

DAS KLUBMAGAZIN DES HSC SUHR AARAU  
SAISON 2023/24 – AUSGABE 1  
#ZÄMEALSHSCFAMILIE



playing for

Goxti



playing with



# HÄRZ BLUET



DIAMANT  
PARTNER

WYNECENTER



GOLD  
PARTNER



AUSRÜSTER



GÖNNER  
VEREINIGUNGEN





## Erfolg kommt aus dem Teamwork.

Grundmann Bau AG, Wynenfeld 10, 5034 Suhr und Poststrasse 10, 5707 Seengen  
Telefon 062 855 23 23, [www.grundmann.ch](http://www.grundmann.ch)

**Grundmann**  
Die Baumeister



## VORWORT

Liebe HSCler\*innen,

Es freut mich riesig wieder Teil des HSC Suhr Aarau sein zu dürfen. Wie ihr wisst, habe ich das Präsidium ad interim im Auftrag des Vorstandes übernommen. Ich bin in Aarau aufgewachsen und nun seit 2009 in Suhr zu Hause. Ich habe beim damaligen BTV Aarau und TV Suhr als Goalie Handball gespielt von den C-Junioren bis in die NLB. Nach der Fusion übernahm ich für 2 Jahre das Amt des Vizepräsidenten.

Nach nun mehr 13 Jahren als Fan und Zuschauer möchte ich wieder meinen Teil dazu beitragen, den Aufschwung der letzten Jahre weiter zu fördern. Ich bin begeistert, was der Verein in der letzten Dekade geleistet und erreicht hat. Herzlichen Dank allen Beteiligten, die dies mit ganz viel Härzbluet ermöglicht haben.

Nun sind wir an einem Punkt, an dem wir uns nach der Zeit ohne Präsidenten, wieder neu sortieren, organisieren und ausrichten müssen. In erster Linie gilt es die Finanzen in Ordnung zu bringen und dann die Organisation wieder breiter abzustützen. An beiden Punkten sind wir intensiv dran, damit wir unsere Pläne so rasch wie möglich umsetzen können.

Am Donnerstag, 7. März 2024 führen wir eine Benefiz-Gala zu Gunsten unseres Vereines durch. Auch wenn die Tickets in einer hohen Preiskategorie sind, erhoffe ich mir möglichst viele von

euch begrüßen zu dürfen. Im Weiteren versuchen wir mit voller Kraft unsere Gönner und Sponsoren, welchen ich an dieser Stelle sehr herzlich für die teils langjährige und intensive Unterstützung danken möchte, weiter auszubauen. Selbstverständlich müssen wir auch unsere Kostenstruktur überprüfen, was wir sehr intensiv tun.

Neben der QHL-Mannschaft, welche natürlich als Leuchtturm in unserem Verein vorangeht, bin ich besonders stolz auf die Nachwuchsabteilung, welche auf allen Stufen Trainings für alle, die Handball spielen wollen, anbieten kann. Sei das im Bereich des Leistungs- oder Breitensports. Wie wir alle wissen, geht das Eine nicht ohne das Andere. Wir erfüllen damit nicht nur einen sportlichen Auftrag, sondern leisten auch einen aus meiner Sicht unheimlich wichtigen sozialen Beitrag an die Gesellschaft. Wir alle gemeinsam machen das möglich. An dieser Stelle ein ganz herzlicher Dank an alle Funktionär\*innen, Trainer\*innen, medizinische Betreuer\*innen, Kümmerer\*innen und Unterstützer\*innen, die unseren Verein ebenfalls sehr auszeichnen. Das ist in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich!

Nun freue ich mich darauf, euch alle in einer Halle oder bei anderer Gelegenheit kennenlernen zu dürfen. Gemeinsam werden wir

die aktuellen Herausforderungen meistern und ich bin sicher, dass wir damit zuversichtlich in die Zukunft blicken dürfen. Damit der HSC noch lange ein wichtiger Teil der Handball-Community, aber auch der Region und insbesondere in Aarau und Suhr bleibt.

Ich wünsche euch allen eine sehr schöne Advents- und Weihnachtszeit. Geniesst die wunderbaren Wintertage, die nun hereinbrechen werden und vor allem dann auch eine Zeit der Ruhe mit der Familie und den Angehörigen. Wir bleiben alle dabei: #zämehshscfamilie!

Herzlichen Dank für eure Unterstützung und das Interesse an unserem Verein.

Dieter «Didi» Camenzind  
Präsident ad interim



# Gesundheit<sup>3</sup>

«met no me Härzbluet in Suhr»

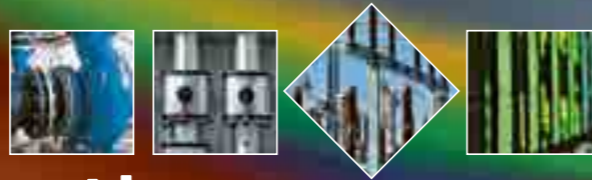
 **lindenapotheke**  
[www.lindenapo.ch](http://www.lindenapo.ch)

Mit Einsatz zum Erfolg

chestonag

□ □ ◆ □ automation

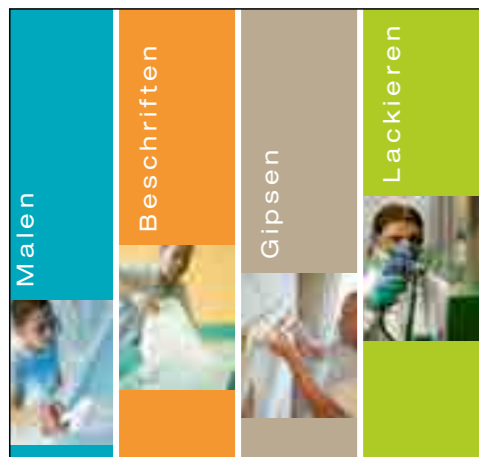
5707 Seengen ■ www.chestonag.ch



Spielerisch  
Raum schaffen.

frei-architekten.ch

FREIARCHITEKTEN



Bringt Farbe  
ins Spiel

BIRCHERAG

IN  
FARB  
&  
FORM  
ENORM

SUHR/AARAU  
TEL. 062 855 55 55  
WWW.BIRCHERAG.CH



BRUNNER

Trinkgenuss seit 1953

WEIN | BIER  
MINERALWASSER  
SPIRITUOSEN | KAFFEE

brunnergetraenke.ch

## DEINE MITGLIEDSCHAFT = DEINE VORTEILE

Dank unseren Partnern profitierst du auch in der Saison 2023/24 von sensationellen Angeboten, deine Mitgliedschaft ab 220 Franken wird dadurch noch wertvoller!

