

Das behagliche Restaurant des

HOTEL BRISTOL

Stamm des RCB

bietet bei mässigen Preisen ge-
wählte Menus u. Spezialgerichte

Rud. Hunziker



Wirkliches grosses Lager
Schöne aparte Waren
Gute bewährte Qualitäten
Reelle billige Preise
Fachgemässe Beratung und Bedienung
Auswahlen franko Haus
Kein Kaufzwang

ORIENT - TEPPICHHAUS

W. GEELHAAR • BERN

THUNSTRASSE 7 - GEGRÜNDET 1869 - BEIM HELVETIAPLATZ



H. 8. 44

Nr. 7
BERN, JANUAR / FEBRUAR 1933

H. 2. X. 44 (7)

Wie der Ruderer

durch regelmässiges Einsetzen seiner Ruder das Ziel erreicht, so verschafft sich der Versicherte durch periodisches Einlegen seiner Prämien die gewünschte Versicherungssumme.

Die neue kombinierte Versicherung der „Genfer“ bietet Ihnen mit niedriger Anfangsprämie höchstmögliche Versicherungsleistung!

Verlangen Sie Auskunft und Prospekte durch Ihr Mitglied

W. Gurtner, Generalvertreter der

Genfer Lebensversicherungs - Gesellschaft

Bern - Genferhaus - Bahnhofplatz

Telephon: Bureau 22.547, Wohnung 23.525

B a u m e i s t e r

Jos. Ghielmetti

**Hoch-, Tief- und
Eisenbetonbau**

Bern

Burgernziel, Telephon 23.996

R C B - NACHRICHTEN

Monatsschrift des Rowing-Club Bern

Verlag, Inseratannahme und Spedition: BUCHDRUCKEREI BÜHLER & WERDER, Althofgässchen, BERN

Mitteilung.

Der bisherige Redaktor der R C B - Nachrichten ist nicht mehr im Amt; dennoch erscheint unser Cluborgan unverändert weiter, wenn auch heute noch in etwas gekürzter Form.

Wir sind überzeugt, dass der Rowing-Club über genügend Literaten und solche die es werden wollen verfügt, die uns die weitere Herausgabe der R C B - Nachrichten durch ihre Mitarbeit ermöglichen werden.

Wir bitten alle diejenigen Herren, die irgendwelche Beiträge zu leisten in der Lage sind, ihre Einsendungen an **H. Schmutz, Monbijoustrasse 24, Bern** zu richten, der die eingehenden Artikel prüfen, einteilen und, falls es unbedingt notwendig sein sollte, schüchtern zensurieren wird.

Nicht nur ausgefeilte literarische Beiträge finden Verwendung; alles was für unsere Kreise von Interesse sein kann: Berichte, Abhandlungen, Anekdoten, Aufsätze, Geistesblitze irgendwelcher Art werden dankbar angenommen. Wenn uns alle ihre Unterstützung angedeihen lassen, wird es uns ohne Zweifel möglich sein, das Cluborgan auch in Zukunft ungekürzt weitererscheinen zu lassen.

Die letzte Generalversammlung hat Zeugnis abgelegt von einem erfreulichen Geist der Zusammengehörigkeit. Wir hoffen bestimmt, dass wir uns auch hier auf unsere Mitglieder, auf Aktive und Passive, verlassen können.


Für die R C B - Nachrichten:
H. Schmutz.

Unser Hallen-Training

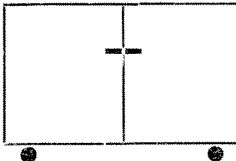
Wir möchten nicht verfehlen, die HH. Aktiv- und Passivmitglieder wiederholt auf unser Hallentraining, das noch bis zu den Frühjahrs-Schulferien jeweilen Montag und Freitag abends 18—20 Uhr in der Turnhalle des Brunnmattschulhauses unter Leitung von Herrn Hans Bürgisser zur Durchführung gelangt, aufmerksam zu machen.

Während vor Neujahr an 19 Abenden der erfreuliche Besuch von 12,6 Mann im Durchschnitt zu verzeichnen war, weisen die 7 ersten Uebungen nach Neujahr nur noch einen solchen von knapp 8 Leuten, ebenfalls im Durchschnitt berechnet, auf, eine Erscheinung, die leider bereits in den zwei vorangegangenen Wintern zu beobachten war. Im ersten Winterquartal bezifferte sich die Beteiligung fast regelmässig auf 13, 14 und 15, einmal sogar auf 17 Herren, während seit Wiederbeginn im Jahre 1933 eine Teilnahme von 8 und weniger, je einmal nur von vier bzw. fünf Mitgliedern festzustellen war. Die Zahl von 10 und mehr Besuchern war dagegen nur dreimal zu verzeichnen. Im Ganzen haben bereits 27 Mitglieder das Training besucht.

