



Lieber zämme!



TV Kleinbasel – auch für Sie und Ihre Familie

Dr. Christoph Eymann

Regierungsrat (LDP)

Vorsteher Erziehungsdepartement
Basel-Stadt

Mitglied TV Kleinbasel



Im Alter von sechs Jahren trat ich in die Jugendriege des Turnvereins Kleinbasel ein.

Kompetente Jugendriegeleiter wie Ueli Hablützel, Bobby Eichenberger und

andere, führten uns in die Techniken der Leichtathletik-Disziplinen, des Korbball-Spiels, des Handball-Spiels, des Kunst- und Nationalturnens ein. In abwechslungsreichen Turnstunden in der Klingenthalhalle und auf dem Turnplatz Sandgrube bekamen wir die besten körperliche Grundausbildung, die möglich ist. Die Kräftigung von Knochen und Muskeln, deren Wichtigkeit heute wissenschaftlich erwiesen ist, wurde ebenso gefördert wie die Beweglichkeit.

Höhepunkte waren Vereinsanlässe wie das Schlussturnen, die Hallen-Meisterschaften oder Jugendriege-Wettkämpfe, an denen wir mit Freude teilnahmen.

Besonders wichtig war aus meiner Sicht der nahtlose Übergang von der Jugendriege in die Aktiv-Sektion. Von den erfahreneren und älteren Kollegen sind wir sorgfältig vorbereitet worden. Auch im nicht-sportlichen

Bereich konnten wir von den Älteren und «Alten» viel lernen.

Ich verdanke dem Turnverein Kleinbasel sehr viel. Ich habe gelernt, mit Erfolgen und mit Misserfolgen umzugehen. Ich habe gelernt, dass über alle sozialen Grenzen hinweg Kamerad- und Freundschaft wichtige Werte sind.

Aus meiner beruflichen Tätigkeit weiss ich, wie wichtig ehrenamtliche Leiterinnen- und Leitertätigkeit ist. Die Gesellschaft muss all jenen dankbar sein, die sich für unsere Jugend engagieren. Es ist banal, aber wahr: Junge Menschen, die sich unter Anleitung aktiv betätigen, sind in der Regel weniger anfällig für Suchtprobleme oder andere Versuchungen, welche zu leicht auf die «schiefe Bahn» führen. Positiv formuliert bringt Aktivität im Turnverein Vorteile für die Gesundheit, Erfahrungen, die sonst nicht so spielerisch gemacht werden können und insbesondere auch viel Freude.

Dem Turnverein Kleinbasel wünsche ich für sein 126. Vereinsjahr und die folgenden alles Gute, Erfolg und viele zufriedene Mitglieder aller Altersstufen!



Mein Verein, Unser Verein. Dein Verein, Ihr Verein?

Hans Imbach

Vereinspräsident

Turnverein Kleinbasel

hans.imbach@tvkleinbasel.ch



In der heutigen kurzlebigen und konsumorientierten Welt mit ihrer allgegenwärtigen Unterhaltungsindustrie ist es nicht selbstverständlich, dass sich ein Sportverein – oder im

speziellen unser TV Kleinbasel – erhalten kann. Entsprechend bin ich stolz, dass unser Verein trotz Höhen und Tiefen bis heute besteht. Seit 125 Jahren.

Es bedurfte und bedarf einer grossen Zahl Leute, welche Ihre Arbeit unentgeltlich zur Verfügung stellen: Assistenztrainer, Riegeleitung, Schiedsrichter, Trainer, Turnleiter, Vereinsleitung... und Zuschauer.

Ohne all diese meist stillen «Schaffer» kann kein Verein existieren. Im TV Kleinbasel dürfen wir auch heute froh sein, über eine grosse Zahl an engagierten und bestens ausgebildeten Helfern zu verfügen. All diesen Verantwortlichen gebührt ein grosses Dankeschön.

Wir möchten auch in den nächsten Jahrzehnten noch als starker Turnverein auftreten, und haben aus diesem Grund eine Arbeitsgruppe «Zukunft TVKB» eingesetzt.

Diese wird von Vertretern aller Vereinsgruppierungen gebildet und tatkräftig unterstützt: Handballern, Männerriege, Damenriege und Jugendriege.

Eine der wichtigsten Aufgaben des TV Kleinbasel ist es, den jungen «Glaibaslern» sportliche Betätigung zu ermöglichen. Der

Verein möchte deshalb auch in Zukunft ein breites Band an Aktivitäten anbieten. Ein Turnverein ermöglicht Bewegung, körperliche Ertüchtigung, soziale Geborgenheit und Freundschaft. Es bräuchte wohl weniger teure Spezialprogramme (wie jetzt gerade wieder «Fit-4-future» für die Basler Schulpausenhöfe), wenn es uns Turnvereinen gelänge, die Jugendlichen – euch Jugendliche! – für den gemeinsamen Sport zu gewinnen.