### Deine Mitgliedschaft beinhaltet:

- Deine Mitgliederkarte berechtigt dich zum freien Eintritt bei allen Meisterschafts-Heimspielen des HSC Suhr Aarau der Saison 2023/24 (freie Platzwahl, ausgenommen reservierte Plätze im PREMIUM-Sektor) im Wert von 220 Franken.
- Klubmagazin «HÄRZBLUET»
- Regelmässiger HSC-Newsletter (während der Saison)
- Stimmrecht an der jährlichen Generalversammlung



## PARTNERVERGÜNSTIGUNGEN



### Lindenapotheke - die Hausapotheke des HSC Suhr Aarau

10%-Rabatt bei einem Einkauf in allen Filialen der Lindenapotheke ausgenommen sind rezeptpflichtige Medikamente, Krankenkassenkanal & Aktionsprodukte. Bitte beim Einkauf den personalisierten, unterschriebenen Mitgliederausweis bereithalten. Der Rabatt ist mit den Lindencard-Aktionen nicht kumulierbar.



### SportX - Ausrüstungspartner des HSC Suhr Aarau

Zwei Vereinswochen pro Jahr mit 20%-Rabatt auf das Filialsortiment bei SportX. (Daten werden frühzeitig bekanntgegeben)



### offizieller Wellness- & Fitness-Partner

des HSC Suhr Aarau Jahresabonnement «Royal» für CHF 590.- (anstatt CHF 949.-)



Uhren  
Schmuck  
Erleben

gygax.com



### offizieller Uhren- & Schmuck Partner

des HSC Suhr Aarau 10%-Rabatt bei Gygax Uhren & Schmuck Erleben an der Bahnhofstrasse in Aarau.



### offizieller Benzin-Partner des HSC Suhr Aarau

Ruedi Rüssel-/Moveri-Tankkarte mit 2 Rappen Kickback pro getanktem Liter an den HSC Suhr Aarau. Schweizweit an über 330 Ruedi-Rüssel- und Miniprix-Standorten und neu auch an über 50 bp Tankstellen - weitere folgen!



# PFISTER HANDBALLCAMP

## Rückblick

Bereits sind seit dem Pfister HandballCamp 2023 fast zwei Wochen vergangen. Zeit, für einen kurzen Rückblick auf die lehrreichen vier Tage. Voller Energie und Elan trainierten die 115 Kids jeweils am Vormittag während rund 90 Minuten bei ihren Gruppenleitern und lernten von den zahlreichen QHL-Cracks Tipps & Tricks in Sachen Technik und Taktik. Den zweiten Teil am Vormittag verbrachten die Gruppen draussen unter der Leitung von Doris Furrer und battelten sich in verschiedenen Stafetten, Geschicklichkeitsspielen oder im Basketball.

Für das leibliche Wohl sorgte zur Mittagszeit der ehemalige HSC-Spieler Tinu Prachar mit seinem Team und zauberte vier leckere Menüs auf die Teller. Als Zwischenverpflegung standen den Girls & Boys Früchte und Biberli zur Verfügung – wie jedes Jahr waren diese ein grosser Renner. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an die treuen Sponsoren Möbel Pfister, Raiffeisen, Ziknet und SportX – ohne euch wäre ein solches Camp gar nicht möglich.

Presenting-Partner:

**Pfister**

Co-Partner:

**RAIFFEISEN**

Powered by:

**2iknet** **QUICK LINE**

**hummel** **SPORTX**

Für den Nachmittag teilten sich die Kids in kleinere Gruppen auf und duellierten sich im Mini-Handball. Die Begeisterung kannte bei Siegen keine Grenzen... und bei Niederlagen sass der Frust auch mal ganz tief. Die Kinder spielten trotz Wettkampf-Form zu jeder Zeit Fair und gingen respektvoll miteinander um. Ein grosses Highlight stellte der Eltern-Kind Nachmittag am Donnerstag dar. Klein & Gross kämpften Seite an Seite um wichtige Tore und Punkte. Am Sonntag nach dem Camp stand dann noch der traditionelle Besuch eines QHL-Heim-

spiels auf dem Programm. Voller Euphorie feuerten die Kids nach dem Spalierstehen beim Einlauf der ersten Mannschaft das Team auf dem Platz an. Siehe da – die Jungs von Aco Stevic setzten sich in einem tollen Spiel gegen GC Amicitia Zürich verdient durch und strahlten beim gemeinsamen Abschlussfoto über alle Backen. Wir danken allen Kindern und Eltern für das entgegengebrachte Vertrauen freuen uns bereits auf die Austragung im nächsten Jahr vom 7. bis 10. Oktober 2024 – HOPP HSC.



# DIE PHYSIO MITTELDORF

Die PhysioMitteldorf in Buchs ist seit ihrer Gründung 1997 Partner des HSC Suhr Aarau, früher des TV Suhr.

Durch seine Bekanntheit in der Region behandelte Jürg Merz bald einmal nicht nur die Spieler, sondern auch deren Eltern und Verwandte. Heute kommen ehemalige Spieler als Väter der aktuellen Spieler in die Praxis und so geben sich Generationen von Handballspielern in der Praxis in Buchs die Hand.

Mit jedem Jahr das Merz und sein Team für den Verein arbeiten, wächst der zeitliche Aufwand für das Fanionteam, zwischenzeitlich auch für die Betreuung der Junioren.

## Detailarbeit

Schon vor Beginn der laufenden Saison sass der Trainer und das Physio-Team zusammen, um die Anzahl der Verletzten der QHL-Handballer zu reduzieren.

