr Körper nicht mehr so gut hineinpaßt. Sie wagen die gefährlichsten Hobbies, nur um anderen zu beweisen, daß sie keine "Gruffies" (wie die Jugendlichen heute zu sagen pflegen) sind. Ein manches Mal überschätzen sie sich dabei in ihren Kräften und überfordern ihren Körper.

#### **c) Annahme der Veränderung und Aktivität.**

"Ich bin älter, na und. Was steht mir jetzt noch offen?"

Menschen mit dieser Einstellung gehen behutsam mit sich und ihrem Körper um. Sie akzeptieren die Grenzen, wagen aber gleichzeitig auch Neues. Sie sehen keinen Sinn darin, "altersgemäß" zu leben.

### **Wie wir durch unsere Einstellung den Alterungsprozess wirkungsvoll beeinflussen können**

Wir können ganz bewusst den Alterungsprozess verlangsamen - und zwar ohne Frischzellen und Tinkturen. Unsere Einstellung zum Älterwerden ist der Schlüssel hierzu. Wenn wir glauben, dass wir mit den Jahren zwangsläufig vergesslicher würden, dann wirkt diese Erwartung quasi wie eine selbsterfüllende Prophezeiung. Unser Lebenszyklus ist jedoch eher durch gesellschaftliche Regeln festgelegt als biologisch. Wir brauchen uns nur neue Regeln und Erwartungen für das Älterwerden zu formulieren, dann werden wir uns anders fühlen und

verhalten. Dann werden wir keine Angst vor den zukünftigen Geburtstagen haben und auch mehr dafür tun, um gesund zu bleiben.

Erinnern Sie sich daran, dass viele der körperlichen Veränderungen nicht zwangsläufig durch das Älterwerden entstehen, sondern durch Krankheiten. Wenn Sie die Veränderungen jedoch als zwangsläufig ansehen, werden Sie nichts dagegen unternehmen.

## **Was Sie tun können, um das Älterwerden mehr genießen zu können**

### **1. Schaffen Sie sich eine positive Einstellung.**

Sie stehen nicht auf dem Abstellgleis, wenn Sie sich nicht dort hinstellen. Suchen Sie nach einer Aufgabe. Sie kann darin bestehen, dass Sie etwas erschaffen und aktiv sind, dass Sie sich nützlich machen. Begegnen Sie der Welt mit der Einstellung: "Ich bin so und so ... alt und ich möchte noch ... erleben". Sollten irgendwelche Beeinträchtigungen auftreten, begegnen Sie diesen mit der Einstellung: Wie kann eine positive Lebensbewältigung aussehen? Was kann ich dennoch tun oder kann ich etwas dagegen tun?

### **2. Führen Sie sich die Vorteile des Älterwerdens vor Augen.**

Sie sind weiser, haben mehr Lebenserfahrung und sind nicht mehr so leicht zu erschüttern. Äußerlichkeiten sind nicht mehr so wichtig. Sie brauchen nicht mehr so viel Rücksicht auf die Familie zu nehmen, können sich eher erlauben, nach Ihren Bedürfnissen zu gehen. Sie können sich die Zeit anders einteilen.

### **3. Bleiben Sie flexibel.**

Probieren Sie immer mal wieder etwas Neues aus. Suchen Sie nach neuen Interessen, pflegen Sie den Kontakt zu unbekanntem Menschen, fahren Sie an einen anderen Urlaubsort, gehen Sie mit der Technik und kaufen sich den neuesten Computer.

### **4. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis.**

Ihr Gehirn kommt wie ein Muskel außer Training, wenn Sie es nicht fordern. In den Volkshochschulen gibt es Gedächtnistrainingskurse, in der Buchhandlung finden Sie Bücher zum Gehirnjogging.

### **5. Trainieren Sie Ihren Körper.**

Viele der oben aufgeführten körperlichen Veränderungen können Sie ganz bewusst durch Ihr Verhalten beeinflussen. 3 Stunden Ausdauertraining pro Woche genügen, damit bei einem 70jährigen Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel ebenso leistungsfähig sind wie bei einem (untrainierten) 40- bis 50-jährigen. Besser noch: Laut Prof. Hollmann genügen 10 bis 12 Wochen Anstrengung, um einen untrainierten 60-jährigen so leistungsfähig wie einen untrainierten 40-jährigen zu machen. Es ist also nie zu spät. Am besten ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining und es muss Spaß machen.