«Lieber Zämme!» lautet das Motto. Gemeinsam macht Sport mehr Spass.

Ich wünsche dem Turnverein Kleinbasel noch viele Erfolge und weitere grosse Jubiläen.



Turnen in der Jugendriege ist mehr als nur *eine* Sportart



Die Jugendriege richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 16 Jahren, welche Freude am Turnen, Spielen, Bewegen, der Gymnastik und Interesse an einem breiten Sportangebot haben.

Die Turnstunden sind abwechslungsreich und auf das Alter der jeweiligen Turner und Turnerinnen abgestimmt, wobei der Spassfaktor nicht zu kurz kommen darf. Die Jugendriege wird abwechselnd von drei Leitern betreut und ist in drei Altersstufen aufgeteilt (siehe Kästchen rechts).

Bist du zwischen 4 und 16 Jahre alt und möchtest dich einmal wöchentlich mit gleichaltrigen zum Turnen und Spass Haben treffen? Dann nichts wie los; steig in dein Turndress und komm zu uns ins Training. Schwitz mit!

WIR TREFFEN UNS:

Kinder von 4 bis 6 Jahren:
Dienstags von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr.
Schulhaus Bäumlhof in der Turnhalle 1.

Jugendliche von 7 bis 9 Jahren:
Donnerstags von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr im
Schulhaus Bäumlhof in der Turnhalle 1.

Jugendliche von 10 bis 16 Jahren:
Donnerstags von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr.
Schulhaus Bäumlhof in der Turnhalle 1.

KONTAKT:

Monika Schweizer-Maurer (079 401 56 91)
jugendriege@tvkleinbasel.ch



**WIR TREFFEN UNS:**

Die Spielernaturen treffen sich um 19:00 Uhr zum Volley- und Faustball. Ab 20:15 stossen die Nichtspieler zum wohl abwechslungsreichsten Turn- und Fitnessprogramm in der Region hinzu.

Ort: Sandgrube (Sommer) oder Gymnasium Bäumlhof (Winter)

KONTAKT:

Urs Fitz (079 322 10 58)
montagriege@tvkleinbasel.ch

Montagriege

Am Montagabend kommt keine Langeweile auf

Die Montagriege trifft sich, wie der Name schon treffend aussagt, jeden Montag zum Training. Im Wintersemester sind wir in den Turnhallen des Gymnasium Bäumlhof, im Sommersemester auf dem Turnplatz Sandgrube, bei schlechtem Wetter in den angrenzenden Turnhallen.

Das Turn und Fitnessprogramm wird von zwei eigenen Turnleitern und fünf Turnlehrerinnen bestritten. Jede und jeder Leiter hat so seine Spezialität, wie Stretching, Krafttraining, Ausdauertraining. Es wird deshalb nie langweilig.

Nach Abschluss des Fitnessstrainings, treibt es die Ältern unter die Dusche

während die Jüngeren noch einen kurzen Fussballmatch starten.

Zum Abschluss sitzen wir (im Sommer auf der Sandgrube, im Winter im Restaurant Brauerei) zusammen und genehmigen uns noch einen Schlummertrunk. Vielleicht ja auch schon bald mit dir?





Mittwochriege

Nicht nur am Mittwoch. Aber auch.

Die Mittwoch-Männerriege ist eine Sektion des Turnvereins Kleinbasel. Sie wurde 1913 gegründet und nahm als Sektion oft an Turnfesten und verschiedenen Anlässen erfolgreich teil.

Heute besteht sie aus rund 30 Aktiv- und ebensovielen Passivmitgliedern, die - meist aus gesundheitlichen Gründen - nicht mehr aktiv mitturnen können. Die Riege pflegt jeweils am Mittwoch-Abend das (Gesundheits-) Turnen und das Faustballspiel auf dem Turnplatz oder in der Halle.

Mehrmals pro Jahr unternimmt sie Wanderungen in die nähere und weitere Umgebung Basels. Dass dabei auch die Kameradschaft gepflegt wird, ist selbstverständlich.



WIR TREFFEN UNS:

Mittwochs, 18.15 bis 20.00 Uhr, Faustball.
Mittwochs, 20.00 bis ca. 21.15 Uhr, Turnen.

KONTAKT:

Bernhard Schnurr (061 641 41 07)
mittwochriege@tvkleinbasel.ch



Turnerinnen

Einst wollten sie keine Damen mehr sein...