Merz investierte als (zusätzliches) Sponsoring in die Infrastruktur der Trainingshalle und besorgte Trainings- und Therapiegeräte, um die Spieler noch besser auf die enormen Belastungen im Training und im Spiel vorzubereiten. Alle Beteiligten hoffen, dass der Aufwand sich irgendwann auszahlen wird. Heute hängt ein grosser Teil des Erfolges von der Gesundheit und Fitness der einzelnen Mannschaftssportler ab. Jeder Akteur ist Teil einer Maschine, die nur dann läuft, wenn, wie bei einer Uhr, jedes Zahnrad ins andere greift.

## Hast du Interesse?

Die PhysioMitteldorf sucht immer interessierte und engagierte SportphysiotherapeutInnen, die Lust haben bei der Mitbetreuung der Spieler des HSC und gerne Teil eines aufgestellten und erfolgreichen Praxis-Teams sein möchten. Melde dich bei Jürg Merz, wenn du Interesse hast an einer Anstellung im Teil- oder Vollzeit-Pensum.

## Stolz auf die Rückkehrer

Und Stolz ist dabei, wenn verletzte Spieler mit grosser therapeutischer Unterstützung und Anleitung den Weg zurück zum Spitzensport finden. In diesem Beispiel Tanja Wasser mit Eligio Gomboso, welcher nach 7 Monaten harter Reha im ersten Einsatz nach seiner Verletzung auch gleich wieder die ersten Tore schoss.

Wir wünschen allen Spielern des HSC, ihren Angehörigen und den Fans vom HSC eine verletzungsfreie, erfolgreiche Saison.

Das Team der PhysioMitteldorf, insbesondere Tanja Wasser, Peter Marusic, Adi Heidelberger und Jürg Merz.



Dani Parkhomenko (Bild links) im Stabilisationstraining mit verletztem Fuss und Peter Marusic bei der Instruktion einer Übung zur Prävention von Schulterverletzungen



Timon Gnehm im Beinachsentraining mit operiertem Knie



Das Team der PhysioMitteldorf macht selber Käse



Tanja Wasser mit Eligio Gomboso

# HSC – PEAK – CENTER

Update Saison 2023/2024



## Überblick

Das Athletiktraining und die vielseitige motorische Ausbildung sind wichtige Bestandteile des Trainingsprogramms für Handballspieler in verschiedenen Altersstufen. Die Einheiten beinhalten die motorische Grundausbildung, Prophylaxe zur Vermeidung von Verletzungen, Verbesserung der Beweglichkeit und Mobilität.

Im Bereich des Krafttrainings liegt der Fokus auf dem Erlernen des korrekten Umgangs mit der Langhantel und komplexen Übungen. Dies erfolgt in Abstimmung mit den körperlichen Voraussetzungen der Athleten. Nachfolgend werden weitere Trainingsmittel wie Kettlebells eingeführt, um ein vielseitiges Training zu gewährleisten. Die langfristige Leistungsausprägung erfolgt individuell.

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle in der sportlichen Leistungsfähigkeit. Es gibt eine umfassende Ernährungsbetreuung über verschiedene Altersstufen hinweg, die Ernährungschecks, Beratungen, Workshops und informative Materialien umfasst.

Die **physiotherapeutische und medizinische Betreuung** konzentriert sich auf Verletzungsprävention. Ein Physiotherapeut steht einmal pro Woche zur Verfügung, um medizinische Probleme zu analysieren und zu behandeln. Es gibt verschiedene

Optionen für Physiotherapiesitzungen, je nach Bedarf. Die Athleten werden auch vor Eintritt in den Leistungssport untersucht.

Die Untersuchung durch das Physio-Team erfolgt als Eintrittsuntersuchung für neue Athleten im Leistungssport. Die wöchentliche physiotherapeutische Betreuung wird verbessert und ergänzt durch ein Gesundheitstool zur besseren Information und Vernetzung der beteiligten Personen.

Die **Saisonplanung** berücksichtigt nicht nur die Spielintensität, sondern auch alltägliche Stressfaktoren. Die **Belastungssteuerung** und das Monitoring werden durch Datenerfassung unterstützt, wobei noch mehr Athleten die Bedeutung dieser Daten erkennen sollten.

## Ausblick

### Bereich Mentales Training (Neu hinzugefügt)

Um die ganzheitliche Entwicklung unserer jungen Athleten zu fördern, haben wir einen Bereich (Prävention) für Mentales Training geschaffen. Dieser umfasst die Entwicklung eines Leitfadens, Gruppencoachings zur Förderung von mentaler Stärke und Resilienz, sowie die Zusammenarbeit mit Trainern und Betreuern, um die mentale Gesundheit in das gesamte Betreuungskonzept zu integrieren. Wir legen grossen Wert auf die Förderung der mentalen Gesundheit und Lebenskompetenzen unserer Sportler.

Dieses Gesamtkonzept zielt darauf ab, junge Athleten nicht nur sportlich, sondern auch persönlich und mental zu fördern. Es integriert die verschiedenen Aspekte der sportlichen Entwicklung, der Gesundheitspflege und der mentalen Stärke, um eine ganzheitliche Entwicklung unserer Athleten zu gewährleisten. Eine entsprechende Fachkraft, um dies umzusetzen, soll engagiert werden.

## Prävention

### Physiotherapeutische/medizinische Betreuung; Verletzungsprävention

- Einmal pro Woche steht ein Physiotherapeut zur Verfügung, um medizinische Probleme bei den Spielern zu analysieren und zu triagieren. Dies beinhaltet:

- o sofort kurz behandeln, Übungen mitgeben zur schnelleren Heilung. Wenn nötig Salben, Bandagen etc. abgeben

- o Bei Notwendigkeit in die Therapie aufbieten, um genauer abzuklären, ob ein Arzt involviert, oder eine Verordnung bestellt, oder das Training vorübergehend angepasst werden muss.