### **6. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.**

Meiden Sie Umweltgifte, Nikotin und zu starke Sonneneinstrahlung

Aus dem Internet: Palverlag.de

*Marcel Pfeiffer*

# Gratulationen

**Folgenden Mitgliedern gratulieren wir herzlich zum Geburtstag:**

98.	♥	Frau Erna Jächer-Eglin	8. August 1907
90.	♥	Herrn Josef Rüttimann	26. August 1915
85.	♥	Herrn Albert Sandmeyer	6. August 1920
80.	♥	Herrn Edwin Lienhart-Schärer	17. August 1925
75.	♥	Frau Louise Gosteli-Ott	4. Juli 1930
75.	♥	Herrn Heinrich Bürgin-Friess	28. Juli 1930
75.	♥	Frau Heidy Messerli-Schmidlin	19. August 1930
70.	♥	Frau Evi Nöthiger-Imhof	27. Juli 1935
65.	♥	Frau Martha Wenk	10. Juli 1940
65.	♥	Frau Verena Blum-Schindel	25. Juli 1940
60.	♥	Frau Beatrice Egger-Schneider	13. Juli 1945
60.	♥	Frau Verena Thomi-Kaufmann	7. August 1945

**Ihnen, liebe Jubilarinnen und Jubilare, wünschen wir im neuen Lebensjahr von ganzem Herzen Glück, Gesundheit und Wohlergehen.**

*Kathrin Amacker, Vizepräsidentin*



# Aktueller Veranstaltungskalender 2005

18./19. August 2-Tägiger Turnerinnen Niederholz  
(Donnerstag/Freitag!) in der Lenk

10. November Treffen der älteren Turnerinnen, Rest. Weiherhof, ab 14.30 Uhr

?? . November Delegiertenversammlung Turnverband Basel-Stadt

Winter- und Sommermeisterschaften/Turniere Volleyball (genaue Daten siehe jeweils separate Artikel Volleyball)

## Donnerstag–Nachmittag–Wanderungen der Turnerinnen

### **Mai 12.**

Treffpunkt: Bahnhof SBB ( Billette lösen nach Hersberg via Liestal)

Zeit: 13.10 Uhr

Route: Hersberg-Magden

### **Juni 2.**

Treffpunkt: Tramstation 6er Weilstrasse, Riehen

Zeit: 14.00 Uhr

Route: durch die Weinberge nach Oettingen  
mitnehmen: Euro und ID

### **Juli 7.**

Treffpunkt: Tramstation Oberwil Dorf

Zeit: 16.00 Uhr

Route: bei Margrit Menzi im Garten grillieren,jeder bringt  
seine Grilladen selbst mit

### **August 4.**

Treffpunkt: Dornach Endstation

Zeit: 14.00 Uhr

Route: auf die Herrenmatt

Telefonische An-und Abmeldungen sind nicht nötig.

## **2-Tägiger der Turnerinnen**

Der 2- Tägige der Turnerinnen findet am 3. und 4. September statt.  
Es geht in den Schwarzwald.