1922 wurde die Damenriege des TV Kleinbasel gegründet. Diese wurde im Jahre 1934 in «Turnerinnen» umgetauft, da die damaligen Aktiven sich nicht als Damen bezeichnen mochten. Waren es anfänglich auch nur 10 Turnerinnen, so zählen wir heute gut 100 Aktiv- und Passivmitglieder.

Die Turnstunden sind aufgeteilt in Fitness und Gymnastik. In den Fitnessstunden wird versucht sich fit zu halten und den Körper zu trimmen. Es wird geschwitzt bei Stepp-Aerobic, Bauch-Beine-Po-Training, Aerobic und auch mal relaxt bei Massageeinlagen. Der Spass dabei darf auf keinen Fall fehlen. So werden unsere Bauchmuskeln auch ab und zu durch Lachen trainiert.

In den Gymnastikstunden geht es etwas gemächlicher zu. So kann jede selbst entscheiden, in welchen Kurs sie gehen möchte. Natürlich können auch beide Stunden besucht werden. Neben den Turnstunden nehmen wir auch am Eidgenössischen Turnfest, z. B. bei der



Grossfeldgymnastik, teil oder mit einer kleinen Einlage am Gsellige des BTV. Zudem gehen wir jährlich auf eine Turnfahrt und lassen für zwei Tage Kind und Kegel zuhause. Bei den Grill-Hocks, welche in den Sommerferien auf der Sandgrube stattfinden, ist dann die ganze Familie wieder herzlich eingeladen. Im Dezember geniessen wir zusammen ein feines Weihnachtsessen.

Dies sind nur einige Dinge, die wir in geselligem Rahmen verbringen.

Bei uns wird der Sport mit Spass und gemütlichem Zusammensein verbunden. Überzeug dich selbst und schnuppere mal bei uns rein.

WIR TREFFEN UNS:

Gymnastik: Donnerstags von 19.45 bis 20.30

Fitness: Donnerstags von 20.30 bis 21.30

Ort: Gymnasium Bäumlhof

KONTAKT:

Brigitte Torre (Tel. 061 301 71 78)

turnerinnen@tvkleinbasel.ch





Handball

Kampfsportart mit Ball und Tempo

Der TV Kleinbasel ist einer der grössten Stadtbasler Handballvereine. Mit seinen drei Aktiv- (Damen und Herren) und neun Nachwuchsteams fungiert er als regionaler Sportverein, der sich solide Jugendarbeit im Breitensport auf die Fahnen geschrieben hat. Die Kleinbasler Teams sind denn in der regionalen Meisterschaft auch reich vertreten. Hin und wieder erlaubt es die gute Teamstruktur und das Spielgeschick einer Mannschaft, dass sie in die nationalen Interklassen vorstösst.

In weiten Teilen der Welt ist Handball ein unbekannter Sport (oder unter diesem Namen in Amerika als Zweier-spiel mit Fangkörben bekannt). Verbreitet ist der Sport vor allem in Europa. Seit einiger Zeit ziehen auch Südkorea und jüngst auch Teile von Nordafrika mit.

Während Handball früher auf einem Fussballfeld mit elf Spielern gespielt wurde, hat sich mittlerweile der Hallenhandball mit sechs Feldspielern und

einem Torhüter durchgesetzt. Wie es gespielt wird? Nun, so kompliziert ist es nicht, die Beschreibung sprengt jedoch die Masse dieses Textes.

Aufgrund der Natur des Spiels und der relativ engen Ausmasse des Hallenspielfeldes (ca. 20 auf 40 Meter) gehört Hallenhandball zu den schnellsten Mannschaftssportarten ohne materielle Hilfsmittel (wie etwa Eis-Hockey). So kommt es, dass im Handball in der Regel pro Team und Match 15 bis 30 Tore fallen; dass ein Team an einem Match über 40 Tore schießt, ist nicht alltäglich und doch keine Seltenheit.

Was die Faszination Handball insgesamt ausmacht, zeigt sich am besten anhand eines Matches. Besuche uns doch einmal als Zuschauer!

SPIELPLAN:

www.tvkleinbasel.ch

MEHR ÜBER HANDBALL:

www.handball.ch



Handball Junioren, Juniorinnen und Minis

Wir wollen es wissen!

Hast du Lust, nach der Schule oder nach Feierabend einen Sport zu machen, bei dem du so richtig die Sau raus lassen kannst? Energie ablassen? Und das zusammen mit Freunden? Dann ist Handball genau das richtige für dich und die Junioren-Abteilung der Ort, wo du Gleichgesinnte findest.

