

FASTbreak

SAISON 2026 / 2027

Damen und Herren werden Meister:

Doppelaufstieg!

Clubheft neu aufgelegt

FASTbreak ist wieder da

B Physiotherapie Bugiel

Individuelle Physiotherapie – in der Praxis oder bei Ihnen zu Hause, in und um Lahnstein. Ob akute Beschwerden, Rehabilitation oder Prävention – das Ziel: mehr Beweglichkeit und Lebensqualität. Für alle, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen – mit **privater Versicherung** oder als **Selbstzahler**.



Therapie



Reha



Training



Hausbesuche

☎ 015167001123

✉ info@physiotherapiebugiel.de

📍 Johannesstraße 42, 56112 Lahnstein.



Inhaltsverzeichnis

6 - 35

**Damen und Herren
werden Meister**

Nächste Saison spielen die Herren in der 2. Regionalliga und die Damen in Kooperation mit dem BBV Lahnstein in der Oberliga.



24 Neu: Girls Academy Rhein-Lahn
37 Die weiteren Teams des BBC
47 Frischer Wind beim BBC
53 Wie der BBC entstand

59 Doc Fußinger: Ernährung im Sport
61 Der Vorstand stellt sich vor
68 Blick hinter die Kulissen
76 Defi in der Halle

Liebe Basketballfreunde, liebe Hoschemer,

Liebe Mitglieder, Fans, Freunde und Unterstützer des BBC Horschheim,

nach vier Jahren Pause gibt es endlich wieder ein FAST-break – und ich freue mich sehr, dass wir diese Tradition wieder aufleben lassen können.

Wenn ich auf die vergangene Saison zurückblicke, gibt es viel Grund zur Freude: Sowohl unsere 1. Herren als auch unsere 1. Damen haben den Aufstieg geschafft. Herren 2 hätte als Dritter der Landesliga auch aufsteigen können. Und Damen 2 belegte in der Bezirksliga ebenso einen starken 3. Platz wie unsere 3. Herren. Bleibt noch Herren 4, die sich in der A-Klasse tapfer geschlagen haben. Zudem nahmen 6 Jugendmannschaften motiviert und engagiert am Spielbetrieb teil. Die U18/1 war in der Oberliga am Start. Die anderen Mannschaften von U10 bis U18/2 haben erfolgreich in den Bezirksrunden gespielt. Das ist eine tolle Leistung und das Ergebnis von Einsatz und Teamgeist. Ein kleiner Wermutstropfen bleibt, leider konnten wir kein Mädchenteam anbieten.

Mit etwas über 300 Mitgliedern wächst unser Verein weiter. Besonders im Kinder- und Jugendbereich ist die Nachfrage nach Basketball ungebrochen. Das freut uns sehr, stellt uns aber auch vor Herausforderungen. Es wird zunehmend schwieriger, ausreichend Trainerinnen und Trainer zu finden. Und auch bei den Hallenzeiten stoßen wir an unsere Grenzen. Wer also Freude am Basketball hat und sich vorstellen kann, sich als Trainer, Betreuer oder Helfer einzubringen, ist bei uns jederzeit herzlich willkommen.

Um den Basketball im Kreis Koblenz weiter nach vorne zu bringen, haben wir uns vor der letzten Saison mit den Verantwortlichen der EPG Baskets zusammengesetzt und eine Kooperation gegründet. Das Hauptziel unserer Zusammenarbeit ist es, allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, leistungsorientiert in der Jugendoberliga Basketball zu spielen. Die älteren Jahrgänge sollen frühzeitig an den Seniorenbereich herangeführt werden.

Unser 1. Herrenteam fungiert dabei als „Farmteam“: Talentierte Jugendliche sollen hier Spielzeit bekommen und Verantwortung übernehmen. Da passt es gut, dass die Lücke zu den Profis durch den Aufstieg kleiner geworden ist. Leider hakt es an manchen Stellen noch, aber aller Anfang ist schwer. Wir sind auf einem guten Weg!

Ab der kommenden Saison wird es im weiblichen Bereich eine Spielgemeinschaft mit unserem Nachbarverein, dem BBV Lahnstein, geben – ein wichtiger Schritt in die Zukunft des Mädchen- und Damenbasketballs in unserer Region. So bekommen alle unsere Spielerinnen wieder bessere Trainings- und Wettkampfbedingungen geboten und damit eine langfristige sportliche Perspektive. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und sind überzeugt, dass beide Vereine davon profitieren werden. Die gemeinsamen Gespräche in der Gründungsphase waren sehr positiv und konstruktiv.



Ein Verein lebt aber nicht nur von den Mannschaften auf dem Spielfeld. Er lebt vor allem von den Menschen, die sich Woche für Woche neben dem Spielfeld engagieren. Deshalb möchte ich mich herzlich bei allen bedanken, die den BBC Horschheim mittragen: unseren Trainerinnen und Trainern, Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern, den vielen Eltern, Helferinnen und Helfern sowie allen Ehrenamtlichen. Ohne euch wäre ein funktionierender Vereinsbetrieb nicht möglich.

Ein ebenso großes Dankeschön gilt aber auch den Unternehmen, die uns und diese Vereinszeitung unterstützt haben. Die Bereitschaft, in unserem neuen Heft nach vierjähriger Pause eine Anzeige zu platzieren, war überwältigend und hat uns sehr gefreut. Mit ihrem Engagement unterstützen sie unsere Vereinsarbeit und insbesondere den Basketballnachwuchs. Dabei haben wir neben vielen langjährigen Unterstützern auch neue Partner gefunden. Das macht Mut für die Zukunft ... Bitte berücksichtigt unsere Inserenten, wenn ihr eine Dienstleistung oder ein Produkt benötigt.

Jetzt wünsche ich euch viel Freude beim Lesen, uns allen spannende Spiele und allen Teams eine erfolgreiche Saison 2026/27. Ich freue mich darauf, viele von euch in der Halle zu sehen. Gemeinsam sind wir der BBC Horschheim – ein lebendiger Verein mit Herz für den Basketball und Horschheim...

„BBC Cha!“
Euer Dr. Arnd Fußinger
1. Vorsitzender BBC Horschheim



BRILLEN BECKER

WIR MACHEN DIE BRILLE!

HOCHSTRASSE 26 - 56112 LAHNSTEIN

Erfolgreich im Sport und im Leben

Vom Profispieler zum Trainer: Marko Sutalo übernimmt die 1. Herrenmannschaft

Ein neuer Trainer, eine neue Liga und eine Mannschaft, die nach dem Aufstieg vor einer großen Herausforderung steht: Mit Marko Sutalo steht ein ehemaliger bosnisch-serbischer Profi-Basketballer an der Seitenlinie des BBC Horschheim. Er hat zur neuen Saison die 1. Herren in der Regionalliga übernommen. Im Interview spricht der 43-Jährige über seine ersten Eindrücke, seine Basketballphilosophie und die Ziele für die kommende Spielzeit.

Marko, wie bist du nach Koblenz gekommen?

Die Verbindung von Beruf und Sport hat mich nach Koblenz gezogen. Ich bin Jurist und arbeite als Supervisor bei der Firma Elsen-Logistics in Mülheim-Kärlich, Hauptsponsor der EPG Baskets. Zum Ende meiner Profikarriere 2019 habe ich noch eine Saison bei den Baskets gespielt (Anmerkung: Hier war er Topscorer) und danach das Farmteam, das ist die 2. Mannschaft, und die U19 als Trainer übernommen.

Wie kam der Kontakt zum BBC Horschheim zustande?

Über die Nachwuchsförderung, also das NBBL (Nachwuchs Basketball Bundesliga)-Projekt. Es kamen zwei Jugendspieler vom BBC zu den Baskets. Da habe ich Jens Pötz, den Vater von Emil, kennengelernt. Wir haben uns direkt gut verstanden und er hat mir viel vom BBC Horschheim erzählt. Das hat dazu geführt, dass ich seit einem Jahr hier aktiv im Verein bin und die 2. Herren in der Landesliga trainiert habe. Dazu biete ich auch samstags ein Individualtraining für die Jugendspieler an.

Was erwartest du von deinem Team?

Wenn man viel gibt, bekommt man auch viel zurück. Ich selbst habe immer hart trainiert, das

erwarte ich auch von dem Team. Das ist eine gute Truppe, die seit zwei bis drei Jahren zusammen spielt. Ich möchte vor allem den jungen Spielern eine Chance geben. Dazu gehört intensives Training, aber auch Spaß an der Sache zu haben.

Du hast ein junges Team, was ist dir da besonders wichtig?

Beim BBC gibt es viele talentierte Spieler. Ich habe Spaß daran, die Jugend weiter zu fördern und ihre Entwicklung zu verfolgen. Mir ist es wichtig, ihnen zu vermitteln, dass der Sport nicht die Nummer eins im Leben ist. Zuerst kommen die Schule, die Ausbildung oder das Studium, danach erst der Basketball. Ich habe während meines Studiums nicht ein Training oder Spiel ausfallen lassen, aber trotzdem sehr gut abgeschlossen. Das ist die Einstellung, die ich ihnen mitgeben möchte – erfolgreich im Sport und im Leben.

Was sind deine Ziele?

Ich möchte auf jeden Fall die Liga halten. Da ich die anderen Mannschaften in der Regionalliga noch nicht kenne, kann ich das nicht weiter konkretisieren. Aber wir werden unser Bestes geben. Das Training läuft seit April und alle sind hoch motiviert. Dazu haben die Jungs noch einmal pro Woche eine extra Einheit mit Athletiktrainerin Hannah Pinder.

Was zeichnet deine Basketballphilosophie aus?

Für mich ist der Respekt untereinander ganz wichtig. Als Team muss man zusammenspielen. Also in der Offense: Finde den Spieler mit der besten Position zum Korbabschluss und versuche nicht, alles alleine zu machen. In der Defense: Vollgas geben.

Welche Station war für deine Entwicklung besonders wichtig?

Die Trainerausbildung. Zwei Jahre hat es gedauert, bis ich die B-Lizenz in der Tasche hatte. Ein guter Trainer zu sein, ist für mich sehr wichtig. Mein Vorbild ist da Dirk Bauermann. Unter ihm als Trainer habe ich sehr viel gelernt – und das möchte ich jetzt auch gerne so weitergeben.

Persönliche Daten:

- Alter: 43
- Geburtsort: Serbien
- Größe: 1,94 m
- Position: Shooting Guard / Guard
- Nationalität: Bosnien und Herzegowina
- Profikarriere: 1999–2019
- Größte Erfolge: im Nationalteam von Bosnien-Herzegowina bei der Europameisterschaft 2013 und 2015 zu spielen
- Beruf: Jurist
- Familie: verheiratet, zwei Kinder





Wir wünschen dem BBC
eine erfolgreiche Saison!



WEINLAUBE

- Hotel & Restaurant -

Haukertsweg 9 · 56076 Koblenz · Tel. 0261 97000
www.hotel-weinlaube.de

Und plötzlich ist man Meister

BBC belohnt sich für tolle Saison mit dem Titel

Geplant war eine Saison frühzeitig ohne Abstiegsorgen, ein Platz im sicheren Mittelfeld. Herausgesprungen ist die Meisterschaft in der Oberliga und der Aufstieg in die 2. Regionalliga Südwest/Nord.

Mit Henning Schake und Ömer Girgin (vom Kooperations Partner EPG Baskets) konnte das Team vor der Saison sinnvoll verstärkt werden. Dennoch erwartete niemand, dass sich die Mannschaft so schnell finden und letztlich souverän schon am vorletzten Spieltag den Titel klarmachen würde. Und das, obwohl Max Gerber, Kelvin Wagner und David Knopp große Teile der Saison verletzungsbedingt verpassten. Letztlich standen nur drei Niederlagen 17 Siegen gegenüber, manche einfach, andere

hart erkämpft. Den Fans bleiben zwei sicher in besonderer Erinnerung: Der Sieg in Illingen, als man das ganze Spiel deutlich zurück lag und in der neuen Illinger Halle nicht nur diese, sondern auch die Hose einiger Spieler voll zu sein schien. Doch dann drehte das Team 18 Punkte Rückstand in den den letzten vier Minuten. Wahnsinn!

Und dann natürlich der Heimsieg gegen den alten Rivalen Treis-Karden. In der rappendvollen Horschheimer Halle mit toller Stimmung von beiden Fanlagern entwickelte sich eine spannende Partie, die der BBC in der zweiten Halbzeit für sich entscheiden konnte und damit für die Vorentscheidung in der Meisterschaft sorgte.



EINFACH RICHTIG GUTES BROT.

BROT VON *Hoefler*



UNSER REZEPT SEIT 1909:
NATÜRLICHE ZUTATEN
EHRliches HANDWERK
PURE LEIDENSCHAFT



**EMIL ALBERTS**

Nummer: 0
Alter: 24
Position: Guard / Forward
Sportliches Vorbild: Leo Fiebach / Tristan da Silva
Spielt Basketball seit: 2013

**DAVID KNOPP**

Nummer: 1
Alter: 27
Position: Guard
Sportliches Vorbild: Derrick Rose
Spielt Basketball seit: 2019

**OLE KRÄMER**

Nummer: 4
Alter: 18
Position: Guard
Sportliches Vorbild: Franz Wagner
Spielt Basketball seit: 2019

JULIAN TÜRKYLMAZ

Nummer: 1
Alter: 17
Position: Point Guard
Sportliches Vorbild: ?
Spielt Basketball seit: 2017

ÖMER GIRGIN

Nummer: 6
Alter: 18
Position: Forward
Sportliches Vorbild: LeBron James
Spielt Basketball seit: 2014

Unser Service:

- Modernste Einlagenversorgung
 - Fußanalyse
 - Fußdruckmessung
 - Laufanalyse
 - Laufschuhberatung
- Bandagenversorgung
- Orthesenversorgung
- Kompressionsstrumpfversorgung
 - Modernste Prothesentechnik
 - Modernste Orthesentechnik



PETER BIDA

Nummer: 17
Alter: 19
Position: Center
Sportliches Vorbild: Kevin Durant
Spielt Basketball seit: 2021

MORITZ BODE



Nummer: 8
Alter: 24
Position: Guard
Sportliches Vorbild: Kobe Bryant
Spielt Basketball seit: 2010



KIMMEL
ZAHNTECHNIK

KIMMEL ZAHNTECHNIK

gratuliert dem
BBC HORCHHEIM
zum Aufstieg in die
2. Regionalliga
und steht auch in
Saison 2026/2027
hinter euch!



Ansprechpartner im Verein
Nico Krämer, Zahntechniker



Kimmel Zahntechnik GmbH
Ernst-Abbe-Straße 14
56070 Koblenz

kimmel-zahntechnik.de



VINCENT SCHMITZ

Nummer: 9
Alter: 24
Position: Center
Sportliches Vorbild: Bastian Schweinsteiger
Spielt Basketball seit: 2017

JOHANNES ZENZ



Nummer: 10
Alter: 25
Position: Guard / Forward
Sportliches Vorbild: Isaac Bonga
Spielt Basketball seit: 2006

IHR PARTNER FÜR NACHHALTIGEN UNTERNEHMENSERFOLG

Ob Existenzgründung, betriebswirtschaftliche Steuerung oder laufende Unternehmensplanung – wir unterstützen Sie als Unternehmer, Selbstständige oder Gründer dabei, Ihre wirtschaftlichen Ziele erfolgreich zu erreichen.

Individuell, persönlich und lösungsorientiert.