## Dienstagwanderungen der Faustball- und Fitnessriegen Senioren des BTV 2005

<u>Datum</u>	<u>Leitung</u>	<u>Route</u>	<u>Gasthof</u>
11.1.	Edgar	Schopfheim - <u>Hausen</u> - Zell	Cafe Läubin
8.2.	Werner	Hersberg - <u>Rheinfeld</u>	Rest. Boccalino
<b>8.3.</b>	<b>Werner</b>	<b>Hersberg - <u>Zelgli</u> - Sissach</b>	<b>Im Zelglihof</b>
12.4.	Edgar	Gempen - <u>Eggli</u> graben - Muttenz	Rest. Eggli
10.5.	Edgar	Kandern - <u>Hertingen</u> - Bad Bellingen	Gasthof Rössle
14.6.	Werner	Velotour Basel - <u>Kembs</u> - Basel	Rest. Les Ecluses
19.7.	Jean-Pierre	Kleinhüningen - <u>Schlif</u> - Riehen	Rebhaus Riehen
9.8.	Werner	Velotour Riehen - <u>Wislet</u> - Riehen	Rest. Maien
<b>13.9.</b>	<b>Edgar</b>	<b>Ettingen - <u>Flüh</u> - Therwil</b>	<b>Rest. Rose</b>
11.10.	Werner	Bärschwil - <u>Laufen</u> - Zwingen	Rest. Central
8.11.	Edgar	Himmelried - <u>Brislach</u> - Laufen	Rest. Domino
13.12.	Jean-Pierre	Biel - <u>Gartenareal Paradies Binningen</u> - Allschwilerweiher	Chez Zinsli

### Hervorgehobene Wanderungen mit besserer Hälfte

#### Herbstwanderung So. 25.9./Mo. 26.9.

Werner und  
Edgar

Gasthaus Wolfeck, Häg - Ehrsberg

Werner Rentsch  
061 481 36 84

Edgar Walther  
061 711 60 82

Jean-Pierre Ochsner  
061 601 22 11

Änderungen vorbehalten

# Fitnessriege

HERREN UMGEFÄHR 40 – 65 JAHRE ALT



## Terminkalender

2005

Datum

Anlass

Organisator

Sa 10. Sept.  
So 11. Sept.

Bergturnfahrt

Louis/ Karl S.

### **WANDERUNG DER FAUSTBALL- UND DER FITNESSRIEGEN SENIOREN** **Dienstag, 10. Mai 2005**

*"Das Wandern ist des Müllers Lust,  
mit klarem Kopf und ohne Frust;  
so soll der Tag uns Freude bringen,  
dass viel nach Wunsch möge gelingen"*

Als Einleitung zu einem kurzen Bericht über unsern Mai-Bummel setze ich diese Worte bewusst an den Anfang.

09.10- Besammlung am Bad. Bahnhof - so stand es auf dem Zettel, der uns vor geraumer Zeit zugespielt wurde. Der Tag zeigte sich zweifellos von der schöneren Seite - noch etwas kühl am Morgen, doch tagsüber war das Klima echt wanderwürdig.

Der Bus kam rechtzeitig an - alles OK! Der Car-Chauffeur war nicht wenig erstaunt, als sich so viele Fahrgäste ins Fahrzeug drängen wollten. Doch es ging alles gut. Apropos "Drängen". Wir drängten mit Disziplin, oder? Erstaunlich. Jeder konnte sich schlussendlich einen Sitzplatz ergattern. Ueber Weil - Haltingen usw. erreichten wir schliesslich Kandern - Start unseres Fussmarsches.



Ein gemächlicher Aufstieg entlang der Dorfstrasse brachte uns zum Golfplatz - also ins Prominenten-Viertel! Wir durchquerten die fachmännisch präparierten Anlagen, bestaunten vor allem die schöne Gegend, die üppig grünen Wiesen und die vorwiegend heroisch zeigenden Wälder. Ein gemütliches Auf und Ab, neben Hauptstrassen und teils auf sehr gepflegten Waldwegen, brachte uns nach 1 1/2 Stunden ins Dorf Hertingen, Nette, wohl gepflegte Häuser und schöne Gartenanlagen säumten den Weg.

Beim Landgasthof Rössle gings von der Strasse links weg und schon bald durften wir im eigens für uns vorbereiteten gastlichen Teil des Restaurants Platz nehmen. Wie üblich entwickelten sich intensive Gespräche und der Lärmpegel stieg beträchtlich. An Gesprächsstoff fehlt es ja unter uns kaum je.

Die Wirtin - eine Bernerin (ja, ihr lest richtig) bediente uns vorzüglich. Frische Spargeln mit den so üblichen Zutaten, dazu ein Glas Roten (von Feuerbach, z.B.), einen guten bekömmlichen Weissen, ein Glas Bier oder sonst etwas Flüssiges. Herrlich schmeckte es uns. Das feine Mittagessen stärkte uns auch auf den Weg nach Bellingen hintunter.