Das Alter spielt keine Rolle. Für die Jüngeren (ab Primarschul-Alter) gibt es die «Minis», die älteren spielen bei den Junioren mit. Komm uns doch mal im Training besuchen oder schnuppere im Sommer an einem der regionalen Spieltage rein. Melde dich einfach bei einer der Kontaktpersonen.



WIR TREFFEN UNS:

Die Trainingszeiten hängen von der jeweiligen Mannschaft ab. Siehe www.tvkleinbasel.ch

KONTAKT:

Junioren: Daniel Doppler (076 370 30 63)

Minis: Fränzi Moning (061 601 89 01)

junioren@tvkleinbasel.ch / minihandball@tvkleinbasel.ch



Männerdomäne? Von Wegen. Hier sind die Ladies!

Nach unserem Abstieg in die 3. Liga und dem folgenden Absprung einiger Spielerinnen, sah es Anfang 2006 schlecht aus für die Damen des TV Kleinbasel. Durch zahlreiche Bemühungen engagierter Mitglieder konnte jedoch eine Lösung zur Rettung gefunden und das Weiterbestehen der Damen gesichert werden.

Zu den verbliebenen Damen sind im richtigen Moment zwei weitere Spielerinnen hinzugestossen und mit Hilfe einiger Juniorinnen ist die Damenmannschaft wieder zu Leben erweckt worden. Wir trainieren einmal in der Woche mit den Juniorinnen, was angesichts der Umstände eine optimale Lösung ist und ein Zusammenschluss in späterer Zukunft eh der Fall sein wird. Wir sind inzwischen zu einem jungen und motivierten Team herangereift, das viel Spass miteinander hat. Die Stimmung im Team ist gut und wir finden immer mehr zusammen. Unser Ziel ist es, irgendwann wieder in die 2. Liga aufzusteigen.



WIR TREFFEN UNS:

Training haben wir Dienstags von 19–21 Uhr mit den Juniorinnen zusammen, unter der Leitung von Hansruedi Stoll und Sascha Maurer.

KONTAKT:

Marion Zumsteg, Captain (079 671 91 94)
Fränzi Moning, Coach (079 408 16 83)
handballerinnen@tvkleinbasel.ch



In unserer Liga wollen wir spitze sein

Der TV Kleinbasel hat zwei aktive Herren-Handballmannschaften. Das «Eins» spielt in der zweiten Regionalliga, das «Zwei» in der dritten Liga. Die dritte Mannschaft nimmt derzeit nicht an Meisterschaften teil.

DAS EINS: Vom Verein beobachtet (und gerne kritisiert) kämpft die erste Handballmannschaft in der zweiten Regionalliga um handballerische Ehre. Ziel des «Eins» ist ein guter Rang im Schlussklassement und dieses Ziel erreicht die Mannschaft nicht selten. Vereinsintern zählt das eins auf ambitionierten Nachwuchs aus den Junioren.

DAS ZWEI: Im «Zwei» spielen die noch aktiven «Altmeister» zusammen mit jüngeren Spielern, die Spass am Sport haben. Die Mannschaft trifft sich Dienstags zum Handball-Training und Freitags als Ergänzung

zum Basketball-Spielen. Während das Saisonsziel ein guter Rang in der Meisterschaft ist, soll an Turnieren und im Training auch der Spass nicht zu kurz kommen. Und eins ist klar: nach dem Sport trifft man sich auch mal im «Ziegeli» zum gemeinsamen späten Znacht.

DAS DREI: In der dritten Mannschaft spielen zumeist ehemalige Handball-Aktive, die es nun etwas geruhsamer angehen wollen. Bis auf vereinzelte Einsätze im «Zwei» spielen die Dreier vor allem Plausch-Fussball.

WIR TREFFEN UNS:

Dienstags und Freitags im Gymnasium Bäumlhof. Für Details siehe www.tvkleinbasel.ch

KONTAKT:

Eins: Stephan Bandini (061 331 08 44)
eins@tvkleinbasel.ch

Zwei: Nikolai Iwangoff (061 601 99 40)
zwei@tvkleinbasel.ch



Das Eins (oben) und das Zwei (unten)



Sport vereint

DR. URS MARTIN

Facharzt Allgemeinmedizin,
Sportmedizin
Praxisklinik Rennbahn AG



Sport soll gesund sein. Überall hört man: «Treibe Sport, dann bleibst du gesund, Bewegung hält jung». Der Volksmund hält mit «Sport ist Mord» dagegen. Winston Churchill schliesslich hat

auf die Frage, warum er so alt geworden sei geantwortet: «No sports!». Ist es wirklich so, dass Langläufer länger leben oder sehen sie nur älter aus? Ist Sport gesund?