Vielleicht dürfen einige unserer Clubkameraden über den Charakter der Winterarbeit des RCB nicht genügend unterrichtet sein. Das Training, das unter der vorzüglichen Leitung von Herrn Hans Bürgisser, eines erfolgreichen Leichtathleten des Stadtturnvereins Bern steht, beginnt um 19 Uhr in der Regel mit Laufen und Gehen, womit verschiedene Uebungen verbunden sind. Alsdann folgen eine Anzahl Bewegungen und Uebungen, sowie Sprünge am Platze, die die diversen Körperteile abwechslungsweise betätigen, spannen und entspannen. Dazwischen treten nach Bedarf Atemübungen und Atempausen. Hierauf folgt meistens etwas Gymnastik am Boden, die wiederum durch einige Arbeit an Barren, Reck Sprossenwand, Kletterstangen oder Pferd abgelöst wird. Unser Leiter verfügt über ein überaus grosses Repertoire an Bewegungen und Uebungen, die übrigens an einem einzigen Abend nur zum Teil angewendet und von den Teilnehmern nach bestem Können und „Mögen“ gefolgt werden. Ab und zu wird eine Spezialattraktion eingeschaltet, wie z. B. Staffettenlauf, Seilziehen, Arbeit mit dem Medizinball und anderes mehr, Einlagen, die oft unvermutete Belustigungen hervorrufen. Die Zeit bis zum Schluss, meistens eine Viertelstunde und mehr, wird dann noch mit Korbball-Spielen



GRABMALKUNST
BERN · MURTENSTRASSE 36



**SAMUEL
ZINGG**

**BAU- UND
MÖBELSCHREINEREI**

PAPPELWEG 7
TELEPHON 32.678

Elektromechanische
Werkstätte für
**Stark- und
Schwachstrom-
Apparate**

- Neuanfertigungen
- Reparaturen

ERNST STUBER
Chutzenstrasse 20
Telephon 28.811

Grossmetzgerei
und Charcuterie
GAFFNER & Cie.
SPITALGASSE 23 · BERN
TELEPHON 27.151

empfiehlt ihre
bestbekanntesten

**Fleisch- und
Wurstwaren**

H. BERGER

Gipser- und Malergeschäft

Uebernahme von Neubauten u. Reparaturen

Schildermalerei
hinter Glas

Tapézieren

BERN

Cäcilienstrasse 46

Telephon 35.686



MODERNE RADIOANLAGEN

liefert vorteilhaft

A. VOGEL

Radiospezialgeschäft
Waghausgasse 4
Bern



Lassen ihre Garderoben & Ballstoffeffen bei

FORTMANN BERN
FÄRBen, REINIGEN & BÜGELN
TRAUERSACHEN INNERT 24 STUNDEN

ETTER & KÜNG

ELEKTRO-UNTERNEHMUNG
BERN - THUNSTRASSE NR. 89

Elektr. Licht-, Kraft- und Wärmeinstallationen - Sonnerie- und
Telephonanlagen - Elektr. Apparate - Reparaturen aller Art

Telephon 23.201 - Ausser Bureauzeit 23.206 und 23.174
Postcheckkonto Bern III 6662

Autofahrschule P. Balmer

Effingergarage

Telephon 27.011

Referenzen im Club



Vaucher

Ruderer!

berücksichtigt

unsere

Inserenten

es sind

Sportkameraden



Restaurant zur Kappelenbrücke

gegenüber Bootshaus RCB empfiehlt sich den
RCB-Mitgliedern bestens. Stets frische Forellen.