- o Unter Umständen muss der Athlet auch vorübergehend vom normalen Training dispensiert werden und er, zur Regeneration, spezielle Übungen im

Kraft- und/oder Athletik-Trainings-Bereich durchführen muss

Die folgenden drei Möglichkeiten stehen dem Athleten bei der wöchentlichen Physio zur Verfügung:

1. Erstabklärung bei Verletzungen – 15 Minuten
  2. Kleine Behandlung, Lösen von Verspannungen, Massagen – 20 Minuten
  3. Behandlung mit Verordnung – 30 Minuten
- Neu wird es möglich sein, dass Physio und Athlet einen Termin vereinbaren können in der HSM

Die Mittwochstermine zwischen 18:00 und 20:00 Uhr ersetzen keine Praxisbehandlungen, sondern bieten Erstabklärung oder kleine Behandlungen.

### Eintrittsuntersuchung Leistungssport

Jeder Athlet wird mit einem physiotherapeutischen Befund untersucht und beurteilt. Dies ist die Grundlage für die Betreuung durch die Physiotherapie und die anderen sportlichen Bereiche.

Diese Untersuchung findet grundsätzlich nur einmal statt. Sie kann jedoch jedes Jahr vom Athleten/Eltern erneut gewünscht werden oder die Physiotherapie sieht Bedarf erneut eine Untersuchung zu machen.

### Zusammenfassung Physiotherapie

- Untersuchung der Athleten vor/bei Eintritt Leistungssport
- Wöchentliche Betreuung der Athleten in der Halle
- Bei akuten Verletzungen Austausch innert 24h via Chat
- Bei akuten Verletzungen Physiotermin innert 48h
- Erfassen der Behandlungen/Verläufe im XPS Health Tool
- Unterstützung bei Abklärungen Arzt und Physio
- Koordination über die verschiedenen Bereiche

### Mental Health/Mental Training – Schwerpunkte

1. Mentale Gesundheit und Resilienz:  
Ein zentraler Schwerpunkt liegt auf der Förderung der mentalen Gesundheit und Resilienz. Dies beinhaltet mentales Training, Stressbewältigung, emotionale Intelligenz und die Fähigkeit, mit Druck umzugehen.

2. Bildung und Lebenskompetenzen:  
Neben dem Sport legen wir grossen Wert auf Bildung und Lebenskompetenzen. Unsere Athleten sollen ihre schulische Bildung erfolgreich abschliessen und wichtige Fähigkeiten wie Zeitmanagement, Kommunikation und Zielsetzung entwickeln.

3. Digitale Kompetenz:  
In der heutigen digitalen Welt ist es entscheidend, dass unsere Sportler lernen, digitale Medien sinnvoll zu nutzen und sich vor den möglichen negativen Auswirkungen zu schützen.

4. Gesundheit und Wohlbefinden:  
Wir fördern eine gesunde Lebensweise, einschliesslich Ernährung, Schlaf und körperlicher Gesundheit, um die physische Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

### Ernährung

Ein Bereich, in dem es vor allem auch die Eltern braucht, welche die Athleten unterstützen, aber natürlich auch den Athleten selbst. Der Athlet soll bewusster essen und verstehen, wann und warum es welche Ernährung braucht.

Nach dem Gespräch erhält er ein Dokument, woran er und die Eltern sich orientieren können. Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur die Basis für ein gesundes Leben, vielmehr entscheidet sie zudem über die sport-

liche Leistungsfähigkeit. Anders ausgedrückt: Man wird nie das Beste aus sich herausholen und die gewünschten Sportserfolge erzielen können, wenn man sich falsch ernährt.

Dieser Bereich umfasst über die verschiedenen Nachwuchsstufen U15–U19 folgende Leistungen und ist als Gesamtpaket\* zu verstehen.

- Ernährungszustands-Check / Einführung in das Thema Ernährung im Sport
  - o auf U15 Stufe finden die Termine 1mal pro Saison mit dem Spieler und den Eltern statt (Erstgespräch U15 60 min / Zweitgespräch zweite Saison U15 30 min)

- Ernährungsberatung auf U17/U19 Stufe
  - o Termine 1mal pro Saison (U17 Dauer 30min / U19 Dauer 15min)
    - Gespräche auf U17 Stufe finden auf Wunsch mit den Eltern statt
    - Gespräche auf U19 Stufe findet mit den Spielern statt

- Dokumentation und Besprechung des Ist-Zustandes, Besprechung von Zielen und Massnahmen
  - o Spieler erhalten in regelmässigen Abständen (mind. 1mal pro Saison) ein Ernährungsprotokoll im XPS ausgehändigt

- Ernährungsworkshops Sporternährung für Spieler und Eltern («Educate the Parents»)
- Unterlagen / Broschüren zum Thema Ernährung im Sport

\*Der Bereich Ernährung ist als Gesamtpaket über alle Jahre zu verstehen und wird anteilmässig über die Stufen verrechnet.

## Athletiktraining/ Vielseitige motorische Ausbildung

Im Athletiktraining wird die vielseitige motorische Ausbildung betont, insbesondere bei jüngeren Athleten, um Grundlagen wie Lauftechniken zu vermitteln. Dieses Training umfasst wöchentlich ein bis zwei Einheiten von 45 Minuten, die vor oder nach den Handballtrainings stattfinden.

Diese Trainingseinheiten beinhalten:

- Motorische Grundausbildung
  - o Lauf- und Sprungschule
  - o Bodenturnen
  - o Koordination
- Prophylaxe
  - o Ansteuerung der Beckenmuskulatur
  - o Stabilität des Rumpfes, der Beinlängsachse und der Schultern
- Beweglichkeit / Mobilität
  - o Erhaltung und/oder Wiedererlangung der Beweglichkeit

Es wird immer wichtiger Athleten vielseitig motorisch auszubilden. Umso jünger wir starten umso besser. Wir haben festgestellt, dass viele Grundlagen heute nicht mehr mitgebracht werden (Purzelbaum, Lauf ABC, etc.).



## Krafttraining

Im Krafttraining wird auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Athleten eingegangen, mit einem Schwerpunkt auf Individualisierung und Anpassung an die verschiedenen Phasen der Saison.