Um Sie bestmöglich zu beraten, arbeiten wir gerne partnerschaftlich und eng mit Wirtschaftsprüfern, Steuerberatern, Rechtsanwälten und Notaren zusammen.

“Ihr Erfolg ist unser Ziel!”



Sie benötigen Unterstützung bei

- Unternehmensaufbau
- Erstellung von Businessplänen
- Rentabilitäts- und Liquiditätsplanungen
- Finanzierungs- und Fördermittelberatung
- Monatliche Reports und Auswertungen
- Kosten- und Ertragsanalysen
- Investitionsplanungen
- Budget- und Forecast-Reports
- Digitalen Buchhaltungsprozessen
- Ordnung und Struktur im Belegwesen

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Unternehmen kennenzulernen!

Vereinbaren Sie jetzt Ihr unverbindliches Erstgespräch!


Existenzgründung


**Controlling /
Reporting**


Buchhaltung


**Planungs-
rechnung**

LUCA BUGIEL



Nummer: 12

Alter: 23

Position: Forward / Center

Sportliches Vorbild: Nikola Jokic

Spielt Basketball seit: 2010

EMIL PÖTZ



Nummer: 21

Alter: 19

Position: Shooting Guard

Sportliches Vorbild: Franz Wagner

Spielt Basketball seit: 2014

STAHLBAU, DER ZUKUNFT FORMT



UNSERE STÄRKE LIEGT IM STAHL, UNSERE LEIDENSCHAFT IM BAU.

J. J. Brühl Stahlbau ist der Partner mit Profil, wenn es um modernen Stahlbau geht.

Als umfassend zertifiziertes Unternehmen mit **150-jähriger Erfahrung** bieten wir maßgeschneiderte Konzepte und passgenaue Lösungen, wenn es um **Brückenbau, Brückensanierung, Anfahrtschutz, Schutzplankensysteme und Instandsetzung** geht.

Sanierung & Instandsetzung • Nachhaltigkeit & Umweltschutz • Innovation & Technologie

www.bruehl-stahlbau.de

KARRIERE BEGINNT HIER!



150 JAHRE
J. J. BRÜHL STAHLBAU



J. J. Brühl Stahlbau GmbH & Co. KG
In der Loh 6 • 56072 Koblenz

0261 - 972 65 - 0
info@bruehl-stahlbau.de



MAX GERBER

Nummer: 28
Alter: 22
Position: Forward / Center
Sportliches Vorbild: Tom Brady
Spielt Basketball seit: 2017

ARUN ARULNAYAGAM



Nummer: 30
Alter: 16
Position: Point Guard
Sportliches Vorbild: Derrick Rose
Spielt Basketball seit: 2017

OB AUF DEM COURT ODER IM LAGER

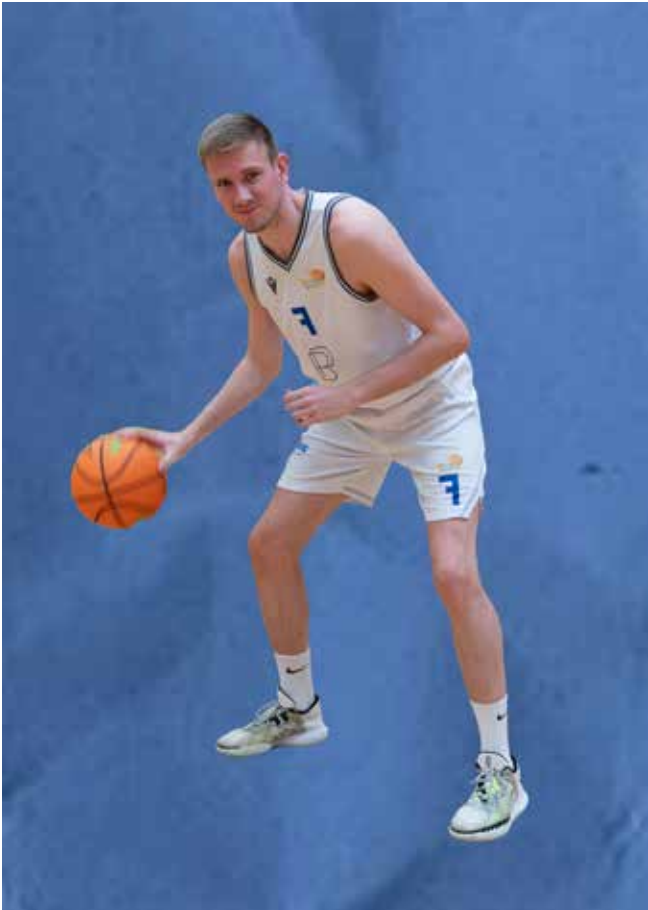
... AM ENDE ZÄHLT EIN LEISTUNGSSTARKES TEAM!

LUST AUF EINEN JOB IN IT UND LOGISTIK?

-  Weltweit führender Anbieter im Bereich Supply Chain Execution
-  KI-, Virtual Reality-, Robotik- & Automatisierungsprojekte
-  Über 1.000 Mitarbeitende weltweit
-  23 internationale Standorte
-  Innovativer Arbeitsplatz
-  15 Minuten von Koblenz, direkt an der Autobahn A61



EPG | Ehrhardt Partner Group
epg-jobs.com



HENNING SCHAKE

Nummer: 17
Alter: 31
Position: Power Forward
Sportliches Vorbild: Dirk Nowitzki
Spielt Basketball seit: 2003

EMRE GIRGIN



Nummer: 11
Alter: 22
Position: Point Guard
Sportliches Vorbild: Wade Baldwin
Spielt Basketball seit: 2011

Zwei Vereine - eine gemeinsame Zukunft

Die Damen 1 spielen zusammen mit Lahnstein als: „Girls Academy Rhein Lahn“

Wie gelingt der Schritt von der Jugend in den Frauenbasketball? Für viele junge Spielerinnen ist genau diese Übergangsphase eine besondere Herausforderung – zwischen Abitur, Ausbildung oder Studium und dem Wunsch, dem Sport treu zu bleiben. Die Spielgemeinschaft zwischen dem BBV Lahnstein und dem BBC Horchheim setzt genau hier an: Sie verbindet die Erfahrung etablierter Spielerinnen mit dem Potenzial ambitionierter Nachwuchstalente. Im Interview mit Arnd Fußinger spricht Mathias Menzel aus Lahnstein über die Entstehung der Kooperation und ihre Bedeutung für die Zukunft des Frauenbasketballs in der Region.

Wie ist die Idee einer Spielgemeinschaft zwischen unseren Vereinen entstanden?

So richtig konkret wurde die Idee für mich, als ich gemeinsam mit Jens Pötz ein Spiel zwischen Lahnstein und Horchheim angeschaut habe. Dabei haben wir schnell festgestellt, dass unsere jungen Spielerinnen echt viel von den erfahrenen Damen aus Horchheim lernen können. Bei uns in Lahnstein bestand die Damenmannschaft zu diesem Zeitpunkt fast ausschließlich aus U16- und U18-Spielerinnen – wir hatten gerade einmal eine Spielerin im klassischen Damenalter. Da lag der Gedanke eigentlich ziemlich nahe: Warum nicht die Stärken beider Vereine zusammenbringen?

Was hat euch letztlich dazu bewogen, diesen Schritt mit uns zu gehen?

Wir haben beim BBV mittlerweile von der U12 bis zur U18 durchgängig Mädchenteams. Darauf sind wir sehr stolz, aber irgendwann kommt natürlich

die entscheidende Frage: Wie geht es für die Mädchen nach der Jugend weiter? In unserer Region gibt es nicht besonders viele Vereine mit Frauenbasketball. Deshalb können wir nicht darauf setzen, irgendwann einfach genügend fertige Spielerinnen für eine Damenmannschaft zu bekommen. Unser Weg muss sein, die eigenen Mädchen Schritt für Schritt an den Erwachsenenbereich heranzuführen. Gerade in der Phase mit Abitur, Ausbildung oder Studium verliert man aber schnell Spielerinnen. Die Spielgemeinschaft bietet uns die Möglichkeit, diesen Übergang deutlich besser zu gestalten.

Welche Chancen seht ihr in der Spielgemeinschaft?

Für mich liegt die größte Chance in der sportlichen Entwicklung unserer Spielerinnen. Gerade unsere stärkeren und ambitionierten Mädchen können enorm davon profitieren, mit erfahrenen Damen zu trainieren und zu spielen. Sie bekommen dadurch früher die Möglichkeit, sich an ein höheres Niveau zu gewöhnen. Gleichzeitig können wir gemeinsam etwas aufbauen, was ein Verein alleine nur schwer schaffen würde: Langfristig richtig guten und konkurrenzfähigen Frauenbasketball in unserer Region anzubieten.

Gab es auch Bedenken?

Ja, natürlich. So eine Spielgemeinschaft ist für beide Vereine ein neuer Schritt, und deshalb haben wir

mögliche Bedenken auch sehr ernst genommen. Uns war wichtig, dass jeder seine Identität behält und sich gleichzeitig wirklich als Partner verstehen. Am Ende haben für uns ganz klar die Chancen überwogen. Vor allem haben wir gesehen, dass es nur wenige sinnvolle Alternativen gibt, wenn wir unseren Mädchen einen guten Übergang vom Jugend in den Damenbasketball ermöglichen wollen.

Warum ist es aus deiner Sicht gerade im Mädchen- und Damenbasketball so wichtig, dass Vereine zusammenarbeiten?

Weil das Angebot leider immer noch deutlich kleiner ist als bei den Jungs. Dabei erleben wir bei uns jeden Tag, wie viel Spaß Mädchen an Basketball und an einem Teamsport haben. Das Problem ist häufig nicht die Begeisterung, sondern das fehlende Angebot. Ein einzelner Verein kann nicht in jeder Altersklasse genügend Spielerinnen haben. Wenn Vereine aber zusammenarbeiten und ihre Kräfte bündeln, können wir den Mädchen dauerhaft gute Trainings- und Spielmöglichkeiten bieten. Und genau das brauchen wir, wenn wir mehr Mädchen langfristig beim Basketball halten wollen.

Wie lief die Zusammenarbeit in der Vorbereitung auf die neue Spielgemeinschaft? Hat dich etwas besonders positiv überrascht?

Was mich wirklich positiv überrascht hat, war, wie unkompliziert das Ganze gelaufen ist. Die Gespräche zwischen unseren Vorständen waren von Anfang an sehr offen, konstruktiv und lösungsorientiert. Wir haben relativ schnell gemerkt, dass beide Vereine in die gleiche Richtung wollen. Natürlich gibt es bei einer Spielgemeinschaft viele Dinge zu klären. Aber wenn man offen miteinander spricht und das gemeinsame Ziel im Blick behält, findet man auch schnell Lösungen.

Welche Vorteile haben die Spielerinnen durch die neue Spielgemeinschaft?

Ein ganz wichtiger Punkt ist schon die Trainingsqualität. Es macht einen riesigen Unterschied, ob man mit acht Spielerinnen oder mit einer vollen Halle trainiert. Die Trainer können ganz andere Übungen und taktische Varianten einbauen, und auch die Intensität im Training steigt. Gleichzeitig bekommen wir durch die Spielgemeinschaft breitere Kader. Wenn Spielerinnen wegen Krankheit,

Schule oder aus anderen Gründen fehlen, können wir das besser auffangen. Das gibt uns Planungssicherheit und vor allem den Spielerinnen die Möglichkeit, regelmäßig auf einem guten Niveau zu trainieren und zu spielen.

Welche Ziele habt ihr euch für die erste gemeinsame Saison gesetzt – sportlich, aber auch darüber hinaus?

Wir wollen ambitioniert sein, ohne dabei zu vergessen, dass wir gemeinsam etwas Neues aufbauen. Ab der U16 möchten wir versuchen, uns dauerhaft in der Oberliga zu etablieren und den Abstand zu den aktuell stärksten Mannschaften – beispielsweise aus Trier – zu verkleinern. Bei den Damen haben wir eine andere, aber genauso spannende Situation. Der BBC bringt ein eingespieltes und erfahrenes Team mit. Unsere jüngeren Lahnsteiner Spielerinnen können davon in der Oberliga enorm profitieren und Schritt für Schritt an den Damenbasketball herangeführt werden. Und wir dürfen ruhig langfristig denken: Wenn wir gemeinsam vieles richtig machen und genügend Spielerinnen entwickeln, halte ich es durchaus für möglich, dass irgendwann auch eine Mannschaft auf WNBL-Niveau aus unserer Region entstehen kann. Das wäre natürlich ein großes Ziel – aber man darf ja auch ein bisschen größer denken.

Was wünschst du dir für die Zusammenarbeit unserer beiden Vereine in den kommenden Jahren?

Ich wünsche mir vor allem, dass wir dauerhaft anspruchsvolles Training anbieten und noch mehr Mädchen für Basketball begeistern können. Unser Ziel sollte sein, dass ein Mädchen bei uns anfangen und anschließend durch alle Altersklassen gehen kann, ohne irgendwann sagen zu müssen: Für mich gibt es jetzt keine Mannschaft mehr. Wenn es uns gelingt, gemeinsam in allen Altersklassen wettbewerbsfähige Teams anzubieten und gleichzeitig die Freude am Basketball zu erhalten, dann haben wir sehr viel erreicht.

Wenn du die neue Spielgemeinschaft in einem Satz beschreiben müsstest – welcher wäre das?

Zwei Vereine bündeln ihre Stärken, damit Mädchen in unserer Region vom ersten Jugendteam bis in den leistungsorientierten Frauenbasketball eine echte Perspektive haben.



Mathias Menzel, Jenny Singer und Jens Pötz (v. l.) freuen sich über die neue Kooperation.



GLASFASER-INTERNET IN KOBLENZ HORCHHEIMER HÖHE: Schnell, stabil, zukunftssicher

In Koblenz Horchheimer Höhe können bereits viele Haushalte einen Internetanschluss über Glasfaser buchen.

Jetzt liegt es an Ihnen, die Vorteile von Glasfaser zu nutzen. Glasfaser bietet eine besonders stabile Verbindung ins Internet und eignet sich sehr gut für die Nutzung weiterer komfortabler Dienste, wie z.B. Magenta TV, dem Gesamtpaket der Telekom für Fernsehen und Streaming.

Glasfaser bietet viele Vorteile

Ein Internetzugang über Glasfaser ermöglicht Download-Geschwindigkeiten bis zu 1.000 MBit/s und eine stabile Verbindung, auch wenn viele das Internet nutzen. So können z.B. mehrere Personen im Haushalt gleichzeitig Filme in HD streamen, im Home Office arbeiten, online spielen und Musik hören.

Einfach zu Glasfaser wechseln

Zur Nutzung des Glasfaser-Anschlusses ist die Buchung eines Glasfaser-Tarifs notwendig. Die Telekom bietet hierbei verschiedene Geschwindigkeiten an. Schnell sein lohnt sich.

Gut zu wissen: Die Glasfaser-Tarife der Telekom bieten viel Bandbreite zum fairen Preis. Dabei profitieren Sie mit Glasfaser auch von einer hohen Upload-Geschwindigkeit. Diese entspricht immer der Hälfte der gebuchten Download-Geschwindigkeit.

Glasfaser punktet bei Nachhaltigkeit

Die Telekom betreibt ihr Netz mit 100% Strom aus erneuerbaren Energien. Glasfaser ist gemäß einer Studie des Umweltbundesamtes sehr energiesparend. Je mehr Haushalte sich für den Glasfaser-Anschluss entscheiden, umso mehr Energie kann in Koblenz eingespart werden.