Willy, unser Team-Aeltester, bedankte sich bei Edgar und Jean-Pierre (leider ferienhalber abwesend), die als gewohnte "Routenschmögger" die Strecke abliefen, in Namen von uns allen. Werner knipste noch ein paar Bildchen. (bravo !)

So neigte sich auch dieser Tag wieder dem Ende entgegen. Froh gelaunt, zufrieden und dankbar für das was uns von den Organisatoren wieder geboten wurde, bestiegen wir den Zug zurück zum Bad. Bahnhof. Dort verharren wir noch kurze Zeit bei einem Abschiedstrunk.

"Es war ein netter, schöner Tag,  
mit Freud und Spass, s'ist keine Frag".

Fritz Zwicky



# Kunstturnerinnen

An den Baselstädtischen Kunstturnerinnentagen vom 23./24. April in der Niederholzturnhalle in Riehen starteten über 150 Teilnehmerinnen. Folgende Turnerinnen des BTV erhielten als Bestplatzierte des Kantons Basel-Stadt den Titel „Basler Meisterin“ :

<i>Programm</i>	<i>Name (Jahrgang)</i>	<i>Rang (Klassierte)</i>	<i>Punktzahl</i>
EP	Laura Wechsler (97)	2. Rang (14)	34.95 Pt
P1	Rahel Amacker (96)	1. Rang (46)	37.50 Pt
P2B	Jessica Curti (97)	5. Rang (16)	30.40 Pt
P2	Isabelle Amacker (95)	6. Rang (22)	31.05 Pt
P4	Bigna Bornhauser (94)	3. Rang (8)	29.10 Pt

Wir gratulieren den Basler Meisterinnen 2005 ganz herzlich!

*Das Leiterteam*

## Jahresberichte 2004 der Riegen 2. Teil

### Volleyball

In diesem Jahr fragten wir uns alle, ob das Motto :“neuer Trainer, neues Glück“, eintreffen würde. Da wir wie jeden Sommer auf dem Beachfeld anzutreffen waren, hatten wir das Glück einen Trainer ohne Mannschaft kennen zu lernen. Er erklärte sich bereit uns (BTV 1) zu trainieren. Vor allem für Monika Schweizer war diese Nachricht eine riesige Erleichterung, da sie schon lange vom Trainerposten zurücktreten wollte.

Janine Meier trainiert die andere Mannschaft (BTV 2).

Neben den Trainings nahmen wir auch wieder an Turnieren teil.

#### **BTV 1 (4.Liga) :**

Binninger Cup : **2. Rang**

KTV Riehen Turnier/3.Liga : **gute** Platzierung im Mittelfeld

Swiss Cup gegen ATV Basel (3.Liga) : gutes Spiel, aber verloren

#### **BTV 2 (5.Liga) :**

Binninger Cup : Mittelfeld

Leider hatten wir dieses Jahr das Pech, dass diese Turniere, bei welchen wir uns angemeldet hatten, mangels Anmeldungen oder falscher Turnhallenreservation,

abgesagt werden mussten. Somit hatten wir nur ganz geringe Spiel/Match – Erfahrungen sammeln können.

BTV 1 wollte natürlich mindestens den Ligaerhalt, wenn nicht sogar eine Topplatzierung erreichen. Man hat hart trainiert und auch einiges auf dem Feld umgestellt oder neu eingeführt (zBsp. Libero). Der neue Trainer hatte gute, aber auch schlechte Ideen und Angewohnheiten, sodass die Mannschaft beschloss, sich wieder von ihm zu trennen. So wurde kurz nach Beginn der Meisterschaft das Training und das Coaching neu organisiert. Philipp Henz war so nett, uns auszuweichen. Leider ist dies nur eine vorübergehende Lösung.