Stufenabhängig ein- bis zweimal pro Woche, von einer Fachperson betreute Trainingseinheiten à ca. 60 Minuten. Dabei liegt der Fokus auf folgenden Punkten:

- Erste ein- bis eineinhalb Jahre erlernen des technisch korrekten Umgangs mit der Langhantel.
- Anschliessend erlernen der komplexen Langhantelübungen sowie deren Teilübungen. Dabei wird auf die körperlichen Voraussetzungen, wie beispielsweise Wachstumsbeschwerden oder bereits bestehende Beschwerden oder Dysbalancen Rücksicht genommen. So, dass diese bereits während des Lerntrainings behoben werden können.
- Ein bis zwei weitere Jahre, erlernen weiterer Trainingsmittel wie Kettlebell etc., um ein vielseitiges und komplettes Training gewährleisten zu können.
- Danach langfristige Leistungsausprägung mit individuellen Zielwerten.



Zu jeder Zeit steht die technisch saubere Ausführung an oberster Stelle! Die Planung erfolgt mit individuellen Zielwerten für jeden Athleten. Der Athlet erhält für jedes Training einen Plan mit vorgegebenen Gewichten, Wiederholungen und Sätzen. So wird gewährleistet, dass kein Athlet höhere Gewichte bewegt, als er technisch und physisch im Stande ist. Dies wird von den Trainern laufend überwacht und kontrolliert.

Wir sind bestrebt unser Engagement im PEAK weiter zu verfeinern und zu verbessern damit unser Nachwuchs gut ausgebildet und gestärkt den Schritt in den Spitzen-/Aktivsport gut umsetzen kann.

Marco Porta, Leiter Verein  
Toni Kern, Leiter PEAK-Center

**KSA**  
Kantonsspital  
Aarau



pro pede  
Zentrum für Orthopädie  
Schrittweite und Posturale



## INFOS AUS DEM QHL-TEAM

Es war ein untypischer Sommertag, der zweite August. Eine trostlose Wolkendecke hängt über der Hofstattmatte, als die Mannschaft ins diesjährige Trainingslager aufgebrochen ist.

### Alles wie gehabt

Gleich wie im Vorjahr ging die Reise nach Deutschland, diesmal nach Grosswallstadt. Das Sporthotel und die Sportanlagen der traditionsreichen zweiten Bundesligamannschaft war einigen Spielern der ersten Mannschaft noch bestens bekannt. So brauchten die Spieler nach der pünktlichen Ankunft nicht lange, um den Essensaal und das reiche Buffet zu finden. Nach einem kleinen Gelände-rundgang konnte festgestellt werden: Alles war noch am gleichen Ort.

### Klare Niederlage

Allzu viel Zeit blieb der Mannschaft jedoch nicht, denn am Abend stand schon das erste Trainingsspiel an. Der Gegner: Gastgeber Grosswallstadt. Die zweite Bundesligamannschaft aus Bayern schloss im letzten Jahr die Saison auf Platz 14 ab und wurde als ein ebenbürtiger Gegner eingeschätzt. Doch auch wenn der Fokus des HSC Suhr Aarau eher auf seinem eigenen Spiel lag, musste schnell festgestellt werden, dass der Gegner zumindest an diesem Tag auf höherem Level Handball spielte. Vor allem in Sachen Körperlichkeit und taktischen

Abläufen trumpfte der Gegner. Am Ende ging das Spiel klar mit 25:33 verloren.

### Hartes Tagesprogramm

Täglich zwei Trainingseinheiten und zusätzliches Kraftprogramm für ausgewählte Spieler standen auf der Tagesordnung. Zwischen den Trainings zog sich die Mannschaft meist in ihre Zimmer zurück und war damit beschäftigt sich zu regenerieren. An den Abenden sassen die Spieler zusammen und es wurde gepokert oder ein slowakisches Kartenspiel namens «Pharao» gespielt. Generell herrschte sehr gute Stimmung in der Mannschaft und durch einige gezielte Events und Sitzungen wurden im Verlauf der Woche spürbare Fortschritte in Sachen Teamgeist erzielt.

### Erfolgserebnis

Am Ende der Woche stand dann noch das zweite Vorbereitungsspiel der Woche an. Diesmal gegen den letztjährigen Absteiger aus der zweiten Liga: Wölfe Würzburg. So war der HSC, anders als zu Beginn der Woche, die spielbestimmende Mannschaft. Die Themen, die im Verlauf der Woche behandelt wurden, wurden schon deutlich besser umgesetzt und so konnte man am Ende des Spiels bei einem Endstand von 31:28 als Sieger vom Feld gehen.

Alles in allem war es ein sehr gelungenes Trainingslager. Zum

einen, weil in handballerischen Punkten viele Fortschritte erzielt wurden, vor allem aber, weil die Mannschaft als geschlossene Einheit zurück in die Schweiz reiste.

### Party: Dritte Halbzeit presentet by QHL-Team HSC Suhr Aarau

Am Freitag, 20. Oktober 2023 organisierte die 1. Mannschaft des HSC für alle Fans und Nachtschwärmer eine Party.

### Für alle etwas dabei

«Wir wollten für alle etwas dabei haben, deshalb kochte uns Lars Hofer feine Paella, Doris Zehnder bereitete leckere Currywurst zu und nach der Verköstigung folgte die Party mit zwei tollen DJ's» fasst Captain Tim Aufdenblatten den Abend zusammen.

### DJ's und Karaoke

DJ Pareto und Paxo legten dann auch bis in die frühen Morgenstunden auf und gegen Ende der Party zeigten sogar noch einige Spieler und Freunde ihre Gesangkünste und versuchten sich im Karaoke. Aufdenblatten zeigt sich mit dem ganzen Event äusserst zufrieden: «Es herrschte eine tolle Stimmung und viele bekannte Gesichter besuchten uns. Mal schauen, ob es so etwas in dieser Art auch nächstes Jahr gibt.» Der HSC würde sich freuen!