Glasfaser für Unternehmen

Auch für Unternehmen ist Glasfaser sehr attraktiv, da Mitarbeiter*innen, Fahrzeuge und

Anwendungen immer stärker miteinander vernetzt werden. Glasfaser bietet für aktuelle und kommende Geschäftsanwendungen, wie z.B. Anwendungen mit künstlicher Intelligenz, eine leistungsstarke und belastbare Netzanbindung.

Ihre Adresse ist noch nicht dabei?

Falls Sie an Ihrer Adresse noch keinen Glasfaser-Tarif buchen können, registrieren sie sich kostenlos auf telekom.de/glasfaser als Interessent*in. Sie werden benachrichtigt, sobald der Ausbau in Ihrem Adressengebiet geplant ist.

Beratung in der Nähe

Die Telekom berät Sie gerne telefonisch und in den Shops vor Ort zu allen Fragen rund um Glasfaser



- Kostenlos unter **0800 22 66 100**
(Privatkunden Glasfaser Hotline)
- **Shops: telekom.de/terminvereinbarung**
 - Telekom Shop Koblenz, Löhrstr. 22, 56068 Koblenz
 - Telekom Shop Koblenz, Löhr-Center
Hohenfelder Str. 22, 56068 Koblenz
 - Telekom Partner Media Parts,
Rübenacher Str. 129, 56072 Koblenz
- **Webseite: telekom.de/glasfaser**



Connecting
your world.

Kleiner Kader, großer Zusammenhalt

Unsere 1. Damenmannschaft kehrt zurück in die Oberliga



In die jetzige Saison starten die Damen mit einem neuen und vergrößerten Team.

Hinter unserer 1. Damenmannschaft liegt eine Landesliga-Saison, auf die wir mit Stolz zurückblicken können. Am Ende steht nicht nur die Meisterschaft, sondern damit verbunden auch der verdiente Wiederaufstieg in die Oberliga.

Der Weg dorthin war allerdings keineswegs selbstverständlich. Mit einem kleinen Kader musste die Mannschaft über die gesamte Saison hinweg immer wieder mit den vorhandenen Möglichkeiten haushalten. Umso wichtiger war es, dass jede Spielerin bereit war, Verantwortung zu übernehmen und sich in den Dienst der Mannschaft zu stellen. Gerade in Phasen, in denen die personelle Situation nicht optimal war, hat sich gezeigt, wie wichtig der Zusammenhalt innerhalb des Teams ist. Es wurde füreinander gekämpft und sich gegenseitig unterstützt. Genau diese Geschlossenheit hat die Mannschaft über die gesamte Saison ausgezeichnet und war sicherlich einer der entscheidenden Faktoren für den erfolgreichen Saisonverlauf.

Eine Verstärkung bekam das Team dabei durch zwei Spielerinnen aus Höhr-Grenzhausen. Beide

haben sich schnell in die Mannschaft eingefunden und waren eine Bereicherung. Gerade bei einem ohnehin kleinen Kader ist jede zusätzliche Spielerin von großer Bedeutung, und ihr Einsatz hat dazu beigetragen, dass die Mannschaft über die Saison hinweg trainieren und Spiele bestreiten konnte. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich bei euch bedanken! Es war schön, euch in dieser Saison dabei zu haben und gemeinsam auf dem Feld zu stehen.

Besonders hervorzuheben ist aber die Teamchemie. Trotz unterschiedlicher Charaktere und unterschiedlicher Erfahrungen ist die Mannschaft als Einheit aufgetreten. Man hat gemerkt, dass jede bereit war, für die Mitspielerinnen einzustehen und das gemeinsame Ziel in den Mittelpunkt zu stellen. Gerade eine Saison mit einem kleinen Kader verlangt viel voneinander ab: körperlich, mental und auch organisatorisch. Dass die Mannschaft diese Herausforderungen angenommen und sich davon nicht hat aus der Ruhe bringen lassen, spricht für ihren Charakter. Auch wenn sicherlich nicht jedes Spiel perfekt lief und es immer wieder

Bau- unternehmen

Bezi-Bau GmbH

Hochbau

Maurerarbeiten

Betonarbeiten

Erdarbeiten

An- und Umbauten

Trockenlegung

Sanierputz

Pflasterarbeiten



Follow us



Follow us

Emser Straße 328 | 56076 Koblenz-Horchheim
Tel.: 0261 133-5892 | Fax: 0261 133-5893
E-Mail: info@bezi-bau.de | www.bezi-bau.de



Situationen gab, in denen man sich das Leben selbst etwas schwerer gemacht hat, wurde am Ende immer weitergemacht. Die 1. Damen hat das Beste aus ihren Möglichkeiten herausgeholt und sich dafür am Ende mit der Meisterschaft belohnt.

Der Aufstieg ist deshalb nicht nur eine Belohnung für die Ergebnisse der Saison, sondern auch für die Entwicklung und den Zusammenhalt der gesamten Mannschaft. Jede Spielerin hat ihren Teil dazu beigetragen, dass das Team am Ende ganz oben in der Tabelle stehen konnte. Besonders schön ist, dass sich die Mannschaft damit nach dem Abstieg aus der Oberliga eindrucksvoll zurückgemeldet hat. Der direkte Wiederaufstieg zeigt, dass die Qualität und das Potenzial vorhanden sind und dass sich die gemeinsame Arbeit gelohnt hat. Jetzt gilt es, diesen Erfolg zu genießen, gleichzeitig aber auch den Blick nach vorne zu richten.

Mit dem Aufstieg gibt es viel Arbeit für Trainer Johannes Zenz. Die Oberliga-Saison wird die

Mannschaft in einer neu zusammengestellten Konstellation bestreiten. Neue Spielerinnen, neue Rollen und ein höheres sportliches Niveau werden die eine oder andere Herausforderung mit sich bringen. Dabei soll es nicht nur darum gehen, möglichst viele Spiele zu gewinnen. Besonders die Entwicklung unserer jüngeren Spielerinnen wird ein wichtiger Bestandteil der kommenden Saison sein. Sie sollen die Möglichkeit bekommen, von der Erfahrung der älteren und erfahrenen Spielerinnen zu lernen, Verantwortung zu übernehmen und sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln. Die erfahrenen Spielerinnen können dabei als Vorbilder auf und neben dem Feld fungieren. Gleichzeitig wird auch die Energie der jüngeren Spielerinnen für frischen Wind sorgen. Die Aufgabe für die kommende Saison ist damit klar: als neu zusammengestelltes Team zusammenwachsen, voneinander lernen und gemeinsam an den Start gehen. Nach dieser erfolgreichen Landesliga-Saison dürfen wir uns auf eine spannende Oberliga-Saison freuen!

**JETZT
TERMIN
VEREINBAREN**

Ihr neues Zuhause mit Sicherheit!

In unserer Seniorenresidenz sind Sie der Mittelpunkt! Wir sorgen für mehr Lebensqualität im Alter. Herzliche Betreuung, komfortable Zimmer und ein liebevolles Team warten auf Sie.

Unser Versprechen: Maximale Qualität und ein Rundum-Sorglos-Gefühl.

**Seniorenresidenz
Koblenz**

Emser Str. 242 | 56076 Koblenz
Tel.: 0261 293513-0



www.emis-deutschland.de



Maya Singer



Michi Merkelbach



Ruth Mielke



Isabel Wetzlar

Mit uns ist jede Partie ein Heimspiel



Wir unterstützen Projekte rund um Sport,
Soziales, Bildung, Kultur und Umwelt



Nadja Schmitt



Anne Reisel

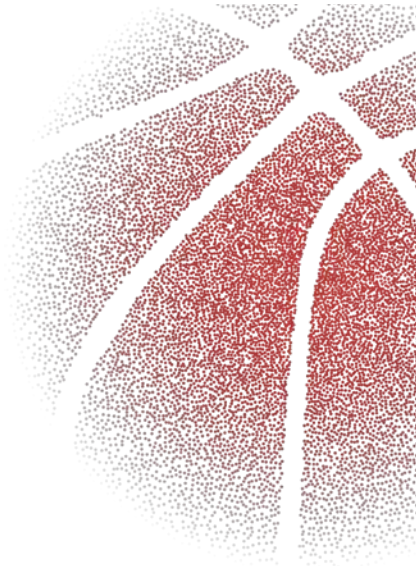


Kaya Hörsch



Chiara Koch

FÜR MEHR GESUNDHEIT



Auf dem Spielfeld. Im Alltag. Im Leben.

Ob Muskelverletzung, Sprechprobleme oder Einschränkungen im Alltag – im ARK Koblenz unterstützen wir Sie dabei, wieder in Bewegung zu kommen.

Physiotherapie

Ziel: Mehr Beweglichkeit. Weniger Schmerzen. Mehr Leistung.

Logopädie

Kommunikation verbessern. Stimme stärken. Lebensqualität gewinnen.

Ergotherapie

Alltagsfähigkeiten stärken. Selbstständigkeit fördern.

Egal ob Sie Sport treiben, nach einer Operation wieder fit werden möchten oder im Alltag Unterstützung benötigen – unser Team begleitet Sie.



Jetzt Termin vereinbaren!
www.rehazentrum-koblenz.de

Ambulantes Rehazentrum Koblenz GmbH
Pastor-Klein-Straße 9 | 56073 Koblenz

ARK
Ambulantes Rehazentrum Koblenz
Teil der rehaneo-Gruppe



Nina Both



Hannah Stienemeier



Greta Pötz



Emma Menzel



Alexianer

KATHARINA KASPER SENIORENHILFE

St. Josef Koblenz

/// Service Wohnen
/// Demenzbereich

/// Vollstationäre Pflege
/// Kurzzeitpflege

Telefon 0261 7002 - 0
info@st-josef-koblenz.de

Emser Straße 392
56076 Koblenz
in zentraler Lage des
Stadtteils Koblenz-Horchheim

Betreuung mit Herz.



Team Damen 2



Greta Pötz, Katarzyna Milkowska, Laura Orth, Lexi Mutahi, Tina Mitscherling, Anika Utsch, Lana Trakilovic, Fabienne BenDhaffeur, Inken Ahrens, Pauline Heuser, Katharina Hermann (v.l.n.r.)

Ruckzuck wieder fit!

Kostenlose
Parkplätze
vor der Tür!

Kostenloser
Lieferservice!

Durchgehend für Sie geöffnet!
Mo. - Fr. 8.30 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

HATSCHI!

GESUNDHEIT!

Laurentius
Apotheke



Dr. Tom Siener
Koblenzer Straße 87 • 56073 Koblenz
Tel.: 0261/48414 • Fax: 0261/9425509

www.laurentius-apotheke-koblenz.de

Ihre Steuerberaterin in Koblenz – Persönlich. Kompetent. Zuverlässig.

Steuern müssen nicht kompliziert sein.

Ob Privatperson, Selbstständige oder Unternehmen –

Ich begleite Sie persönlich bei allen steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Fragen.

Mit individueller Beratung, modernen digitalen Lösungen und einem offenen Ohr für Ihre Anliegen.

Leistungen

- ✓ **Beratung in Themenbereichen wie:**
Existenzgründung, Betriebsprüfungen, Finanz- und Liquiditätsplanung, Rund um die Immobilie, Finanzierungsvergleiche
- ✓ **Steuererklärung:**
Einkommen-, Gewerbe-, und Umsatzsteuer
- ✓ **Jahresabschluss:**
nach Handels- und Steuerrecht, EÜR, Steuerbilanzen, Sonder- und Ergänzungsbilanzen
- ✓ **Finanzbuchführung**
Finanzbuchhaltungen erstellen – Digitale Buchhaltungen (Datev), Umsatzsteuervoranmeldungen und Betriebswirtschaftliche Auswertungen erstellen, Beratung auf allen Gebieten des Rechnungswesens
- ✓ **Lohnbuchführung:**
Lohn- und Gehaltsabrechnungen erstellen, Lohnkontenführung und Lohnsteueranmeldungen, Meldungen an Sozialversicherungsträger und Berufsgenossenschaften, Erstattungsanträge bei den Krankenkassen stellen, Sozialversicherungs- und Lohnsteuerprüfungen begleiten und abwickeln

Sie profitieren von meinen betriebswirtschaftlichen Kenntnissen als Bankkauffrau ebenso wie von meiner Erfahrung als ehemalige Finanzbeamtin und meiner Arbeit in verschiedengroßen Steuerberatungskanzleien.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und Ihnen helfen zu dürfen.

Diana Fußinger

Dipl.-Finanzwirtin (FH)
Steuerberaterin

Hohenzollernstraße 18
56068 Koblenz

steuer@fussinger.de
0261 1338148 80



H2



Louis Bode, Felix Otten, Lennart Aporta, Max Markant, Ben Schäfer, Hugo Manner, Julian Türkyilmaz, Peter Bida, Bastian Philipps, Till Zschommler, Ole Krämer, Daniel Priesters, Henri Degen. Trainer Martin Katheder (v.l.)
Es fehlen: Mark Neuneier, Henoc Mulumba, Christopher Hähn



Neuwied / Distelfeld 56566
Breslauer Str. 55
gegenüber TÜV
fon 0 26 31 - 353 666

www.bettenhaus-inkelhofen.de

DEUTSCHLANDS
BETTEN
FACHHÄNDLER
DES JAHRES
2020

**BETTENHAUS
Inkelhofen®**

... erleben Sie den Unterschied!

- Matratzen
- Lattenroste
- Bettgestelle
- Zudecken
- Kissen
- Bettwäsche
- Wasserbetten
- Boxspringbetten
- Schlossberg
- Lattoflex
- Schramm
- Weseta
- Bassetti
- Fischbacher
- Lampe Berger
- Lambert ...

Beratung, Service und das beste Preis-Leistungsverhältnis sind unsere Stärken. Mitglied des größten Bettenfachverbandes Europas.



BBC DAMEN
5 MERKELBACH
6 DÖRNER
7 UTSCH
11 HORSCH
12 TEPPER
13 BÖTH
14 STIENEMEIER
15 RENDA
16 PFA
HC ZENZ
CO KRYEZIU

HEIM GAST

BBC HERREN
0 ALBERTS
1 KNOPP 6 BIDA
3 TÜRKYILMAZ
7 SCHAAKE
8 SIENER
9 SCHMITZ
10 ZENZ
11 WAGNER
12 BUGIEL
17 GIRGIN
20 BODE 21 PÖTZ
28 GERBER

Ihr Getränkemarkt
TRINKBAR
Inh. Thomas Korn
Koblenzer Str. 1
56112 Lahnstein
02621/926192
• Kofferraumservice
• Kühlwagen
• Ausschankwagen
• Bit-Mobil Piaggio

Physiotherapiepraxis
Teitge & Hoven
Bahnhofstraße 16
56112 Lahnstein
www.physio-teitgehoven@gmx.de
• Krankengymnastik
• Manuelle Therapie
• Massage
• Elektrotherapie
• Lymphdrainage
• Gruppentherapie-Prävention
0 26 21 / 1 87 43 41

Physio & Team
Glaser Pötz
1061 / 1066 - www.physiotherapie-mst-austrijs.de

Dinova
stark in Farbe
Farbe bringt Freude
Malteam Würzberger
Malteam Würzberger
www.malteam-wuerzberger.de

Jost
MEISTERBETRIEB
Dach - Wand - Abdichtungs - Technik
Obertal 33 · 56077 Koblenz
Tel. 02 61 - 9 72 88 - 0
Fax 02 61 - 9 72 88 - 88
http://www.jostgmbh.de

HAUSGEBRAUTE
BIERE & GUT ESSEN
www.maximilians-brauwiesen.de

Allianz

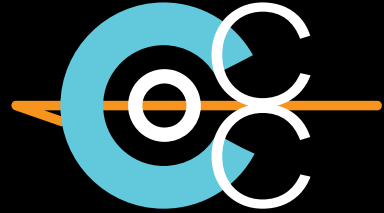
KIMMEL
ZAHNTECHNIK
Koblenz · Bad Mahenberg · Bad Kreuznach

WILLKOMMEN
BEIM

Feyn
www.wiedumagst.art

UK
Koblenz - Lahn - Saar - Verstandigenbüro

DIE AKTIVEN DES BBC 2026/27



CITERART

CONCEPT x COLOR

Ob Privatkunden, Unternehmen, öffentliche Institutionen oder Vereine – wir setzen Ihre Ideen nicht nur um, sondern erwecken sie zum Leben. Mit mehr als zehn Jahren Erfahrung in der kreativen Gestaltung bieten wir Ihnen ein einzigartiges Spektrum an Dienstleistungen, das Ihre Visionen in beeindruckender Qualität Realität werden lässt.