**Wir suchen wieder einen Trainer.**

Die Spiele waren ganz unterschiedlich. Sodass BTV 1 im Moment auf dem 3. Platz liegt:

**Tabelle - Liga D4C**

Mannschaft	Anzahl Spiele	Punkte	Gew. Sätze	Verl. Sätze	Satz-quotient	Gew. Bälle	Verl. Bälle	Ball-quotient
KTV Riehen	14	24	38	15	2.533	1212	1032	1.174
VB Therwil 4	11	16	29	17	1.706	1022	923	1.107
BTV Basel	13	12	28	27	1.037	1159	1090	1.063
SV Waldenburg	13	12	25	26	0.962	1090	1109	0.983
Fairplay Olympia	10	10	20	21	0.952	880	875	1.006
DR Frenkendorf	12	10	23	30	0.767	1091	1189	0.918
VBC Tecknau 1	11	6	14	27	0.519	814	925	0.880
Gym Liestal	10	4	13	27	0.481	775	900	0.861

BTV 2 hatte zum Vorjahr das Ziel mehr Sätze und Spiele zu gewinnen. Mehr Sätze wurden es, aber leider nur wenige Spiele. Trotzdem konnte man eine deutliche Verbesserung der Mannschaft erkennen. Nicht zuletzt dank dem Einsatz von Janine Meier, welche uns sehr gut trainiert und coached.

Vielen Dank!

**Tabelle - Liga D5A**

Mannschaft	Anzahl Spiele	Punkte	Gew. Sätze	Verl. Sätze	Satz-quotient	Gew. Bälle	Verl. Bälle	Ball-quotient
VB Therwil	11	22	33	6	5.500	947	708	1.338
TV Itingen	13	20	33	16	2.063	1112	1023	1.087
HduS Reinach	12	16	28	17	1.647	983	908	1.083
DR Binningen	10	14	23	15	1.533	845	727	1.162
VBC Kaiseraugst 2	12	6	15	30	0.500	895	1035	0.865
KTV Riehen	12	6	15	31	0.484	924	1062	0.870
BTV Basel	11	4	15	28	0.536	861	961	0.896
VBC Zoll Hopp 88	11	4	12	31	0.387	847	990	0.856

Nun möchte ich mich noch bei allen bedanken, welche mir durchs Jahr immer wieder helfen und auch ein paar kleinere Arbeiten für mich erledigen. Aber vor allem danke ich noch unserem Schiedsrichter David Gabrijel.

*Bettina Joos*

# Mitteilungen

## **Die Jugi lädt den ganzen Verein zum Picknick- Plausch ein**

Den diesjährigen Picknick-Plausch wollen wir mit dem ganzen Verein durchführen  
Ihr seid alle ganz herzlich eingeladen mit der ganzen Familie und den Kindern.

**Wann:** Sonntag, 21. August 2005

**Besammlung:** 9.00 Uhr Bahnhof SBB  
 Draussen vor der Schaltherhalle

**Mitnehmen:** Etwas zum Grillieren  
Getränke  
Ev. Spiele und gute Laune

**Rückkehr:** ca. 18.00 Uhr

Bei schlechtem Wetter Tel. 1600 (Rubrik Sport) ab 6.30 Uhr

## ***Euer Jugi-Team***

---

**Anmeldung:** Name: .....  
Anzahl Personen: .....

An Michel Schmid Mischelistrasse 6 ,4153 Reinach, Tel. 061 711 56 75  
Bis Samstag, 13. August 2005

---

## **Turnfreund**

<b>Ausgabe</b>	<b>Redaktionsschluss</b>	<b>Erscheinungsdatum</b>
4/2005	20.07.2005	22.08.2005
5/2005	20.09.2005	22.10.2005
6/2005	20.11.2005	22.12.2005