Otto Gyax

Zieber

MALER UND
GRAPHIKER
BERN
OPTINGENSTR. 31

empfiehlt sich für künstl.
Entwürfe: Reklame, Pla-
kate, Urkunden, Glas-
malerei, Wappenschei-
ben, Heraldik, Licht-
bilder, Illustrationen und
Karikaturen.

ausgefüllt, wie auch die Zeit vor 19 Uhr, wo die bereits anwesenden Mitglieder dem genannten Spiel obliegen. Dieses Korbball-Spiel hat ganz hervorragende Trainingseigenschaften in körperlicher, wie auch in geistiger Hinsicht. Es entwickelt sämtliche Körperpartien gleichmässig und gut, fördert die Aufmerksamkeit und lernt zudem die Spieler rasch und sicher überlegen. Herr Bürgisser wirkt in der Regel als Spielleiter. Unter seiner Anweisung haben sich die meisten Mitglieder ein regelmässiges Spiel angeeignet, das immer rasches und scharfes Tempo gewinnt. Unter der warmen und kalten Dusche endlich, wo sich jeder Teilnehmer wieder vollständig erfrischen kann, wird der abwechslungsreiche und befriedigende Abend abgeschlossen.

Hat die Zeit der Durchführung, 18 bis 20 Uhr, unsere Mitglieder von der Teilnahme abgehalten?

Hat sie die Bezeichnung „Hallen-Training“ abgeschreckt?

Leider ist es seiner Zeit nicht gelungen, eine Turnhalle zu andern Stunden belegen zu können. Da jedoch die eigentliche Arbeit erst um 19 Uhr beginnt, dürfte es doch einer grösseren Zahl Aktiv- und Passiv-Mitglieder, welche letztere speziell noch einmal eingeladen sind, möglich sein, dem Training zu folgen. Dasselbe ist zweifelsohne ein ausgezeichnetes, eine Tatsache, die sich übrigens in den vergangenen Jahren bei der Uebersiedlung auf das Wasser, sowie bei Skitouren etc. längst bestätigt hat. Wir erwähnen noch, daß der Besuch der Trainings sowohl für Aktive, als auch für Passive vollständig gratis ist.

Unserm unermüdlichen Leiter sind wir zu großem Dank verpflichtet. Verehrte Mitglieder, ein lebhafter Besuch unseres Hallentrainings ist der schönste Dank, den wir Herrn Bürgisser, der sich in uneigennütziger Weise unser annimmt, zollen können.

M.

Vorstand für 1933

An der Generalversammlung vom 14. Februar wurde der Vorstand für 1933 wie folgt bestellt:

| | |
|--------------------|---|
| Präsident: | Hans Schmutz |
| Vize-Präsident: | Karl Fortmann |
| Sekretär: | Otto Werder |
| Kassier: | Erwin Eggenberg |
| Ruderchef: | Hugo Bartsch |
| Materialverwalter: | Samuel Zingg |
| Protokollführer: | Kurt Maritz |
| Beisitzer: | Richard Feller Rico Fioroni Fritz Ritschard |

Ferner wurden gewählt:

Delegierte für den S. R. V.: Hans Schmutz und Hugo Bartsch.

Rechnungsrevisoren pro 1933: Ernst Stuber und Jean Nüesch.

MITGLIEDERBESTAND auf 1. Januar 1933

| | |
|---------------------------|----------------|
| Ehrenmitglieder | 1 |
| Aktive | 35 |
| Passive | 99 |
| Jungmitglieder | 2 |
| Total | 137 Mitglieder |

MITGLIEDERNACHRICHTEN

Der R C B kondoliert Herrn Otto Scherer zu dem Verlust seines Vaters.

Der R C B gratuliert Herrn und Frau G. Hof zu der Geburt ihres Töchterchens Jacqueline.

(Wir bitten unsere Mitglieder höflich, die Schriftleitung über alle wissenswerten Ereignisse im R C B auf dem Laufenden zu halten.)

ADRESSÄNDERUNGEN

In nächster Zeit werden die Adressen gedruckt. Wir bitten unsere Mitglieder, Adressänderungen dem Sekretär mitteilen zu wollen.

Einsendungen an HANS SCHMUTZ, MONBIJOUSTRASSE 24, BERN

UHR

DIE GUTE
BEI W. SCHNEIDER · NEUENGASSE 43

HOTEL BÄREN

RESTAURANT BÄRENSTUBE
empfiehlt sich den RCB-Mitgliedern aufs beste
H. MARBACH
Freitag Abend-Rendez-vous

Die geeignete
Sportnahrung

im

Reformhaus Ruprecht
nur Theaterplatz 9, Bern

Zum Training
im Winter

Skisport

Die Ausrüstung von

Th. Björnstad A.-G.
Schauplatzgasse 11
Telephon 24.069

IDS Bibliotheken Bern



BM 2 073 400