Maler- und Lackierarbeiten x Graffiti & Airbrush
Innenausbau & Raumgestaltung x Fugenlose Oberflächen

STEFFEN TSCHUCK

MALER- UND LACKIERERMEISTER B.PROF
 KOMMUNIKATIONSDESIGNER B.A.

📍 Beckenkampstraße 20
 56076 Koblenz

☎ 06772 3003010
 0176 64442278

✉ info@citerart.de

🖱 www.citerart.de



Team Herren 3



Umut Arslan, Dani Nacolov, Arkin Sagdic, Christopher Hähn, Tranquilo Bulatovic, Dante Arnold, Robin Schmalbach (v.l.)

QUALITÄT,
DIE WÄCHST.

GALA-BAU.
GRÜNPFLGE.
OBJEKT BETREUUNG.

HELGE STRUTH
 GaLa-Bau. Grünpflege. Objektbetreuung.

SCHWARZER WEG 5, 56112 LAHNSTEIN
 TELEFON 0261 88966393
 E-MAIL info@helge-struth.de
 WEB www.helge-struth.de

U18

Team U18.1



Albert Njoah Dimitte, David Ezemba, Justus Hüllenkrämer, Julian Türkylmaz, Tiago Bisogno, Mohammed Boukhalfa, Merlin Fein, Arun Arulnayagam, Lewis Akhahowa, Niclas Bendel, Henri Degen, Ali Lalpour, Kjell Roll, Trainer Ralph Weiler (v.l.)

U18

Team U18.2



Umut Arslan, Dani Nacolov, Arkin Sagdic, Christopher Hähn, Tranquilo Bulatovic, Dante Arnold, Robin Schmalbach (v.l.)

Hausverwaltung Eschenauer



Hausverwaltung Eschenauer UG
Emser Straße 364
56076 Koblenz

E-Mail: info@hv-eschenauer.de
Telefon: +49 261 97403000

FÜR DIE
schönsten
MOMENTE
IM LEBEN.

Hier geht's
zum Online Shop



**TRAURINGE &
VERLOBUNGSRINGE**

FÜR EIN VERSPRECHEN, DAS BLEIBT.

Ob Heiratsantrag oder das Ja-Wort fürs Leben –
bei **D&D Juwelier** finden Sie eine exklusive
Auswahl an Trauringen und Verlobungsringen
in höchster Qualität und zeitloser Schönheit.



GRÖSSE AUSWAHL
Trauringe &
Verlobungsringe



EDLE MATERIALIEN
Gold, Weißgold,
Rosa Gold, Platin
und Silber



HÖCHSTE QUALITÄT
Diamants
und edlere
Materialien



INDIVIDUELLE GRAVUREN
Persönlich,
Einzigartig,
Für die Ewigkeit.



PERSÖNLICHE BERATUNG
mit Herz & Erfahrung



KOSTENLOSE
**DIAMANT
GRAVUR**

Für Ihre Trauringe –
ein Zeichen, das bleibt.

HIER GEHT'S ZUR
**TRAURING- &
VERLOBUNGSRING-
KONFIGURATION**

Scannen Sie den QR-Code und gestalten
Sie Ihre individuellen Trauringe online –
schnell, einfach und ganz nach Ihren Wünschen.



konfigurator.dd-juwelier.de/#/konfigurator

D & D
JUWELIER

Liebe. Vertrauen. Für immer.



D&D Juwelier
Am Plan 4
56068 Koblenz



Telefon
0261 1339465



dd-juwelier.de



Vereinbaren Sie jetzt
Ihren persönlichen
Beratungstermin.

JAKOB DUNKEL Elektroanlagen

Emser Straße 60 • 56076 Koblenz
Telefon: 0261 / 71107
info@dunkel-elektroanlagen.de

Wir kümmern uns um mehr als Strom!

Seit 1927 sind wir
verlässlicher Partner für:

- Gewerbe und Industrie
- Tankstellen und Tanklager
- Netzwerktechnik
- E-Mobilität
Ladeinfrastruktur
DC-Charger bis 1.000 kW
- Kathodische Korrosions-
schutzanlagen

MEURER VERSICHERUNGEN

Emser Straße 261 - 56076 Koblenz
Telefon 02 61-9 72 40 04 - Telefax 02 61-7 96 10

GENERALAGENTUR DER
RheinLand
VERSICHERUNGEN



Frischer Wind beim BBC

Sie wollen etwas für den Verein be-
wegen (von links): Vincent Schmitz,
Emil Pötz, Johannes Zenz, Louis Bode,
Emil Tschuck, Max Gerber, Emil Albert
(nicht auf dem Bild: Ole Fußinger und Ben
Schäfer).

Ein Verein lebt von seinen Mitgliedern, ob aktiv, inaktiv oder leise im Hintergrund. Und wenn die meisten, die sich ehrenamtlich einbringen, schon ein paar Jährchen mehr auf dem Buckel haben, dann wird's Zeit für neue Energie. Genau da kommt ganz aktuell eine neue Truppe ins Spiel – jung, motiviert und mit Lust, den BBC Horchheim mit frischen Ideen voranzubringen. Wer? Das sind Vincent Schmitz, Emil Pötz, Johannes Zenz, Louis Bode, Emil Tschuck, Max Gerber, Emil Albert, Ole Fußinger und Ben Schäfer.

Wie seid ihr dazu gekommen, euch ehrenamtlich einzubringen?

Ganz einfach: Wir haben gemerkt, dass der Altersdurchschnitt bei den Ehrenamtlichen doch schon recht hoch ist. Und neue Ideen? Klar, die gibt's, aber ohne Leute, die sie auch umsetzen, verpuffen sie schnell. Also haben wir uns zusammengeschlossen – mit dem Ziel, den Verein mit neuen Perspektiven und frischem Elan zu unterstützen.

Was ist euch wichtig?

Zwei Dinge stehen für uns ganz vorne: Da ist erstens die Gemeinschaft: Zusammenhalt ist das A und O – ob in der Halle, im Verein oder bei allen Aktivitäten

rund um den BBC. Manches hat ja gar nichts mit Basketball zu tun, sondern dreht sich um das Leben in Horchheim. Und zweitens die Außendarstellung: Der BBC soll sichtbarer werden, mehr wahrgenommen werden – und zwar genau so, wie er ist: lebendig, vielfältig und stark.

Wie sehen eure Ideen konkret aus?

Wir wollen nicht nur über Veränderungen sprechen, sondern sie auch umsetzen. Also:

- Besser informieren: Wir möchten mehr über den Verein berichten – auf Social Media, der Website und weiteren Kanälen.
- Abläufe verbessern: Zuständigkeiten sollen klarer sein. Gleichzeitig wollen wir die Zusammenarbeit im Verein stärken.
- Mehr Zuschauer gewinnen: Wir möchten die Spieltage besser bewerben, damit mehr Menschen in die Halle kommen und die Stimmung noch besser wird.
- Kontakte ausbauen: Wir wollen enger mit Schulen, anderen Vereinen und Partnern aus der Region zusammenarbeiten.

- Neue Unterstützer finden: Durch zusätzliche Sponsoren möchten wir den Verein langfristig stärken.

- Den Verein weiterentwickeln: Wir wollen den BBC sportlich und organisatorisch Schritt für Schritt voranbringen.

Was macht euch am meisten Freude?

Ehrenamt heißt für uns nicht nur Arbeit, sondern vor allem Spaß an der Sache. Wir können etwas verändern, das heißt aktiv mitgestalten und sehen, was wir bewegen. Bei unseren regelmäßigen Treffen, rund zweimal im Monat, haben wir viel Spaß. Wir sind Freunde und deshalb heißt es, einfach zusammenkommen, Ideen spinnen und Dinge auf den Weg bringen. Toll ist, wenn wir merken, dass die „alten Hasen“ unsere Ideen gerne annehmen und unterstützen, da sind wir echt dankbar.

Was sind eure Ziele?

Unsere Ziele? Ganz klar: mehr Zuschauer in der Halle, mehr Hände, die anpacken. Damit den BBC nicht nur ein paar tragen, sondern viele – und der Verein weiter wächst.

WE INSPIRE THE NEXT GENERATION OF CYCLISTS

Auf der Suche nach
einem Ausgleich zum
Basketball?

Generation Ride eröffnet Kindern und Jugendlichen die
Welt des Radfahrens – für mehr Bewegung, Gemeinschaft
und Abenteuer.

GEN
RIDE



Oskar, Trainer Emre, Henry, Jonas, Max, Robin, Ivo und Noam und Trainer Emil (v.l.)



Team U14

U14



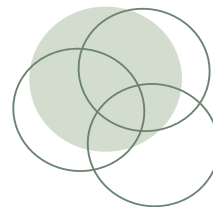
Max, Nils, Florin, Mehmet, Mark, Ilyas, Robin, Michael, Patrice, Eddy, Per, Ali (v.l.)

Team U10

U10



Co Trainer Robin Brinkmann, Tillmann Vonderhecken, Sebastian Badetti, Iwo Glura, Tom Heuwinkel, Marlon Miller, Julian Grünwald, Aaron Heinrich, Tom Haselhoff, Nahyan Ur Rehman, Henry Herrmann, Emil Krause, Benno Pelz. Trainer Arthur Heinrich. Es fehlen Hannah Reif, Maxim Kayser, Anton Peres, Phil Ridder und Liv Thies



ANKE BRÜHL-TSCHUCK
Perspektiven schaffen Freiräume
Beratung • Supervision • Mediation • Coaching

Sie suchen Klarheit in Ihrer beruflichen Rolle, neue Perspektiven für Ihr Team oder Unterstützung bei wichtigen Entscheidungen? Ich begleite Führungskräfte, Teams, Unternehmer:innen und Privatpersonen dabei, Potenziale zu entfalten und neue Wege zu entwickeln.



**Ganzheitlich, praxisnah und lösungsorientiert –
mit Methoden aus Betriebswirtschaft, systemischer Beratung und Mediation.**

Geben Sie Ihrem Leben jetzt neue Perspektiven!

ANKE BRÜHL-TSCHUCK
Beckenkampstr. 20
56076 Koblenz
0261 - 9 732 549
info@anke-bruehl-tschuck.de
www.anke-bruehl-tschuck.de

Diplom Betriebswirtin (FH)
Systemische Beraterin / Therapeutin /
Familientherapeutin (DGSF)
Zertifizierte Mediatorin

Ich freue mich auf Sie.
Kommen Sie mit mir
ins Gespräch!

☎ 0261 - 9 732 549



Ich unterstütze Sie bei:

- Führungskräfte-Coaching und Rollenklärung
- Team-Supervision, Teambuilding und Klausurtagungen
- Begleitung von Unternehmer:innen und Unternehmensnachfolge
- Persönlichkeitsentwicklung und Stressmanagement
- Mediation und Konfliktlösung – auch bei Baukonflikten.



APOTHEKE AM
RÖMERPLATZ
FAMILIE RÜNZ

Emser Straße 339 · 56076 Koblenz · Telefon 0261 9730707
www.apotheke-am-römerplatz.de



MARTINI·MOGG·VOGT

RECHTSANWÄLTE · WIRTSCHAFTSPRÜFER · STEUERBERATER



**Setzen Sie uns an zwei
Standorten als
Ihren Frontcourt ein.
Hier sind unsere Spieler:**

Büro Koblenz:

Justizrat Dr. Ottmar Martini
Dr. Thomas Brübach
Dr. Arne Löser
Prof. Dr. Hubert Schmidt
Sascha Unger
Felix Nietsch LL.M.
Klemens M. Hellmann
Timm Giehler

Johannes Mogg
Dr. Heike Thomas-Blex
Dr. Andreas Dazert
Dr. Marcus Schultz
Tim Ohnemüller LL.M.
Stefan Schellenbach
Dr. Thomas Kehr

Arno Gerlach
Georg Moesta
Konstantin Sassen
Udo Barg
Stephan Spies
Nikolaus Neubauer
Janina Barg

Büro Bonn:

Jochen Eberhard
Carola de Decker, M.I.C.L.

Dr. Johannes Weiland
Esther Brandhorst

Georg Brenner
Dr. Michael Faber

www.mmv-recht.de

Wie der BBC entstand

Von den Anfängen bis heute – und von einem, der bis heute dabei ist

Der BBC Horchheim ist mehr als ein Basketballverein. Seit seiner Gründung im Jahr 1958 gehört er zu Horchheim und zur Koblenzer Sportgeschichte.

Damals trafen sich 16 Gründungsmitglieder im Kolpinghaus, um einen eigenen Basketballverein ins Leben zu rufen. Basketball war in Horchheim zu dieser Zeit noch wenig verbreitet. Trotzdem entschieden sich die Gründer bewusst für einen reinen Basketballverein. Sie wollten dem Sport einen festen Platz geben und nicht nur nebenbei Basketball spielen.

Die ersten Jahre waren von viel Aufbauarbeit geprägt. Training, Regeln, Organisation und Fahrten gehörten ebenso dazu wie die besonderen Bedingungen auf dem Freiplatz. Schritt für Schritt entwickelte sich aus der kleinen Gruppe ein funktionierender Verein. 1964 nahm der BBC erstmals mit einer Juniorenmannschaft an der

Meisterschaftsrunde teil. Ein Jahr später folgte die Eintragung als eingetragener Verein. 1968 feierte der BBC mit der Meisterschaft ohne Punktverlust seinen ersten beeindruckenden sportlichen Erfolg.

Aus den bescheidenen Anfängen entwickelte sich im Laufe der Jahre ein größerer Verein – sportlich und personell. Neue Mitglieder kamen hinzu, eine eigene Jugendabteilung und eine Läuferabteilung entstand und der Zusammenhalt wurde gestärkt. Über die Jahrzehnte hinweg wuchs der BBC zu einem festen Bestandteil des Horchheimer Vereinslebens und prägte Generationen von Jugendlichen durch Basketball und Gemeinschaft.

Die Geschichte des BBC Horchheim besteht deshalb nicht nur aus Spielen und Titeln, sondern auch aus den Menschen, die den Verein aufgebaut und über Jahrzehnte begleitet haben. Einer davon ist „Flöpp“...