*Nach dem heutigen Wissensstand ist es tatsächlich so, dass Bewegung positive Einflüsse auf den menschlichen Körper hat. So werden zum Beispiel der Zuckerstoffwechsel, der Fettstoffwechsel und der Blutdruck positiv beeinflusst. Ebenso kann einem Abbau der Knochen (Osteoporose) weitgehend vorgebeugt werden. **Zusätzlich kann Sport als Ventil dienen, um Stress abzubauen.** Ein gezieltes Grundlagentraining kann bei übergewichtigen Menschen dazu führen, Gewicht zu verlieren und die Leistungsfähigkeit (nicht zuletzt im Beruf) zu steigern.*

Sport in einem Verein, zusammen mit gleichgesinnten Kolleginnen und Kollegen,

zu treiben, hat den Vorteil, sich gegenseitig anzuspornen und die Motivation zu steigern. Zusätzlich kann man in einem Sportverein Beziehungen knüpfen und so sein soziales Netz erweitern. Freunde, die man im Sport findet, können Freunde fürs Leben werden.

Es gibt jedoch nichts ohne Nebenwirkungen, auch der Sport hat welche. Er kann zu Überlastungsbeschwerden am Bewegungsapparat führen. Ebenso sind Sportunfälle nicht zu vermeiden. Diesbezüglich ist wichtig, seinen eigenen Körper nicht zu überfordern und falschen Energie bei Seite zu legen. Üben Sie nicht immer die gleiche Sportart aus, sondern setzen Sie den Körper verschiedenen Reizen aus. So kann das Risiko für sportbedingte Verletzungen auf ein Minimum beschränkt werden.

Grundsätzlich gilt, dass richtig ausgeführter Sport gesund zu sein scheint, das Wohlbefinden steigert und den Organismus weitgehend positiv beeinflusst. In diesem Sinne; treiben Sie Sport und fordern Sie Ihren Körper so weit es Ihnen und ihm gut tut.



Sport? Ja. Aber nicht nur...





Wichtige Informationen auf einen Blick

VEREINSPRÄSIDENT

Hans Imbach
Telefon G: 061 601 18 08
Telefon P: 061 691 97 83
hans.imbach@tvkleinbasel.ch

OBMANN HANDBALL

Lukas Baumgartner
Telefon P: 061 641 24 88
Natel: 076 382 13 13
handball@tvkleinbasel.ch



Die Mannschaften des TV Kleinbasel treffen sich meistens:

- Auf dem Turnplatz Sandgrube beim Badischen Bahnhof (Trams 1, 2 und 6; Bus 55 und 36).
- Beim Gymnasium Bäumlhof im Hirzbrunnen-Quartier (Bus 34)

KONTAKT HANDBALL DAMEN

Marion Zumsteg
Natel: 079 671 91 94
handballerinnen@tvkleinbasel.ch

KONTAKT HANDBALL JUNIOREN

Daniel Doppler
Natel: 076 370 30 63
junioren@tvkleinbasel.ch

LEITERIN MINIHANDBALL

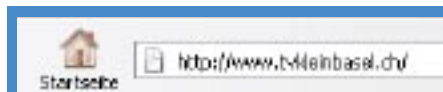
Fränzi Moning
Tel. 061 601 89 01
minihandball@tvkleinbasel.ch

OBMANN MONTAGRIEGE

Fritz Erath
Telefon P: 061 601 09 92
Telefon G: 061 261 18 80
montagrieger@tvkleinbasel.ch

OBMANN MITTWOCHRIEGE

Wolfgang Märki
Telefon P: 061 821 14 69
Telefon G: 061 815 93 31
mittwochrieger@tvkleinbasel.ch



Die Vereinswebsite findest du unter **WWW.TVKLEINBASEL.CH**. Dort stehen auch die genaue Trainingszeiten und -orte sowie die jeweils aktuellen Kontakte für die einzelnen Mannschaften. Fotos und Berichte zeugen zudem vom lebhaften Geschehen im Verein. Click it!

PRÄSIDENTIN TURNERINNEN

Brigitte Torre
Telefon: 061 301 71 78
turnerinnen@tvkleinbasel.ch

LEITERIN JUGENDRIEGE (TURNEN)

Monika Schweizer-Maurer
Telefon: 061 641 58 10
Natel: 079 401 56 91
jugendrieger@tvkleinbasel.ch

WEITERE EXEMPLARE

dieser Broschüre bekommst du bei Michael Heim (pr@tvkleinbasel.ch / 078 615 19 88) oder über www.tvkleinbasel.ch.
© 2006 TV Kleinbasel