**Das Neuste vom BTV findet ihr auch im Internet auf der Seite  
[www.btv-basel.ch](http://www.btv-basel.ch)**

# BTV Turn- und Spielangebot

<b>BASKETBALL</b>	7 Trainingsangebote/Woche, Auskunft auf Anfrage (061 903 70 07)		
<b>FAUSTBALL MÄNNER</b>	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	Sommer: Schützenmatte
	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	Winter: Theater (Spielriege)
	Donnerstag	18.15-20.00 Uhr	Winter: Klingental (Aktive)
<b>FITNESSTURNEN ab 45</b>	Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Sommer: Schützenmatte Winter: Theater 1.Stock
<b>FITNESSTURNEN JUNIOREN</b>	Dienstag	18.15-20.00 Uhr	Sommer: Schützenmatte Winter: Theater Parterre
<b>FITNESS ALLGEMEIN</b>	Montag	19.30-21.00 Uhr	Neubad
<b>GERÄTETURNEN</b>	Donnerstag	18.15-20.00 Uhr	Kirschgarten
<b>GYMANSTIK/GYMFIT FRAUEN</b>	Montag	20.30-21.30 Uhr	Sandgruben
<b>GYMNASTIK/TURNEN FRAUEN</b>	Mittwoch	20.00-21.00 Uhr	Gottfried-Keller
<b>GYMNASTIK/TURNEN FRAUEN</b>	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	Hebel, Riehen Niederholz
<b>GYMNASTIK SENIORINNEN</b>	Mittwoch	14.30-15.45 Uhr	Gotthelf Am Bahndamm
<b>JUGENDRIEGE</b>	Mittwoch	16.15-17.45 Uhr	Gottfried-Keller (Kinder)
	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	Gottfried-Keller (Mädchen)
	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	Wasgenring (SchülerInnen)
	Freitag	18.15-20.00 Uhr	Gottfried-Keller (Knaben)
<b>KUNSTTURNEN KNABEN</b>	Mittwoch	14.20-16.00 Uhr	Gellertschulhaus
	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	Kirschgarten
	Freitag	18.15-21.45 Uhr	Kirschgarten
<b>SPIELTURNEN KNABEN</b>	Freitag	17.15-19.00 Uhr	Kirschgarten
<b>KUNSTTURNEN MÄDCHEN</b>	Dienstag	16.45-18.00 Uhr	Burggarten Bottmingen
	Mittwoch	15.45-17.45 Uhr	Burggarten Bottmingen
	Donnerstag	17.45-20.15 Uhr	Burggarten Bottmingen
	Samstag	13.30-16.30 Uhr	Burggarten Bottmingen
<b>LAUFGRUPPE</b>	Dienstag	19.00-21.00 Uhr	Sommer: Schützenmatte
	Dienstag	19.00-21.00 Uhr	Winter: Schützenmatte (OB)
	Freitag	19.00-21.00 Uhr	Sommer: Schützenmatte
	Freitag	20.00-21.45 Uhr	Winter: Theater
<b>MÄNNERTURNEN</b>	Montag	18.15-20.00 Uhr	Wi:Neubad, So:Schützenmatte
	Freitag	18.15-20.00 Uhr	Wi:Theater, So:Schützenmatte
<b>VOLLEYBALL FRAUEN</b>	Montag	18.30-20.00 Uhr	Theater
	Montag	20.00-21.45 Uhr	Theater

# Who is Who

## Vorstand

- Präsident:** Urs Brunold  
Helvetierstrasse 28  
4106 Therwil  
Tel. P: 061 721 44 30/ G: 061 406 13 01  
Fax G: 061 406 13 14  
E-Mail : urs.brunold@datacomm.ch
- Vizepräsidentin/  
Kommunikation&  
PR:** Kathrin Amacker  
Im Klosteracker 25  
4102 Binningen  
Tel. P: 061 421 21 54/ G: 061 324 65 36  
Fax P: 061 421 21 54  
E-Mail : welcome@kathrin-amacker.ch  
HomePage: www.kathrin-amacker.ch
- Technische  
Kommission:** Lucas Rentsch  
Schalerstrasse 46  
4054 Basel  
Tel. P: 061 281 39 93/ G: 061 365 24 67  
Fax G: 061 361 07 94  
E-Mail : l.rentsch@aebo.ch
- Technische  
Kommission:** Karoline Unternährer  
Belchenstrasse 16  
4054 Basel  
Tel. P: 061 322 02 32  
E-mail : karoline.unternaehrer@gmx.ch
- Sekretariat:** Petra Clavette  
Hauptstrasse 67A  
4312 Magden  
Tel. P: 079 217 78 57/ G: 061 690 99 22  
Fax G: 061 690 99 21  
E-Mail : info@hoffmann-stetter.ch
- Spezialaufgaben:** Marcel Pfeiffer  
Hofstetterstrasse 11  
4054 Basel  
Tel. P: 061 303 80 15/ G: 061 302 89 08  
Fax G: 061 303 80 19  
E-Mail : marcel.pfeiffer@tiscali.ch
- Spezialaufgaben:** Fränzi Caviezel  
In den Ziegelhöfen 71  
4054 Basel  
Tel. P: 061 301 14 70
- Spezialaufgaben:** Verena Sütterlin  
Hagenthalerstr. 74  
4124 Schönenbuch  
Tel. P: 061 272 29 90