1970: Mitten in Horchheim wurde die Saison ausgetragen und Basketball gespielt. Das Team musste zuerst die Linien mit Sägemehl auf den Boden malen. Bei schlechtem Wetter fiel das Spiel aus.

Mit Ball und Bier siegen wir

Interview mit Gründungsmitglied Karl-Walter "Flöpp" Fußinger

**WIR GEBEN NICHT NUR
VERSPRECHEN. WIR
HALTEN SIE. DAFÜR GEBE
ICH IHNEN MEIN WORT.**

Sie erwarten von Ihrer Versicherung mehr als nur „reibungsloses Funktionieren“? Mit vollem Recht! Mit uns haben Sie einen Versicherungspartner, auf den Sie sich hundertprozentig verlassen können. Kommen Sie auf mich zu und ich erläutere Ihnen gerne Ihre persönlichen Vorteile aus den fünf Versprechen.

Sozietät Gottschalk, Freisberg, Junker OHG

Allianz Generalvertretung

Alte Heerstr. 84

56076 Koblenz

agentur.gottschalk@allianz.de

www.allianz-gottschalk-ohg.de

Telefon 02 61.7 31 64



Alles begann vor 58 Jahren in der Katholischen Jugend (Ka-Ju) von Horchheim. Damals trafen sich die Jungs, um Korbball zu spielen - und darin waren sie richtig gut. Viele Jahre gewannen sie die Koblenzer Dekanatsmeisterschaften. Das blieb nicht unbemerkt. Klaus Hirschner, Inhaber eines Sportartikelgeschäfts in Koblenz, fragte die Jungs, ob sie nicht mal „was Richtiges“ machen wollten. Es gäbe eine neue Sportart, die in Amerika ganz populär wäre und von der es auch schon einige wenige Vereine in Rheinland-Pfalz gäbe: Basketball. Die anschließenden Überlegungen im Freundeskreis der Ka-Ju führten dazu, dass am 19. Januar 1958 ein Verein gegründet wurde - der BBC Horchheim. Karl-Walter Fußinger war damals 18 Jahre alt und Feuer und Flamme für die neue Sportart.

Wie hast du die Anfänge des BBC Horchheim erlebt?

„Wir hatten weder richtige Körbe, noch Bälle oder ein Spielfeld und eigentlich gar keine Ahnung von Regeln“, erinnert sich der heute 86-Jährige schmunzelnd. „Da gab es aber einen langen Medizinstudenten, Hanjo Burgard aus Horchheim, der unser bester Spieler war. Er hat uns einiges beigebracht und wir starteten 1958 in die erste Saison auf einem Freiplatz hinter der Horchheimer Kirche. Wir haben mit Sägemehl das Spielfeld markiert. In Linz und Bad Neuenahr gab es schon eine Halle, bei uns dagegen fielen Spiele aus, wenn es regnete.“

Die Spieler des BBC waren sportlich und lernten schnell, doch so richtig kamen sie nicht weiter. Zehn Jahre später ging der BBC den Schritt ins leistungsorientierte Basketball – und endlich in eine Halle. Erstmals wurde Geld in die Hand genommen und ein Spielertrainer, Heinz Hasult aus Linz, verpflichtet. „400 DM hat er damals bekommen, das haben wir Spieler zusammen mit Fans und Gönnern finanziert“, so Karl-Walter, der bis heute beim BBC nur Flöpp heißt. „Unser Kassierer war Willi Struth, und in der Kasse war nie was drin“, lacht er. Aber mit dem neuen Spielertrainer ging es sofort auf Meisterschaftskurs.



Heute ist Karl-Walter „Flöpp“ Fußinger 86 Jahre alt. Damals war er 18 ...

Was war sportlich dein Highlight?

„In den 90er Jahren war der BBC sehr erfolgreich. Unser damaliger Vorsitzender Heinz Fink wollte einen Ami haben – und dann kam Big O (Lamar Oden). Mit ihm startete der BBC richtig durch. Wir haben alles niedergemacht und wurden eine Spitzenmannschaft in Rheinland-Pfalz. Nach der Regionalligameisterschaft sind wir leider im Relegationsspiel zur 2. Liga an Ludwigsburg gescheitert. Danach haben uns viele Spieler verlassen und es ging erstmal in den Keller bis zur Landesliga.“ Aber: Der BBC wäre nicht der BBC Horchheim, wenn er sich nicht aus dieser Durststrecke befreit hätte. Anfang der 2000er Jahre hatte er sogar zwei Spitzenteams: Herren und Damen in der Regionalliga, das war hochklassisch!

Welche Erlebnisse hast du bis heute nicht vergessen?

- Ein abgesagtes Auswärtsspiel in den 1960er Jahren, weil wir nur ein Auto (von zweien im ganzen Verein) zur Verfügung hatten.

- Ich in meiner Zeit als Spielertrainer: Die beiden Melters-Jungs hatten ordentlich gefeiert und erschienen nicht zur Abfahrt. Wir waren aber nur zu viert und somit nicht spielfähig. Ich habe sie dann mit Hilfe ihrer Mutter aus dem Bett geholt und die beiden sind verkatert mitgefahren.

- Unserem Leitspruch „Mit Ball und Bier siegen wir“ haben wir alle Ehre gemacht. Es wurde immer

Getränkefachhandel Thomas Korn

Unsere Leistungen für Sie:

- Getränkeabholmarkt
- Fest- und Partyservice
- Verleih von Bierzeltgarnituren, Stehtischen
- Gläsern und mobiler Zapfanlagen
- Kühlwagen und Ausschankwagen
- Bitburger Piaggio „Das Kultauto zum Ausschank“



Getränkeheimservice sowie Kofferraumservice
Sprechen Sie uns an, wir helfen gerne!

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09:00 - 18:30 Uhr
Sa.: 08:00 - 14:00 Uhr



Parken Sie bequem und kostenlos vor der Tür

Getränke-Fachhandel
Thomas Korn
Koblenzer Str. 1
56112 Lahnstein
Tel.: 0 26 21-92 61 92
Fax: 0 26 21-92 61 94
E-Mail: tkorn04@t-online.de

ordentlich gefeiert. Besonders die Sonntagmorgen-Spiele waren dann sehr herausfordernd. Ich erinnere mich an ein Spiel gegen die CTG Koblenz im Max von Laue Gymnasium. Alle nicht wirklich fit... Wir lagen mit einem Punkt hinten und Dick Melters hat einfach von der Mittellinie aus total unkontrolliert den Ball in Richtung Korb geschmissen – und damit hatten wir gewonnen!

- Big O, der unbedingt zu seinem Vertrag einen Mercedes haben wollte – und diesen dann nach kurzer Zeit kaputt gefahren hatte

- Big O, der nicht zum Treffpunkt für die Fahrt zum Auswärtsspiel in der Pfalz erschienen ist, dann aber plötzlich zur Halbzeit in der Halle auftaucht. Spielstand: minus 30 Punkte. Er hat dann so aufgedreht, dass der BBC mit einem Sieg vom Feld ging

Woher kommt der „Schlachtruf BBC Cha. BBC Cha. BBC Cha Cha Cha“?

Da bin ich ein bisschen stolz drauf. Ich war 1960 mit der Katholischen Jugend zur Olympiade in Rom. Überwiegend habe ich mir Leichtathletik angeschaut. Im Stadion war richtig Stimmung und die Sportjugend hat gebrüllt: Ibi Cha, Ibi Cha! Das habe ich mit nach Koblenz genommen, und bis heute feuern sich unsere Teams, Herren wie Damen, mit diesem Ruf an. Auch bei unseren wöchentlichen Malengo-Runden (eine Skat-Variante, Anm. d. Redaktion) hört man in der Weinlaube das BBC Cha! zu den verschiedensten Anlässen.



1968: Der erste Meistertitel ohne Punktverlust für den BBC:
Obere Reihe (von links): Hans Gerd Melters, Bernd Poth, Karl-Walter Fußinger, Andy Busemann, Vorsitzender Heinz Fink, Untere Reihe: Gerhard Bothe, Winfried Orthey, Wolfgang Matthäus, Werner Bode.

Gab es auch mal richtig Probleme?

Ohja. Der BBC war in den 80er Jahren mal kurz davor, sich aufzulösen. Damals war der Vorstand von „schwarz“ und „rot“ geprägt. Bei der Diskussion um das Vereinslokal prallten dann zwei politische Fronten aufeinander. Die „katholischen Alten“ wollten vom „Eck“ ins „Kolpinghaus“ umziehen. Die „jungen Roten“ wollten bleiben. Es kam zu einer Versammlung, in der abgestimmt werden sollte. Da haben sich die Oldies mächtig ins Zeug gelegt und jede Menge Mitglieder zum Kommen akquiriert. Das Ergebnis: Die „Alten“ haben gewonnen und die „Jungen“ aus Frust den Verein kurzzeitig Richtung Lahnstein verlassen. Es gab also kein Team mehr für die kommende Saison. Da haben Helmut Mandt und ich uns ins Zeug gelegt: Helmut hat die „Alten“ und ich die „Jungen“ wieder auf Linie gebracht. Ergebnis: Die „Alten“ haben klein beigegeben und die „Jungen“ sind zurück gekommen.

Was wünschst du dir für die Zukunft des Vereins?

Dass er sich in seinen Strukturen weiterentwickeln kann und in der Lage ist, das finanziell zu stemmen. Wir haben gute Leute im Vorstand, die das können. Wichtig ist vor allen Dingen, dass auch in Zukunft genügend Menschen (Trainer, Schiris, Betreuer, Helfer bei Veranstaltungen usw.) gefunden werden, die bereit sind, sich im BBC aktiv einzubringen.

Was hat dich besonders beeindruckt beim BBC?

Das tolle Miteinander. Der Spaß in einer Freundschaft hat eine starke Gemeinschaft gebildet. Es wurde unheimlich viel und gerne gefeiert. Daraus sind auch die legendären Karnevalsfeiern entstanden. Es ist schon mehr als erstaunlich, dass aus den kleinen Anfängen ein so beeindruckender, vielseitiger Verein entstanden ist. Aus dem BBC Horchheim wurde eine Marke, die in Koblenz und darüber hinaus sowohl auf sportlicher als auch auf gesellschaftlicher Ebene einen großen anerkennenden Bekanntheitsgrad erreicht hat.

Und zum Abschluss: Woher kommt eigentlich der Name Flöpp?

Mein Grundschullehrer, Herr Bornhofen, hat mich schon in der ersten Klasse gerne gemocht und mich „Lappesje“ oder „Schlappesje“ genannt. Daraus haben die anderen Schülerinnen und Schüler „Flöppesje“ gemacht und später wurde daraus der männliche „Flöpp“.



**28.10.2026
Online-
Vortrag
18.30-20 Uhr**

Fit für den Korbwurf

Makronährstoffe + Mahlzeiten-Timing

Mehr Energie durch die richtige Kombi. Kohlenhydrate für die Energie, Proteine für den Muskelaufbau sowie zur Regeneration und ausreichend Flüssigkeit, nicht nur für die körperliche Leistung, sondern auch für die Konzentration und Koordination.



Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Die Gesundheitskasse.

Doc Fußinger:

Ernährungstipps Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder überflüssig?

Wer Sport treibt, stößt früher oder später auf Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel. Doch was ist wirklich sinnvoll?

Kreatin – der Leistungsbooster

Kreatin gehört zu den am besten erforschten Nahrungsergänzungsmitteln. Es sorgt dafür, dass kurzfristig Energie in den Muskeln bereitgestellt wird. Das kann insbesondere bei intensiven Belastungen Vorteile bringen – zum Beispiel bei Sprints oder Sprüngen. Also kann Kreatin im Basketball mit seinen vielen explosiven Bewegungen die Leistungsfähigkeit unterstützen.

Eine tägliche Dosis von 3–5 g Kreatin-Monohydrat reicht in den meisten Fällen, und kann auch an sportfreien Tagen weiter eingenommen werden. Den Kreatin-Speicher zu füllen, ist nicht zwingend nötig. Wer will, kann aber 5 bis 7 Tage lang ca. 20 g pro Tag nehmen, um einmal aufzuladen. Kreatin gilt allgemein als sicher und gut verträglich. Wichtig ist, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Protein – Baustein für Muskeln und Regeneration

Eiweiß ist wichtig für den Muskelaufbau, aber auch für die Regeneration. Abhängig von Trainingsumfang und -zielen benötigen Sportler ca. 1,2–2,0 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Am effektivsten ist es, wenn das Eiweiß über den Tag verteilt aufgenommen wird. Ideal sind 3 bis 5 Mahlzeiten im Abstand von etwa 3 bis 5 Stunden mit je 20 bis 40 Gramm Protein pro Mahlzeit. Dabei sollte eine Portion Eiweiß 1-2 Stunden nach dem Training aufgenommen werden, denn so wird die Regeneration optimal unterstützt. Mit Milchprodukten, Eiern, Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchten (Kichererbsen/Linsen) lässt sich diese Menge über die normale Ernährung erreichen. Proteinshakes sind also kein Muss, können aber im Alltag durchaus praktisch sein.

Kollagen – stärkt Sehnen und Gelenke

Kollagenpräparate werden zwar zunehmend zur Unterstützung von Sehnen, Bändern und Knorpel beworben, aber die Studienlage ist (noch) nicht

eindeutig. Es gibt allerdings Hinweise darauf, dass die Kombination aus Kollagen oder Gelatine mit Vitamin C etwa 30–60 Minuten vor dem Training eingenommen die Kollagenbildung fördern könnte (Konjunktiv!). Beim Basketball, mit seinen hohen Belastungen für die Sehnen, könnte dies in der Rehabilitation zum Beispiel nach Bandverletzungen oder bei Sportlern mit wiederkehrenden Sehnenbeschwerden interessant sein. Aber Kollagen ist kein Wundermittel.

Vitamin D, Eisen & Co.

Diese Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht einfach auf Verdacht eingenommen werden, denn eine unnötige Einnahme bringt keine Vorteile. Gibt es jedoch Hinweise auf einen Mangel, zum Beispiel Leistungsabfall oder längere Regeneration, sollte zunächst eine Blutuntersuchung erfolgen. So kann Vitamin D bei nachgewiesenem Mangel insbesondere in den Wintermonaten sinnvoll sein. Auch Eisen sollte ausschließlich nach einer Blutuntersuchung ergänzt werden. Ein Eisenmangel ist bei Vegetariern oder Veganern gar nicht so selten. In der Folge können Leistungs- und Regenerationsfähigkeit deutlich beeinträchtigt sein. Und Magnesium wird zwar häufig gegen Muskelkrämpfe eingesetzt, aber bei ausgewogener Ernährung besteht nur selten ein echter Mangel.

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Energie, Kohlenhydraten, Eiweiß, gesunden Fetten sowie Obst und Gemüse ist und bleibt die Grundlage der sportlichen Leistungsfähigkeit. Nahrungsergänzungsmittel können, wie der Name schon sagt, vielleicht einzelne Bausteine ergänzen – aber sie können weder gutes Training noch ausreichend Schlaf oder eine gesunde Ernährung ersetzen.

Fazit: Wer unbedingt etwas einnehmen möchte, sollte es mit Kreatin oder – bei Bedarf – Protein versuchen. Kollagen könnte bei Sehnenproblemen oder nach Verletzungen eine unterstützende Rolle spielen. Vitamine und Mineralstoffe sollten dagegen nur bei einem nachgewiesenen Mangel ergänzt werden.