Hinten von links: Milos Cuckovic (Goaltrainer), Joao Ferraz, Timon Gnehm, Daniel Parkhomenko, Leonard PejkoVIC, Martin Slaninka, Jonas Kalt, Marijan Maric, Joel Willecke, Gian Attenhofer, Aleksandar Stevic (Cheftrainer)  
 Vorne von links: Jannis Scheidiger, Nico Dubi, Eligio Gomboso, Nicolas Waldvogel, Filip Begic, Tim Aufdenblatten, Dragan Marjanac, Nikos Sarlos, Onelio Gomboso, Finn Kreuzer, Lars Hofer, Thomas Bieri, Viktor Pantelic

### ALEKSANDAR STEVIC



Cheftrainer  
 01. Februar 1982  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2021

#### Zugänge

Nicolas Waldvogel (Leihe, Kadetten Schaffhausen), Filip Begic (STV Baden)

#### Abgänge

Rudolf Faluvegi (Wacker Thun), Sergio Muggli (unbekannt)

#### Saisonziel

Playoff, kontinuierliche & nachhaltige Weiterentwicklung

### MILOS CUCKOVIC



Goalietrainer  
 03. Juli 1983  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2019

Pos	Team	PKT
1	Kadetten Schaffhausen	31
2	GC Amicitia Zürich	26
3	HC Kriens-Luzern	25
4	Pfadi Winterthur	22
5	<b>HSC Suhr Aarau</b>	<b>15</b>
6	BSV Bern	15
7	TSV St. Otmar St. Gallen	14
8	HSC Kreuzlingen	14
9	Wacker Thun	13
10	CS Chênois Genève Handball	5

### 1 VIKTOR PANTELIC



16. August 2003  
 185 cm, 85 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2018

### 94 DRAGAN MARJANAC



26. Februar 1985  
 190 cm, 90 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2018



### 38 JANNIS SCHEIDIGER



08. August 2002  
 193 cm, 95 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2021

### 2 JOEL WILLECKE



23. November 2003  
 204 cm, 105 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2015



### 3 NIKOS SARLOS



27. Januar 2005  
 180 cm, 77 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2009



### 4 FILIP BEGIC



09. Januar 1994  
 197 cm, 100 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2023

### 5 FINN KREUZER



13. Mai 2003  
 187 cm, 80 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2014



### 6 ONELIO GOMBOSO



03. April 2002  
 183 cm, 77 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2016



### 7 LARS HOFER



07. Juli 2000  
 175 cm, 74 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2015



### 8 NICOLAS WALDVOGEL



07. Januar 2003  
 188 cm, 91 kg  
 Beim HSC Suhr Aarau seit 2023





**9 JOAO FERRAZ**

08. Januar 1990  
196 cm, 100 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2019

**10 NICO DUBI**

08. Oktober 2003  
181 cm, 79 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2017



**33 MARIC MARIJAN**

02. August 1996  
195 cm, 100 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2022



**49 MARTIN SLANINKA**

16. Juli 1989  
202 cm, 112 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2017



**11 GIAN ATTENHOFER**

26. April 2002  
185 cm, 84 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2020



**13 JONAS KALT**

23. August 2000  
202 cm, 92 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2016



**GELLNER**  
THE SPIRIT OF PEARLS



**ADRIAN LEHNER**

Teambetreuer  
18. Februar 1955  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2021

**MIKE CONDE**

Leiter Spitzensport  
25. März 1965  
Beim HSC Suhr Aarau seit 1976



**15 TIM AUFDENBLATTEN**

05. Februar 1996  
193 cm, 97 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2007



**17 ELIGIO GOMBOSO**

07. Februar 2004  
180 cm, 75 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2016



**die Mobiliar**



**JAN PETER**

Organisation QHL-Team,  
Teammanager  
12. März 1995  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2009

**DR. LUKAS WEISSKOPF**

Mannschaftsarzt  
22. Dezember 1970  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2015



**18 DANIEL PARKHOMENKO**

01. Februar 2001  
190 cm, 90 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2014



**19 LEONARD PEJKOVIC**

18. Oktober 1990  
186 cm, 95 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2021



**RETO SUTER**

Teambetreuer  
14. April 1970  
Beim HSC Suhr Aarau seit 1997



**PETER MARUSIC**

Physiotherapeut  
17. März 1985  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2023



**20 THOMAS BIERI**

11. Dezember 2002  
173 cm, 65 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2017

**25 TIMON GNEHM**

30. August 2003  
205 cm, 99 kg  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2018



**JÜRG MERZ**

Physiotherapeut  
24. Februar 1963  
Beim HSC Suhr Aarau seit 1990



**TANJA WASSER**

Physiotherapeutin  
03. Mai 1973  
Beim HSC Suhr Aarau seit 2022





## Engagiert für Gross und Klein

Das KSA unterstützt die Junioren des Handballsportclubs HSC Suhr Aarau sowie die erste Mannschaft. Mit unserem medizinischen Fachwissen engagieren wir uns für die optimale Betreuung von Sporttreibenden – ob gross oder klein.

Wir wünschen allen Teams des HSC Suhr Aarau eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison.

**KSA**  
Kantonsspital  
Aarau

[bewegung.ksa.ch](http://bewegung.ksa.ch)

**VONTOBEL**

**Aktion**

**Husqvarna Automower schon ab CHF 890.- inkl. Gratis Besichtigung und Offerte vor Ort**  
Aktion gültig solange Vorrat oder bis 30.06.2021

R. Vontobel GmbH  
Rasen-, Garten- und Forstgeräte  
Bernstrasse Ost 18, 5034 Suhr  
Telefon 062 842 44 36  
info@rvontobel.ch  
www.rvontobel.ch



Pos	Team	PKT
1	HC KTV Altdorf 1	24
2	BSV Stans 2	22
3	<b>HC Hopfenperle</b>	14
4	KTV Muotathal	12
5	HSG Mythen-Shooters	10
6	HSG Lenzburg 1	10
7	Hanball Brugg 1	10
8	SG Horgen/Wädenswil 2	9
9	SG Zurzibiet-Endingen	8
10	HC Einsiedeln	5
11	HSV Säumliamt	0

Teampartner



**Hinten v.l.:** Martin Hunziker, Roger Schneider, Thomas Stalder, Thomas Schmid, Dang Mayer, Marco Käser, Manuel Reichlin  
**Mitte v.l.:** Lukas Wernli, Zeno Läber, Mike Suter, Markus Stäuble, Joël Wernli, Simon Leutwyler  
**Vorne v.l.:** Beau Kägi, Lucien Walliser, Stefan Hasler, Roman Sutter, Benjamin Kropf, Michel Wernli, Ramon Wehrli  
**Es fehlen:** Robin Brugger, Robin Brauchli, Marcel Hess, Daniel Merz, Patrick Romann, Joel Kaufmann, Philipp Kleinschnittger, Kristijan Jozipovic, Christoph Hert, Bernhard Barnjak, Andreas Steiner (Coach), Hans-Peter Käser (Staff), Adrian Wernli (Staff)