## Weitere Funktionen

<b>Finanzen/ Mitglieder:</b>	Claudia Langmesser Schalerstr. 46 4054 Basel	Tel. P: 061 281 39 93 E-Mail : mitglieder@btv-basel.ch E-Mail : asi@tiscali.ch
<b>Redaktion Turnfreund:</b>	Alfred Homberger Largitzenstrasse 38 4056 Basel	Tel. P: 061 322 80 10 E-Mail : ahomberger@bluewin.ch
<b>Betreuung Homepage:</b>	Renato Mösch Mittlere Strasse 10 4056 Basel	Tel. G: 061 283 18 38 E-Mail : webmaster@btv-basel.ch

## AbteilungsleiterInnen

<b>Basketball:</b>	Marc Paltzer	Tel. P: 061 903 70 07
<b>Faustball:</b>	Bruno Wessner	Tel. P: 061 931 48 61
<b>Fitness:</b>	Bernhard Fügi	Tel. P: 061 381 35 13
<b>Geräteturnen:</b>	Marcel Bleuler	Tel. P: 061 381 79 10
<b>Gymnastik:</b>	Verena Rhyn	Tel. P: 061 601 23 56
<b>Jugendriege:</b>	Karoline Unternährer	Tel. P: 061 322 02 32
<b>Kunstturner:</b>	Thomas Misteli	Tel. P: 061 901 13 14
<b>Kunstturnerinnen:</b>	Kathrin Amacker	Tel. P: 061 421 21 54
<b>Laufgruppe:</b>	Michel Hug	Tel. P: 061 821 54 09
<b>Männerturnen:</b>	Marcel Pfeiffer	Tel. G: 061 302 89 08 Tel. P: 061 303 80 15
<b>Turnen Seniorinnen:</b>	Margrit Menzi	Tel. P: 061 692 22 11
<b>Volleyball:</b>	Bettina Joos	Tel. P: 061 411 00 07

## Inserentenliste

ATAG ASSET MANAGEMENT, 4051 Basel, 061 278 11 12

Basler Kantonalbank

BAZ "Basler Zeitung"

Copy Land, 4132 Muttenz, 061 461 84 94

GIMA, 4057 Basel, 061 631 45 00

Hans Isler Schmuck, 4001 Basel, 061 26116 97

Ingenieurbureau A. Aegerter & Dr. O. Bosshardt AG, Basel

Justin Unternährer AG, Elektro-Anlagen, 4055 Basel, 061 382 72 72

Kiry Tore, 4123 Allschwil, 061 481 13 72

Leuenberger, Bauspenglerei, Sanitär&Reparaturen, 4054 Basel, 061 302 55 66

MATTIA FONTi, Maler-Tapezierer-Gipsergeschäft, 4133 Pratteln, 061 821 47 14

MEN'S FASHION, 4102 Binningen, 061 421 22 04

ÖKK, 4001 Basel, 061 268 42 00

Peter Weidmann, Teppiche und Bodenbeläge, 4133 Pratteln, 061 821 08 18

Restaurant Glogge, 4052 Basel, 061 272 36 76

Rolladen AG, 4027 Basel, 061 302 08 30

Siegenthaler Möbeltransporte, 4055 Basel, 061 302 84 18

Umzüge Jost, 4153 Reinach, 061 711 38 38

VISAM sport, Birsfelden und Liestal

**Bitte berücksichtigen Sie unsere Inserenten !**