Hausmeisterservice Ch. Düsing

Emser Str. 357

56076 Koblenz

Büro: 026191444527

Mobil: 015737737927

Email: info@service-duesing.de

Web: www.service-duesing.de

Der Vorstand stellt sich vor



1. Vorsitzender

Dr. Arnd Fußinger ist Facharzt für Orthopädie und seit 17 Jahren 1. Vorsitzender des BBC. Als Sohn eines Gründungsmitglieds ist er seit seiner Geburt Mitglied im Verein. „Seit ich denken kann, spielt der BBC eine wichtige Rolle in meinem Leben“, sagt Arnd. Der Verein habe ihm „Werte und Freundschaften“ gegeben – dafür wollte er etwas zurückgeben. „Persönlich ist der BBC für mich so etwas wie Heimat.“

Als 1. Vorsitzender vertritt Arnd den Verein nach außen – im Ort, in der Stadt und gegenüber den Sportverbänden. Nach innen ist er häufig erster Ansprechpartner, „vor allem dann, wenn etwas nicht gut läuft“, sagt er augenzwinkernd. Außerdem organisiert er die Vorstandssitzungen und lädt zur Jahreshauptversammlung ein. Besonders schätzt Arnd das gute Miteinander im Vorstand: „Wir haben ein tolles Team. Wir verstehen uns richtig gut.“ Auch bei unterschiedlichen Meinungen bleibe der Umgang freundlich. Sein Fazit: „Gemeinsam schaukeln wir das Ding.“

Eine große Herausforderung sieht Arnd darin, engagierte Menschen zu finden. „Fast jedes Jahr müssen wir neue Trainer und Schiedsrichter suchen.“ Gleichzeitig läuft im Verein aber vieles gut: Der BBC besteht bald seit 70 Jahren, die 1. Herren und 1. Damen sind aufgestiegen, und die Jugendmannschaften entwickeln sich positiv. Veranstaltungen wie Kirmes, Karnevalsumzug, Weihnachtstreff und Nikolausfeier stärken zusätzlich das Vereinsleben. Von der Unterstützung bei der Wiederbelebung des Fastbreaks ist Arnd „total begeistert“. Für die Zukunft wünscht er sich ausreichend qualifizierte Trainer und Schiedsrichter, damit alle Basketball spielen können. Seine Botschaft lautet: „Danke für euren tollen Einsatz! Bringt euch ein, packt mit an und gestaltet unseren Verein aktiv mit.“



2. Vorsitzender

Dr. Thomas Brübach ist 61 Jahre alt, Jurist und seit vielen Jahren als 2. Vorsitzender im Vorstand des BBC aktiv. Sein erster Kontakt zum Verein entstand bereits 1978. Im Alter von 13 Jahren begann er, Basketball zu spielen. Seitdem begleitet ihn der Verein durch sein Leben. Besonders wichtig sind für ihn die vielen Freundschaften, die in seiner Jugend und während seiner aktiven Zeit entstanden sind. „Der Verein hat mir viel gegeben, also sollte ich auch etwas zurückgeben“, beschreibt Tom seine Motivation, sich im Vorstand zu engagieren.

In seiner Funktion ist er vor allem Ansprechpartner bei rechtlichen Fragen. An der Vorstandsarbeit schätzt er besonders den gemeinsamen Austausch. „Es macht mir Freude, mit anderen zusammenzukommen, Ideen zu entwickeln und gemeinsam zu überlegen, was im Verein noch verbessert werden kann.“ Zu den derzeit größten Herausforderungen zählt Tom die Finanzierung sowie die personelle Sicherstellung des Spielbetriebs. Dazu gehören insbesondere die Gewinnung und Bindung von Trainerinnen und Trainern sowie von Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern. Und was läuft im Verein richtig gut? „Der Zusammenhalt und die sportliche Entwicklung der Basketballabteilung.“

Für die Zukunft wünscht sich Tom, dass sich möglichst viele Mitglieder engagieren – sowohl während als auch nach ihrer aktiven Zeit. Nur wenn sich Menschen einbringen, kann „der schönste Sport der Welt“ auch im kleinen Horchheim langfristig und nachhaltig betrieben werden. Den Mitgliedern, Eltern und Unterstützern möchte er vor allem mitgeben, dass sich Engagement in jeder Form lohnt: als aktive Spielerin oder aktiver Spieler, als Sponsor oder im Ehrenamt. Es bereichert nicht nur den Einzelnen, sondern stärkt zugleich die gesamte Gemeinschaft im Verein.

Der Vorstand stellt sich vor



Geschäftsführer

Stephan Hähn ist 57 Jahre alt, Beamter und Geschäftsführer des Vereins. Im Vorstand des BBC ist er seit zehn Jahren. Sein erster Kontakt zum Verein entstand bereits 1984 in der Schule, als er in der Schulmannschaft Basketball spielte. Zur Vorstandsarbeit kam er „angesichts des dauerhaften Personalmangels. Außerdem fingen meine Kinder an, beim BBC Basketball zu spielen.“

Zu seinen Aufgaben gehören die Hallenplanung für Training und Spiele, die Organisation von Teilnahmeberechtigungen und Mannschaftsmeldebögen sowie die Koordination von Spielverlegungen. Da er selbst noch als Schiedsrichter (manchmal auch mit seinem Sohn zusammen) unterwegs ist, hat er viel zu tun. Eine besondere Herausforderung ist für ihn derzeit die Saisonplanung. „Da nur eine Spielhalle zur Verfügung steht und die Damenmannschaft inzwischen in einer Spielgemeinschaft antritt, muss ich den Hallenplan nun für zwei Vereine koordinieren. Dadurch ist der organisatorische Aufwand noch einmal deutlich gestiegen.“ Bei der Vorstandsarbeit schätzt er, dass alle mit großer Motivation dabei sind.

Für die Zukunft der Basketballabteilung wünscht sich Stephan mehr Unterstützung abseits des Spielfelds. Vor allem bei den Schiedsrichtern und Trainern könnten zusätzliche engagierte Mitglieder helfen, die Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen. Und ihm ist noch wichtig, dass die Planungen und Ziele der Teams sowie die Intentionen der Spielenden und Trainer rechtzeitig bekannt sind. „So können sich alle Beteiligten besser darauf einstellen und den Verein gemeinsam unterstützen.“ Der Einsatz der Aktiven ist für ihn ein wichtiger Bestandteil des Vereinslebens. „Und natürlich darf bei einem gelungenen Vereinsabend auch das Bier nicht fehlen“, meint er grinsend.



Kassierer

Volker Eschenauer ist 65 Jahre alt, Teilzeitrentner und seit 28 Jahren im Vorstand des BBC aktiv. Als Kassierer kümmert er sich um die Vereinsfinanzen und kassiert bei Heimspielen mit viel Freude die Eintrittsgelder. Sein erster Kontakt zum Verein entstand in der Vereinsgaststätte „Zum Schosch“, wo er als ehemaliger Läufer auf die Basketballer traf. Zunächst war Volker Beisitzer, nach der 50-Jahr-Feier 2008 übernahm er das Amt des Kassierers.

„Im Laufe der Jahre sind Freundschaften in ganz unterschiedlichen Bereichen entstanden – beim Laufen, Wandern, Skifahren, bei kulinarischen Entdeckungsreisen und natürlich beim geselligen Beisammensein.“ Besonders schätzt er die Verbindung zwischen jungen und älteren Mitgliedern. Auch der gute Umgang im Vorstand gefällt ihm: „Gemeinsam lässt sich vieles bewegen.“ Eine der größten Herausforderungen sieht er in der wirtschaftlichen Situation. „Diese hat sich in den vergangenen Jahren, insbesondere nach der Corona-Pandemie, deutlich verschlechtert. Es ist immer wieder anspruchsvoll, eine neue Saison zu planen und finanziell zu stemmen. Aber das macht das Amt auch spannend und abwechslungsreich.“ Besonders stolz ist er auf die Jugendarbeit des BBC. Die Förderung der Jugendlichen ende dabei nicht an der Hallentür.

Für die Zukunft wünscht er sich eine weiterhin gute Trainerausbildung und mehr Engagement im Schiedsrichterwesen. Außerdem soll der traditionsreiche Volkslauf wieder stattfinden: „Die Organisatoren stehen bereit und warten nur noch auf den Startschuss.“ Seine Botschaft an die Vereinsfamilie lautet: „Weiter so! Der BBC lebt von seiner Vielseitigkeit und besonders von der Verbindung zwischen den jüngsten und den ältesten Mitgliedern.“

Der Vorstand stellt sich vor



Jugendwartin

Andrea Zeitzem-Philipps ist 61 Jahre alt, arbeitet als Restauratorin und engagiert sich seit 2023 als Jugendwartin im Vorstand. Zum Verein kam sie am 1. Oktober 2021 durch den Beitritt ihres Sohnes Bastian Philipps. Durch die regelmäßigen Spiele in der Halle entstand bei Andrea schnell der Wunsch, sich stärker in der Jugendarbeit einzubringen. Zunächst half sie beim Kuchenverkauf zugunsten der Mannschaft und übernahm Fahrdienste zu Auswärtsspielen. Als die damalige Jugendwartin ihr Amt niederlegte, und Andrea als Nachfolgerin gefragt wurde, war sie sofort dabei.

Heute ist sie Ansprechpartnerin für die Jugendabteilung und gehört außerdem zum Team, das sich um die Trikotsätze kümmert. An der Vorstandsarbeit schätzt sie besonders die gemeinsame Lösungsfindung, den Kontakt zu Menschen sowie die Organisation von Festen und Veranstaltungen. Der Verein bedeutet Andrea persönlich sehr viel. Sie schätzt die Gemeinschaft und das Miteinander und freut sich, Menschen unterschiedlichen Alters und mit verschiedenen Lebenswegen kennenzulernen. Trotz aller Unterschiede verbindet die Mitglieder der Sport und das gemeinsame Engagement.

Zu den aktuellen Herausforderungen zählt sie die Suche nach Nachwuchstrainern und Schiedsrichtern, damit Training und Spielbetrieb gesichert bleiben. Besonders gut funktioniert für sie die Kommunikation im Verein. Für die Zukunft wünscht sich Andrea einen achtsameren Umgang mit Trikots, Vereinsmaterial und Sporthalle. „Ich möchte unseren Mitgliedern, Eltern und Unterstützern mitgeben, dass wir für jedes Feedback – ob positiv oder kritisch – dankbar sind. Und bleibt uns auch in schwierigen Zeiten treu! Denn ein Verein lebt vom Engagement seiner Mitglieder – und gemeinsam können wir viel bewegen.“

Beisitzer



Claus Bode, 59 Jahre, Planungstechniker, ist seit über 20 Jahren eine feste Größe im Vorstand. Sein Weg zum BBC begann bereits 1979 als C-Jugend-Basketballer. „Den BBC habe ich im Blut“, meint Claus.

Von den Minis bis zur Damen und Herren 1 hat er als Trainer alles erlebt und war lange Zeit als Schiedsrichter unterwegs. Im Vorstand kümmert er sich mit viel Engagement um den reibungslosen Ablauf der Heimspiele und organisiert Events, die das Vereinsleben bereichern. Dabei hat er stets ein offenes Ohr für Ideen und Anregungen. Für die Zukunft wünscht er sich, dass sowohl die treuen Helfer als auch neue Unterstützer mit anpacken: „Ohne euch geht nichts! Kommt auf uns zu, traut euch zu fragen. Wer helfen will: jederzeit gerne!“

Beisitzer



Henryk „Hinze“ Bernard ist 75 Jahre alt, Rentner und seit 1984 im Vorstand aktiv. Zeitweise war er 2. Vorsitzender, heute unterstützt er als Beisitzer die anderen Vorstandsmitglieder, wenn seine Hilfe gebraucht wird.

Zum Verein kam Hinze über die „Freitags-Freizeit-Gruppe“, die sich in Horschheim zum Zirkeltraining traf. Als deren Leiter Fritz Kreuter die Aufgabe abgeben wollte, übernahm Hinze die Trainingsgruppe und trat dem Vorstand bei. Sein Ziel war damals, einen Volkslauf in Horschheim zu organisieren. Mit Unterstützung des Vorstands fand am 1. April 1984 der erste Rhein-Lahn-Volkslauf statt. Für die Zukunft wünscht er sich, dass der 37. Rhein-Lahn-Volkslauf 2027 wieder stattfinden kann. Seine Botschaft: „Bleibt dem BBC treu.“



**VON EHRENBREITSTEIN, NIEDERBERG
BIS HORCHHEIM:
WIR UNTERSTÜTZEN DAS EHRENAMT-
UND WÜNSCHEN DEM BBC EINE
ERFOLGREICHE SPIELSAISON!**



Der Vorstand stellt sich vor



Beisitzer

Daniel Weber ist 44 Jahre alt, arbeitet im öffentlichen Dienst in der Haustechnik. Beim BBC ist er auch unter dem Spitznamen „Iceman“ bekannt. Seit rund zehn Jahren gehört er dem Vorstand als Beisitzer an. Aktiv

bringt er sich aber auch noch als Schiedsrichter ein – ein wichtiger Posten!

Zum BBC kam Iceman Mitte der 1990er-Jahre durch Christoph Schmidt, einen ehemaligen Spieler und Trainer des Vereins. „Er hat mich damals gemeinsam mit zwei Freunden vom Goldgruber Streetball nach Horchheim geholt.“ Für die Zukunft der Basketballabteilung wünscht er sich den Klassenerhalt, attraktiven Basketball und eine weiterhin gute Jugendarbeit. Außerdem hofft er auf mehr Bereitschaft, sich zum Schiedsrichter ausbilden zu lassen. Denn: „Ohne Schiedsrichter keine Spiele!“



Beisitzer

Nico Krämer ist 52 Jahre alt und arbeitet als Zahntechniker. Seit 2021 engagiert er sich im Vorstand und kümmert sich dort um Veranstaltungen, Kommunikation und Social Media.

Sein erster Kontakt zum Verein entstand bereits 1986 als Jugendspieler und durch den Karneval. Nico übernimmt gerne Verantwortung, organisiert Events und unterstützt verschiedene Teams, etwa für Fahrten, Training, Sponsoring oder Trikots. „Das liegt mir“, sagt er. Zu den aktuellen Herausforderungen zählt er die Finanzierung des Vereins, die Gewinnung und Bindung von Mitgliedern sowie die Suche nach Helfern, Trainern und Schiedsrichtern. Für die Zukunft wünscht er sich „sportliche Erfolge“ und eine gute Entwicklung der Jugend. Gleichzeitig soll der Verein auch abseits des Sports ein „cooler Verein“ bleiben.



Beisitzer

Orhan Demir ist 44 Jahre alt, arbeitet als Informatiker und engagiert sich seit 2023 im Vorstand des Vereins. Sein erster Kontakt entstand im Jahr 2020, als sein Sohn mit dem Basketballspielen begann.

Im Vorstand widmet sich Orhan vor allem der Digitalisierung und verschiedenen zukunftsorientierten Projekten. Dazu gehört unter anderem die Einführung der neuen Vereinssoftware ClubDesk, die Mitgliederverwaltung sowie die Betreuung der Facebook-, Instagram- und Google-Accounts des Vereins. Darüber hinaus beschäftigt er sich mit aktuellen Themen rund um den Einsatz künstlicher Intelligenz und prüft, wie diese den Verein sinnvoll unterstützen kann.



Beisitzer

Jens Pötz, ist 59 Jahre alt und Geschäftsführer einer Firma, die sich mit der Programmierung und Einführung von Software für Druckereien beschäftigt.

Zum BBC kam er in den 90ern als Spieler in der Ober- und Regionalliga. Später kehrte er als Trainer zurück und betreute gemeinsam mit Mark Gottschalk das 1. Herrenteam in Regional-, Ober- und einmal sogar in der Landesliga. Aktuell ist er im Vorstand für die sportlichen Belange des Seniorinnen- und Seniorenbereichs zuständig.

Die größte Herausforderung sieht er bei der Jugend: „Wir sind ein Ausbildungsverein und unsere sportlichen Erfolge bei den Herren sind Folge guter Jugendarbeit. Da müssen wir am Ball bleiben.“

Neue Regeln zur neuen Saison

Vom Foulziehen bis zur Socke: Das ändert sich im Basketball

Basketball ist schnell, spektakulär – und manchmal ganz schön kompliziert. Damit das Spiel fair und einheitlich bleibt, wird das Regelwerk regelmäßig angepasst. Und zur neuen Saison gibt es einige relevante Regeländerungen, die auch den Zuschauern auffallen werden.

Schluss mit dem „Foulziehen“?

Eine der interessantesten Änderungen betrifft den sogenannten „Akt des Wurfes“. Denn manche Spieler oder Spielerinnen versuchen, durch eine unnatürliche Bewegung bei einem Kontakt ein Foul zu bekommen. Das soll die neue Regel unterbinden: Wer tatsächlich beim Korbleger oder beim Wurf gefoult wird, wird natürlich weiterhin geschützt. Aber wer nur ein Foul „ziehen“ möchte, soll keinen Vorteil mehr bekommen. Daher wird der „Akt des Wurfes“ neu definiert.

Unsportliche Fouls werden neu definiert

Das „unsportliche Foul“ gibt es so wie bisher nicht mehr! Es wird zweigeteilt: Neu gibt es jetzt zum einen das „Disruptive Foul“ (auf Deutsch „unterbrechendes Foul“), das taktische Fouls umfasst, mit dem Ziel, einen Schnellangriff zu unterbinden. Und

zweitens das „Flagrant Foul“ (auf Deutsch „auffälliges Foul“), das bei groben Fouls, die besonders hart, gefährlich oder rücksichtslos sind, verhängt wird.

Der wichtigste Unterschied: „Disruptive Fouls“ zählen anders als „Flagrant Fouls“ nicht für die persönliche Spieldisqualifikation. So wird deutlich zwischen einem taktischen und einem wirklich gefährlichen Foul unterschieden.

Zwei Kategorien technischer Fouls

Auch bei den technischen Fouls gibt es eine neue Unterteilung: Ein „T“ der 1. Kategorie betrifft beispielsweise respektloses oder provozierendes Verhalten gegenüber den Schiedsrichtern, Gegnern oder auch Zuschauern. Die zweite Kategorie umfasst dagegen administrative Vergehen, etwa eine Spielverzögerung oder einen Wechselfehler. Und auch hier gilt: Ein technisches Foul der zweiten Kategorie zählt nicht für die persönliche Spieldisqualifikation.

Und dann gibt es noch eine kuriose Neuerung ...

Bleibt noch eine Änderung im Regelwerk, die zwar keinen Einfluss auf den Spielausgang haben wird, über die aber vermutlich auf der Tribüne am meisten geschmunzelt wird: Die Socken müssen künftig nicht mehr sichtbar sein.

Wer „Genaueres“ wissen will, kann die Regeländerungen nachlesen, oder einen unserer Schiedsrichter fragen.

Unsere Läufer: Comeback mit Schwung

36. Rhein-Lahn-Volkslauf war ein toller Erfolg

Nach zwei Jahren Corona-Zwangspause war unser 36. Rhein-Lahn-Volkslauf am 4. März 2023 ein tolles Comeback – mit 401 Anmeldungen, starken Zeiten und großer Lauf-Begeisterung.

401 Läuferinnen und Läufer hatten sich angemeldet. Die Hauptdistanzen waren 10 Kilometer und der Halbmarathon über 21,1 Kilometer. Dazu gab es einen Kinder- und Jugendlauf sowie einen 800-Meter-Lauf für die Grundschulen Horchheim und Pfaffendorf – allein hier lagen 89 Meldungen vor.

Über 10 Kilometer liefen die Schnellsten in 32:49 Minuten (Männer) und 40:34 Minuten (Frauen) ins Ziel. Beim Halbmarathon waren die Bestzeiten 1:12 Stunden bei den Männern und 1:27 Stunden bei den Frauen. Der DLV-vermessene Kurs führte attraktiv am Rhein- und Lahnufer entlang; die Ergebnisse kamen in die Bestenlisten. Auf der Halbmarathonstrecke sorgten drei Verpflegungsstellen für Energie. Start für den 10-Kilometer- und den Halbmarathonlauf war auf der Emser Straße oberhalb des Bolzplatzes, das Ziel direkt auf dem Bolzplatz. In der Sporthalle standen Umkleiden, Toiletten und Duschen zur Verfügung. Für das leibliche Wohl sorgte eine Kuchen- und Getränketheke; in der Halle fanden zudem die Siegerehrungen statt.

Leider konnten wir unseren 37. Lauf bisher nicht durchführen. Grund ist die Sperrung des Wiesenpfades – eines wichtigen Teils der Laufstrecke – wegen der maroden Mauer entlang des Bolzplatzes. Eine Ersatzstrecke ist derzeit leider nicht möglich. Sobald der Wiesenpfad wieder frei ist, starten wir aber mit neuer Energie in die nächste Runde – denn der Rhein-Lahn-Volkslauf lebt von seiner Strecke, seinen Läufern und dem gemeinsamen Lauf-Spirit. Wir freuen uns darauf, euch bald wieder am Start zu sehen!



Brandschutz

Sicherheit

Umweltschutz

Energieberatung

Robert Maxeiner

Schornsteinfegermeister
Gebäudeenergieberater (Hwk)



Mitglied im
Bundesverband des Schornsteinfegerhandwerks
-Zentralinnungsverband (ZIV)-



Hungergasse 12
56112 Lahnstein

Tel.: 0 26 21 - 1 88 25 60
Mobil: 0 176 - 32 96 34 68
E-Mail: info@rhein-lahn-feger.de

Mehr als Sport: Was den BBC ausmacht

Gemeinsam feiern, gemeinsam anpacken – wie in einer Familie

Beim BBC Horschheim dreht sich längst nicht alles um Sport. Natürlich stehen Training, Spiele und sportlicher Ehrgeiz im Mittelpunkt. Doch wer den BBC wirklich kennenlernen möchte, sollte einen Blick hinter die Kulissen werfen. Denn der Verein steht genauso für Gemeinschaft, Geselligkeit und Zusammenhalt. Ob Karneval, Kirmes, Weihnachtsfeier oder Weihnachtsmarkt – gefeiert wird beim BBC gerne und ausgiebig, mit Aktiven, Helfern, Freunden und Mitgliedern.

Gerade bei den großen Veranstaltungen zeigt sich, wie gut die Gemeinschaft funktioniert. Viele

Helfer packen mit an, übernehmen Aufgaben, organisieren, bauen auf und ab, kümmern sich um Essen und Getränke oder organisieren Preise – und natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Und ganz nebenbei haben die Feste auch eine wichtige praktische Bedeutung: Sie sind eine große finanzielle Einnahmequelle für den BBC. Allen voran die Kirmes, die finanziell mit Abstand den größten Beitrag leistet. Aber auch andere Veranstaltungen tragen ihren Teil dazu bei, wie beispielsweise die Weihnachtsfeier mit der traditionellen Tombola. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Sponsoren, die den BBC Horschheim unterstützen!

Blick hinter die Kulissen des BBC

Ein Heimspiel ist Arbeit – die Kirmes eine Herausforderung

Wenn beim BBC Horschheim ein Heimspiel ansteht, ist in der Halle schon lange etwas los, bevor die Spieler oder Spielerinnen aufs Feld kommen. Denn damit am Spieltag alles reibungslos läuft, braucht es viele helfende Hände – und jede Menge Organisation. Einer, der ganz genau weiß, was hinter den Kulissen passiert, ist Claus Bode.

Zwei Tage vor dem Heimspiel beginnt für ihn bereits die Vorbereitung. Dann werden die Getränke

eingekauft: Bier, Radler, Cola, Wasser und Limonade. Doch damit ist es längst nicht getan. Die Getränke müssen schließlich auch kalt sein – und genau da beginnt die Herausforderung. So viele Kühlschränke gibt es bei Claus zu Hause nun einmal nicht. Also muss er kreativ werden und die vorhandenen Möglichkeiten nutzen, um alles rechtzeitig auf die richtige Temperatur zu bringen. Am Spieltag selbst kommen die Getränke dann so spät wie möglich von zu Hause in die Halle, damit sie schön kühl bleiben.

„Glücklicherweise geht die Saison ja nicht über die heißen Sommertage, so bekommt man das noch ganz gut in den Griff“, meint er.

Bereits einen Tag vor dem Spiel werden die ersten Vorbereitungen in der Halle getroffen (wenn sie frei ist). Die Hauptarbeit

Die Tischbesetzung passt sich auch gerne mal der 5. Jahreszeit an...



übernehmen dabei Claus, Jens, Nico und Arnd: Die Bänke werden aufgestellt, die Stühle platziert und die Matten ausgelegt. Etwa zwei Stunden vor Spielbeginn geht es dann richtig los. Alles wird noch einmal kontrolliert und an seinen Platz gerückt. Auch der Anschreibtisch wird aufgebaut. Schließlich soll beim Anpfiff alles bereit sein – von der Spielfläche bis zum letzten Stuhl.

Natürlich darf bei einem Heimspiel auch die Verpflegung nicht fehlen. Dafür werden im Vorfeld unter anderem Brötchen, Siedewürstchen und Mettwurstchen besorgt. Doch Claus hat noch eine ganz besondere Spezialität: seine Käsebrötchen. Und die sind, wie er selbst sagt, legendär. Käse drauf und fertig? Ganz und gar nicht. Die Brötchen werden liebevoll dekoriert – zum Beispiel mit Ei oder Gürkchen. Und auch beim Einkauf zählt der richtige Zeitpunkt: Die Brötchen holt Claus extra möglichst spät, damit sie noch richtig frisch sind. Denn eines ist klar: Bei den Käsebrötchen darf nichts schiefgehen. „Wenn ich da etwas falsch mache, bekomme ich Ärger“, lacht er. Den Verkauf



Claus ist stolz auf seine legendären Käsebrötchen

übernehmen meist Yvonne, Lilli und Agnes. Allerdings finden sich auch immer ein paar Herren hinter dem Verkaufstisch ein – aber eher, um die Damen mit ihrem Fachwissen zum Spiel zu unterstützen :-).

Mit dem Schlusspfiff ist der Arbeitstag für die Helfer noch nicht vorbei. Dann heißt es: Alles wieder abbauen. Bänke, Stühle, Matten und Anschreibtisch müssen wieder weggeräumt werden. Dazu kommen die vielen kleinen Dinge, die sich im Laufe eines Spieltags angesammelt haben. Leergut, Servietten voller Ketchup oder Senf,

verkleckter Boden, der sauber gemacht werden muss, und vieles mehr. Dabei gilt: Je mehr mit anpacken, desto schneller ist alles geschafft. Wenn wirklich alle helfen, ist die Halle nach ungefähr 30 Minuten wieder aufgeräumt.

Kirmes: „Das ist schon eine ganz andere Hausnummer“

Hinter den Kulissen ist richtig viel los, wenn die Kirmes vor der Tür steht. „Das ist eine ganz andere Hausnummer“, sagt Claus – und wenn man hört, was alles organisiert, eingekauft, transportiert und aufgebaut werden muss, wird schnell klar, was er damit meint.

Der Getränkeeinkauf:

Schon zwei bis drei Wochen vor Beginn der Kirmes starten Claus, Jens und Arnd mit den ersten großen Einkäufen. Rund 3.000 Euro werden dabei allein für Getränke ausgegeben. Eingekauft wird natürlich möglichst dort, wo gerade etwas im Angebot ist. Auf der Einkaufsliste stehen: Sekt, Wein, Aperol, Wasser, Cola und Limonade. Doch ein Getränk ist beim BBC besonders beliebt: die Erdbeerbowle. Und die wird nicht einfach fertig gekauft. Sie wird jeden Tag frisch angesetzt – und zwar in beachtlichen Mengen. Für ungefähr 20 Liter Bowle pro Tag werden rund 10 Liter Wein, 9 Liter Sekt und Sprudel benötigt.

Dazu kommen etwa 4 bis 5 Kilogramm Erdbeeren, die vorher frisch geschnippelt werden müssen. Damit das alles funktioniert, gibt es einen genauen Plan: Wer wann was mitbringt, wird vorher untereinander abgesprochen. Jeder kennt seine Aufgabe – und genau deshalb läuft es so gut. Und auch bei einer anderen wichtigen Zutaten gibt es Unterstützung: „Toll, dass wir das Eis vom Markus Brühl bekommen“, sagt er. So bleiben alle Getränke immer schön kalt. Bei den großen Getränkemengen braucht es natürlich auch entsprechend viel Kühlkapazität. Deshalb wurden für den Stand inzwischen neue Kühlschränke angeschafft. Doch nicht nur die Getränke haben beim BBC Tradition. Auch der Kirmesstand selbst ist etwas ganz Besonderes.

Der Kirmesstand

Claus erzählt, dass der BBC mittlerweile wohl zu den wenigen gehört, die noch einen selbstgebauten Stand betreiben. Und genau das soll auch so

Radiologisches
Institut
Dr. von Essen
Koblenz



ENGAGEMENT, DAS VERBINDET

**PARTNER
DES SPORTS.**

**PARTNER DES
BBC HORCHHEIM.**

Gemeinsam für Teamgeist und
sportliche Leidenschaft.

Ihre Spezialisten für Radiologie,
Strahlentherapie und Nuklearmedizin

Radiologisches Institut Dr. von Essen, Emil-Schüller-Str. 33, 56068 Koblenz, +49261130000, www.dr-von-essen.de, info@dr-von-essen.de

Maximilians

BRAUEREI • SCHAMOTTSCHLÖSSCHEN • LAHNSTEIN

**DEIN TREFFPUNKT
FÜR GENUSS &
GUTE ZEITEN!**



HAUSBRAUEREI
Frisch gebrautes Bier
aus eigener Herstellung



BIERGARTEN
Gemütliches Ambiente
das ganze Jahr



LECKERE SPEISEN
Regionale Küche &
saisonale Spezialitäten

MAXIMILIANS BRAUWIESEN
DIDIERSTRASSE 25 • 56112 LAHNSTEIN
TEL. 0261 - 92 60 60



FOLGE UNS AUF INSTAGRAM!
@maximilians_brauwiesen



**HANDWERK.
LEIDENSCHAFT.
GENUSS.**

Wir freuen uns auf Euren Besuch!



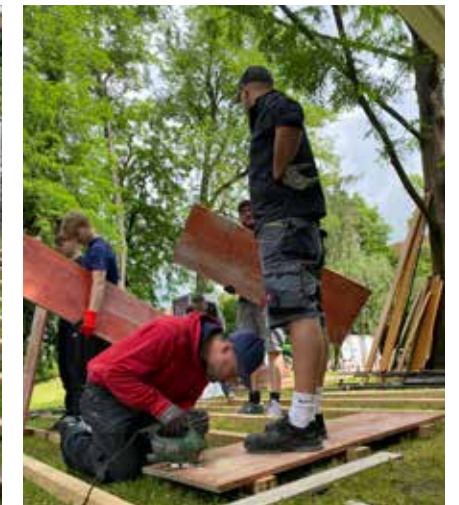
FÜR DEN BBC HORCHHEIM – WIR UNTERSTÜTZEN SPORT, TEAMGEIST UND UNSERE REGION!



Camping ist mit dem Anhänger
unterwegs zur Karthause.



Jopa gibt Anweisungen - und
man beachte die Kühlschränke.



Ein eingespieltes Team: Viele
Helfer sind beim Aufbau dabei.

bleiben. Gelagert wird der komplette Stand auf der Karthause in einer großen Halle. Bevor auf der Kirmes überhaupt etwas ausgeschenkt werden kann, muss deshalb erst einmal alles aus dem Lager geholt und in den Mendelssohnpark transportiert werden. Dafür belädt Camping seinen Anhänger und fährt ein paar Mal zur Halle – und dann beginnt der eigentliche Aufbau.

„Die Alten sind dabei unbezahlbar.“ Gemeint sind damit vor allem Camping und Helmut, die sich hauptsächlich um den Aufbau des Standes kümmern. Sie wissen genau, was wohin gehört, welche Teile zusammenpassen und wie aus den eingelagerten Einzelteilen wieder der komplette Kirmesstand entsteht. Während die erfahrenen Helfer beim Aufbau den Überblick behalten, kümmern sich die Jüngeren um andere wichtige Aufgaben. Daniel (Ice) und Sascha übernehmen beispielsweise die Elektrik. Die Jungs der ersten und zweiten Mannschaft schleppen die schweren Teile und bauen die Zelte auf. Jeder hat seinen Bereich, jeder weiß, was zu tun ist – und am Ende fügt sich alles zusammen. Und

auch an die Helfer selbst wird gedacht: Andrea aus dem Vorstand sorgt morgens für die Brötchen. Rund 20 Helferinnen und Helfer wollen schließlich erst einmal gestärkt werden.

Kirmes ist Teamarbeit

Am Donnerstagnachmittag steht der Kirmesstand. Am Freitag geht es direkt weiter: „Volker fährt nach Osterspay und holt den Wein beim „Didinger“ ab. Der Kühlwagen ist inzwischen da, die restlichen Getränke müssen aus den verschiedensten Garagen abgeholt und eingeräumt werden. Im Stand wartet ebenfalls noch einiges an Arbeit. Gläser wollen gespült, die letzten Vorbereitungen getroffen und der Stand dekoriert werden. Dabei bekommen die Männer tatkräftige Unterstützung von den Frauen. Sie helfen beim Dekorieren, Spülen und bei vielen anderen Aufgaben. Bis Freitagnachmittag ist dann alles vorbereitet, der Stand komplett bestückt – und am Abend kann die Kirmes endlich beginnen. BBC Cha! Uwe, Jens, Hansi und Stefan übernehmen traditionell den ersten Abend im Stand mit Ausschank (dieses Jahr war übrigens Gin-Tonic der absolute Renner).



Hier sieht man schon was es
wird.



Kleine Pause für ein Foto - muss
auch mal sein.



Die Jugend kümmert sich um
das Zelt.

- verkehrswertgutachten
- schadensgutachten
- beweissicherungen
- architekturleistungen

gerichtsgutachten
beleihungswertgutachten
privatgutachten

u.a. für
wohn- / gewerbeimmobilien
betreiber- / handelsimmobilien
spezialimmobilien
wohnungs-/teileigentum

Wir wünschen allen Mannschaften
des BBC Horchheim
eine erfolgreiche Saison



öffentlich
rechtlich
zertifiziert
ZW2008-06-151

für die bewertung
von bebauten und
unbebauten grundstücken

fon: +49 (02621) 189482
fax: +49 (02621) 189730
e-mail: info@ukroeff.de

uwe kröff

freier architekt, dipl.-ing (fh)
unterer lagweg 6
56112 lahnstein

Dann kommt der Morgen danach. Claus verzieht das Gesicht und lacht. „Der hat es jedes Mal in sich.“ Für Volker, Arnd, Jens, Jopa, Claus, Diana und Lilli echt viel Arbeit. Es wird gespült, gewischt, aufgeräumt und alles wieder vorbereitet. Vor allem das Leergut ist eine echte Herausforderung: Rund 100 Flaschen müssen jeden Morgen weggebracht werden – und längst nicht alle sind komplett leer...

Der legendäre Abschluss

Und irgendwann ist die Kirmes tatsächlich zu Ende. Montagabend steht der Abschluss an – und der hat beim BBC noch einmal eine ganz besondere Tradition: Denn dann wird Claus zum Crêpe-Künstler. Sein Spezial- oder Überraschungscrêpe ist inzwischen legendär. Was es gibt, weiß vorher niemand so genau. Er lässt sich dabei jedes Jahr etwas Neues einfallen. Mal gibt es einen griechischen Abend, mal Crêpes mit Krabben. Es gab schon flambierte Crêpes, Varianten mit Vanilleeis und Erdbeeren, Pulled Pork, scharfes Curry oder Chili. Kurz gesagt: Bei Claus weiß man nie, was auf den Teller kommt. So endet die Kirmes beim BBC Horchheim nicht einfach mit dem letzten Wein, sondern mit einem ganz besonderen gemeinsamen Abend, an dem auch das „BBC Cha!“ öfters im Park zu hören ist.

Und am Dienstag muss der Stand (Anmerkung von Claus: unter großer Müdigkeit!) wieder abgebaut und auf die Karthause gebracht werden wo er sich - wie wir alle - schon auf die nächste Kirmes freut!



Fertig! Sieht gut aus.



Letzte Besprechungen bevor es los geht.



Manchmal muss es auch ein Bier vom Nachbarverein sein...

Nicht zu vergessen sind die Teams im Stand. Zu den Stoßzeiten sind fünf Leute voll beschäftigt. Während die einen Gläser spülen, Getränke mixen, Wein und Sekt ausschenken oder abkassieren, sind die anderen für die Crêpes zuständig. Im Vorfeld wird da mit Unterstützung von Ralf aus der Weinlaube ordentlich Teig gemacht.

Crêpes :

6 Eimer - 60 Liter Teig:

- 20 kg Mehl
- 4 kg Butter
- 200 Eier
- 4 kg Zucker
- 30 Liter Milch



... während die Damen doch bei Wein, Cocktails und Bowle bleiben.



**Griechische
Spezialitäten**

**GASTSTÄTTE
TURNERHEIM**

Emser Straße 357
56076 Koblenz-Horchheim
Telefon 1 33 89 71

Öffnungszeiten:

Mo. - Sa. von 17.00 bis 22.00 Uhr
So. von 11.30 bis 14.00 Uhr
und von 17.00 bis 22.00 Uhr

Donnerstag Ruhetag

**Bei Feierlichkeiten stehen wir
gerne zur Verfügung!**

**NEYMAR: 222 MILLIONEN
UNSER NICO: UNBEZAHLBAR**



**Ihr Fachmann
aus Fachbach!**

Elektro-Installation, LCD TV,
SAT- und Photovoltaik-
Anlagen, Haushaltsgeräte,
Wärmepumpen

Insel Oberau 6
56133 Fachbach
Telefon (02603) 12697
info@elektroboetzel.de
www.elektroboetzel.de



ELEKTRO SERVICE BÖTZEL

Da hängt er, der Defi...

Keine Angst – helfen kann jeder, und der Defi erklärt jeden Schritt!

Vielleicht ist Ihnen der rote Kasten an der Wand in der Eingangshalle unserer Sporthalle schon aufgefallen. Dort hängt seit einiger Zeit ein automatisierter externer Defibrillator (AED), ein Mindray BeneHeart C2. Viele kennen so einen AED vom Sehen, doch die wenigsten wissen, wie einfach ein solches Gerät im Ernstfall zu bedienen ist. Wir hoffen natürlich, dass der Defibrillator niemals gebraucht wird. Doch wenn es einmal zu einem medizinischen Notfall kommt, kann der AED entscheidend dazu beitragen, ein Leben zu retten. Denn mit jeder Minute ohne Wiederbelebung und Defibrillation sinken die Überlebenschancen deutlich. Und es braucht immer etwas Zeit, bis der Rettungsdienst eintrifft.



Der Defibrillator hängt direkt links an der Wand, wenn man die Eingangshalle betritt.

Keine Sorge – der Defibrillator hilft Ihnen

Viele Menschen haben Angst, im Notfall etwas falsch zu machen. Doch genau diese Sorge möchte ein moderner Defibrillator nehmen. Denn das Einzige, was man falsch machen kann, ist, nicht zu helfen! Sobald der AED vor Ort geöffnet wird, führt er mit klaren Sprachansagen durch jeden einzelnen Schritt. Er erklärt genau, was zu tun ist, und analysiert selbstständig den Herzrhythmus.

Wichtig zu wissen: Der AED gibt einen Stromstoß nur dann ab, wenn er medizinisch tatsächlich notwendig ist. Ist dies nicht der Fall, verhindert das Gerät die Schockabgabe. Man kann also durch die Benutzung keinen Schaden verursachen.

So einfach funktioniert es:

1. Immer zuerst den Rettungsdienst unter: 112 alarmieren oder jemanden damit beauftragen.
2. Dann den Defibrillator holen und aufklappen (schaltet sich automatisch ein).
3. Den Sprachanweisungen des Geräts folgen.
4. Die Elektroden, wie auf den Abbildungen im Kasten angezeigt, auf den nackten Brustkorb kleben.
5. Das Gerät übernimmt die Analyse und gibt alle weiteren Anweisungen.

Herzdruckmassage rettet Leben

Doch der Defibrillator ersetzt die Wiederbelebung nicht. Die wichtigste Maßnahme bei einem Herzstillstand ist und bleibt die Herzdruckmassage. Aber auch dabei unterstützt der AED. Er sagt genau, wann gedrückt oder kurz pausiert werden soll.



Herzdruckmassage: So macht man es richtig. Der Defi gibt unterstützend Anweisungen. (Foto: Magnific)

Fazit: Sollte es mal zu einem medizinischen Notfall in der Halle kommen, kann der AED entscheidend bei der Ersten Hilfe sein. Daher lohnt es sich, zu wissen wo er ist. Entscheidend ist im Ernstfall aber der Mut, zu handeln. Der Defibrillator unterstützt dabei – Schritt für Schritt. Denn Leben retten kann jeder. Nur wer nichts tut – kann es nicht!



Software und Beratung für den Mittelstand



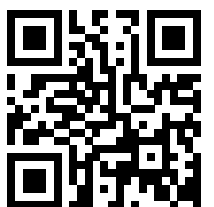
LEIDENSCHAFT. TEAMGEIST. ERFOLG.

Wir wünschen dem BBC Horchheim eine erfolgreiche Saison.



Kontakt

OGS Gesellschaft für Datenverarbeitung
und Systemberatung mbH
Hohenfelder Straße 17-19 | 56068 Koblenz
Telefon: +49 261 91595-0
E-Mail: info@ogs.de | Internet: www.ogs.de





Sponsoren und Förderer

In diesem Jahr ist es uns wieder gelungen, zahlreiche Sponsoren und Förderer zu finden, die den Verein durch finanzielle Zuwendungen und Naturalien unterstützen. Es würde den Rahmen sprengen, wenn an dieser Stelle alle namentlich aufgeführt werden sollten. Der BBC bedankt sich bei allen Freunden und Förderern recht herzlich. Ohne ihre Unterstützung wäre der umfang- und erfolgreiche Spielbetrieb des BBC nicht möglich!

Allianz (Generalvertretung Gottschalk).....	54	Korn Getränkegroßhandel.....	56
Apotheke am Römerplatz.....	51	Kröff, Uwe (Planungs-/Sachverständiger).....	72
ARK (Ambulantes Rehasentrum).....	34	Laurentius Apotheke.....	37
Bezi Bau.....	28	Martini, Mogg, Vogt (Rechtsanwälte).....	52
Bötzel (Elektro Service).....	75	Maxeiner Schornsteinfeger.....	66
Brillen Becker.....	4	Maximilians Brauwiesen.....	70
Brühl, J. J. (Stahlbau).....	20	OGS.....	77
Bugiel.....	2	Rheinland Versicherung.....	46
Canyon.....	48	Seniorenzentrum St. Josef.....	36
Citeart Maler und Lakierer.....	42	SPD Anke Holl.....	64
D&D Juwelier.....	45	Stadtwerke Koblenz.....	49
Düsing Hausmeisterservice.....	60	Steuerberatung Fußinger.....	38
Dunkel Elektro.....	46	Struth, Helge (Garten- u. Landschaftspflege).....	43
Entspannung, Ruhe, Kraft (Brühl-Tschuck).....	50	Telekom.....	26
EPG.....	22	Turnerheim (Gaststätte).....	74
Eschenauer Hausverwaltung.....	44	von Essen Radiologisches Institut.....	70
EVM.....	32	VR Bank Rhein-Ahr-Eifel.....	80
Heinrich & Klassmann.....	14	Weinlaube (Hotel Restaurant).....	8
Hildegard von Bingen (Alten- u. Pflegeheim).....	30	Würzberger, Horst (Malerteam).....	79
Höfer Bäckerei.....	8		
Fischer & Kollegen.....	18		
Inkelhofen Bettenhaus.....	39		
Kimmel Zahntechnik.....	16		

Herausgeber: BBC Horchheim
vertreten durch den 1. Vors. Dr. Arnd Fußinger, Horchheimer Höll 13, 56112 Lahnstein

Internet: www.bbc-horchheim.de

Gesamtleitung: Jutta Münch (Redaktion)

Textbeiträge: Claus Bode, Arnd Fußinger, Jutta Münch.

Anzeigen: Volker Eschenauer, Arnd Fußinger, Jutta Münch, Emil Tschuk

Gestaltung: BBC Horchheim

Auflage: 1000 Exemplare

Unsere Inserenten

Impressum

Malerteam Würzberger

Alte Heerstr. 47

56076 Koblenz

www.malerteam-wuerzberger.com

Kontakt:

Tel. 0261 / 40 33 33

horst.wuerzberger@t-online.de

Fax: 0261 / 9 733 733



Farbe bringt Freude

Malerteam Würzberger

Wir beraten Sie gerne in unseren Fachgebieten:

**Fassadenbeschichtungen
Wärmedämmsysteme
Sandstrahlarbeiten
Maler- und Tapezierarbeiten**

**Bodenbelagsarbeiten
Eigener Gerüstbau
Putzarbeiten
Kellerdeckendämmung
Speicherbodendämmung**

**Trockenbauarbeiten
Lackierarbeiten
Dekorputzbeschichtungen
Bodenbeschichtungen**

Wir sind präqualifiziert für:

- Maler- u. Lackierarbeiten
- Tapezierarbeiten

- Bodenbelagsarbeiten
- Putzarbeiten



**Viele
schaffen mehr.**



**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Was einer alleine nicht schafft,
das schaffen viele gemeinsam.**

Diese Idee ist das Grundprinzip der
Genossenschaftsbanken und gleichzeitig
Motto unserer Crowdfunding-Initiative
für gemeinnützige Projekte in der Region.

VIELE SCHAFFEN

MEHR



**VR Bank
RheinAhrEifel eG**