**Benefiz-Gala**  
**HSC SUHR AARAU**  
Do, 07. März 2024, ab 18 Uhr  
Aeschbachhalle, Aarau

**Jetzt Tickets bestellen!**  
unter [www.ticketino.ch](http://www.ticketino.ch)  
Early Bird bis 31.12.23  
Promo-Code «07032024»

[www.hscsuhraarau.ch](http://www.hscsuhraarau.ch)

**Immer in Bewegung - seit über 115 Jahren**

Volle Fahrt voraus - wir wünschen dem HSC Suhr Aarau eine erfolgreiche Saison!

**dreier**  
Wir setzen alles in Bewegung

Dreier AG | Transporte • Logistik  
Bahnhofstrasse 1a | 5034 Suhr | [www.dreier.ag](http://www.dreier.ag)



Teampartner



**Hinten v.l.** Daniel Lampe, Jonathan Grüninger, Noel Moser, Jan Schumacher, Thierry Dumont, Felix Businger, Lino Wiederkehr, Nikola Pantelic, Pascal Kurmann  
**Mitte v.l.** Toni Kern (Trainer), Tom Angehrn, Lukas Loosli, Janis Martin, Terence Arnold, Jarno Frei, Filip Stojanoski, Björn Staubli, Robin Köchli, Gian Wiedmer, Nicolas Wyss  
**Vorne v.l.** Cédric Läber, Mirco Romeo, Timo Fischer, Nick Schulthess, Carlos Caforio, Simon Dufner, Ruben Gadola, Tobi Meier, Alex Meier  
**Es fehlen:** Manfred Aebi (Assistent), Nicolas Delabays, Janis Wiederkehr  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Oben mitspielen, junge Spieler an Aktivbereich heran führen

Pos	Team	PKT
1	PSG Lyss 1	17
2	SG Ruswil Wolhusen	17
3	<b>SG HSC Suhr Aarau II</b>	16
4	SG BSV Borba Luzern	15
5	SG HV Olten 2	15
6	HC KTV Altdorf 2	11
7	Handball Emmen	10
8	TV Zofingen	8
9	BSV RW Sursee	7
10	HC Malters	6
11	SG Aarburg/Oftringen/Rothrist	4



Teampartner



**Hinten v.l.:** Christian Käser, Luca Guerdi, Fabian Gloor, Mike Berner  
**Mitte v.l.:** Sandro Bachmayr, Dominique Walliser, Peter Wernli, Julian Grädel, Nicolas Delabays, Tobias Schürch (Trainer)  
**Vorne v.l.:** Markus Richner, Patrick Wyler, Simon Urech, Oliver Bär, Fabian Andres, Lukas Loosli, Sascha Leardi  
**Es fehlen:** Dominic Berner, Jan Berner, Tobias Eberhardt, Tim Faiss, Roger Frei, Sandro Kissling, Linus Lingg, Florian Maurer, Amos Suter  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Top 3

Pos	Team	PKT
1	TV Endingen3	21
2	SG Suhr Aarau/Buchs/Olten	20
3	SG Handball Würenlingen 1	16
4	TV Muri 2	15
5	SG Handball Zurzibiet	9
6	Handball Wohlen 2	8
7	SG Längern Wettingen	6
8	HC Mutschellen	6
9	Handball Brugg 2	5
10	Gränichen STV 1	4

Frauen 1. Liga HSG AARELAND WOLVES



Pos	Team	PKT
1	HC Malters	15
2	SG ATV/KV Basel	13
3	SG Muotathal/Mythen-Shooters	13
4	HC Kriens	7
5	HSG AareLand Wolves	7
6	STV Willisau	5

**Hinten v.l.:** Tabea Studer, Jette Kreuzer, Carina Hegg, Moira Künzli, Andrea Schlegel  
**Mitte v.l.:** Ivana Müller-Ravlic (Trainerin), Anouk Breitenmoser, Sina Fuchs, Annika Hauptlin, Emily Traber, Sienna Zürcher, Alkana Jaha  
**Vorne v.l.:** Kyra Scherrer, Serena Arnold, Laura Roth, Nora Müller, Sandra Roth, Lina Grossenbacher, Priscilla Reimann  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau, Giroud Olten, Stadthalle Olten, Suhrenmatte Buchs  
**Saisonziel:** Ligaerhalt

Diamant Partner



Gold Partner



Medien-Partner



Ausrüstungs-Partner



Kooperations-Partner



Partner



# GRAF Nutzfahrzeug AG

Nordstrasse 1, 5502 Hunzenschwil  
 www.graf-daf.ch info@graf-daf.ch  
 Tel. 062 839 90 39 Fax. 062 839 90 38



Pos	Team	PKT
1	Pfadi Winterthur	24
2	GC Amicitia Zürich	20
3	Kadetten Schaffhausen	17
4	HSG Nordwest	17
5	SG Pilatus	13
6	BSV Future Bern	13
7	<b>HSC Suhr Aarau</b>	<b>12</b>
8	HSG Aargau Ost	12
9	SG LakeSide Wacker-Steffisburg	7
10	RLZ Fürstenland Handball	6
11	Handball Stäfa	4
12	SG OHA	3

**Hinten v.l.:** Martin Slaninka (Assistent), Janis Martin, Robin Köchli, Lino Wiederkehr, Jonathan Grüninger, Thierry Dumont, Noel Moser, Björn Staubli, Mattia Wyss  
**Mitte v.l.:** Milos Cuckovic (Torhütertrainer), Nando Boccarelli, Matheo Page, Nick Schulthess, Laurin Wipf, Tom Angehrn, Terence Arnold, Jul Baeriswyl, Filip Stojanoski, Toni Kern (Trainer)  
**Vorne v.l.:** Ruben Gadola, Mirco Romeo, Timo Fischer, Simeon Bucher, Leopold Thumann, Cedric Läber, Jarno Frei, Tobi Meier  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Oben mitspielen, um Titel spielen

## JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE DEN PERFEKTEN LAUFSCHUH FINDEN.

Die kostenlose 3D-Fuss- und Laufanalyse findest du in deinem SportX Ryffel Running im Wynecenter - Buchs

QR-Code scannen und Termin vereinbaren:



**SportX** ist offizieller Ausrüster des HSC Suhr Aarau.



**Hinten v.l.:** Matheo Page, Jonathan Grüninger, Noel Moser, Thierry Dumont, Terence Arnold, Til Studer  
**Mitte v.l.:** Joao Ferraz (Trainer), Tom Angehrn, Nando Boccarelli, Laurin Wipf, Livio Studiger, Jonathan Deiss, Mirco Romeo, Milos Cuckovic (Torhütertrainer)  
**Vorne v.l.:** Björn Staubli, Cedric Läber, Ruben Gadola, Simeon Bucher, Jul Baeriswyl, Jarno Frei, Lionel Moser, Mattia Wyss  
**Es fehlt:** Benjamin Faes  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau

Pos	Team	PKT
1	SG Visp-Visperterminen	16
2	<b>HSC Suhr Aarau/Oltén</b>	<b>14</b>
3	SG Möhlin/Magden	12
4	SG Léman Genève	9
5	SG Handball Seeland	8
6	TV Kleinbasel	1

**Fussball-Clübli**  
 Verantwortliche Roger Koch & Adrian Gossweiler

**Velo-Clübli**  
 Verantwortlicher Dieter Camenzind

Winter: Halle 2 KV Aarau, 20.30 Uhr  
 Sommer: Doppelturnhalle Rohr, 20.30 Uhr

Mittwochs, 18.30 Uhr, Frühling - Herbst





Pos	Team	PKT
1	<b>HSG AareLand Wolves</b>	18
2	LSG Genève/Nyon/TCGG	15
3	SG Mittelland	12
4	DHB Rotweiss Thun	11
5	SG Aesch/Muttenz/Pratteln	2
6	SG NHB-LVC	2

**Hinten v.l.:** Alkana Jaha, Anouk Breitenmoser, Ariana Sousa, Sienna Zürcher, Emily Traber, Ivana Müller-Ravlic (Trainerin)  
**Vorne v.l.:** Sarina Kern, Nena Vasevska, Sara Lujic, Nora Müller, Lina Grossenbacher, Priscilla Reimann  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau, Giroud Olten, Stadthalle Olten, Suhrenmatte Buchs  
**Saisonziel:** Ligaerhalt

U17-Elite



Pos	Team	PKT
1	SG Espoirs Nordwest	16
2	SG Handball Seeland	15
3	<b>SG Suhr Aarau/Olten</b>	13
4	SG Möhlin/Magden	9
5	SG Visp-Visperterminen	7
6	SG Solothurn-Regio	0

**Hinten v.l.:** Nevio Carus, Flurin Bolliger, Nico Scherer, Marius Milz, Migel Senn  
**Vorne v.l.:** Leo PejkoVIC (Trainer), Tobias Ramseier, Luis Leibundgut, Sam Suter, Tamino Hasenfratz, Gian Luca Caruso, Pascal Kurmann (Co-Trainer)  
**Es fehlen:** Finn Wiederkehr, Cornelius Grüninger, Orlando Kunz, Jonas Eichenberger, Emidio Probst, Joanh Schütz  
**Es fehlen:** Michael Wyss (Co-Trainer), Beno Dietiker, Julian Deucher  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Finalrunde

FU16 Inter HSG AARELAND WOLVES



**Hinten v.l.:** Robin Völkle, Anton Droste, Leandro Roth, Sven Brandt, Nico Schärer, Ben Wyss, Filip Vuleta, Sam Suter  
**Mitte v.l.:** Leo PejkoVIC (Trainer), Colin Müller, Migel Senn, Severin Ochsner, Lenny Mürset, Cornelius Grüninger, Pascal Kurmann (Co-Trainer)  
**Vorne v.l.:** Noam Hunziker, Elias Matraschia, Jan Vydra, Timo Regli, Jonas Eichenberger, Emidio Probst, Jonah Schütz  
**Es fehlen:** Michael Wyss (Co-Trainer), Finn Wiederkehr  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Top 5

Pos	Team	PKT
1	SG Pilatus	26
2	Pfadi Winterthur	26
3	HSG Aargau Ost	21
4	GC Amicitia Zürich	19
5	<b>HSC Suhr Aarau</b>	19
6	SG Léman Genève	18
7	BSV Future Bern	15
8	SG Vaud Handball West	14
9	SG Fürstenland Handball	13
10	Kadetten Schaffhausen	11
11	SG LakeSide Wacker-Steffisburg	9
12	HSG Nordwest	5
13	Handball Stäfa	4
14	SG OHA	4

Team-Partner Elite Mannschaften



**Hinten v.l.:** Cedrine Zanitti (Assistenztrainerin), Lina Wegmüller, Viola Brandt, Lia Page, Leila O'connell, Liv Steiner, Josephine Merki, Joël Wernli (Trainer)  
**Vorne v.l.:** Malinna Fäh, Shani Notter, Jael Affolter, Larissa Trümpler, Elea Kälin, Sarina Romeo, Lili Rothen, Zoé Läber  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau, Giroud Olten, Stadthalle Olten, Suhrenmatte Buchs  
**Saisonziel:** Ligaerhalt

Pos	Team	PKT
1	HSG Juniorinnen Nordwest	20
2	<b>HSG AareLand Wolves</b>	14
3	SG Vaud Handball	14
4	SG Genève/TCGG/Nyon	6
5	DHB Rotweiss Thun	4
6	PSG Lyss	2

Die Medienpartner des HSC Suhr Aarau wünschen eine erfolgreiche Saison - HOPP HSC!



www.flag.ch



# Alles unter einem Dach.

<b>MIGROS</b>	<b>MIGROS RESTAURANT</b>	<b>DO IT+GARDEN</b> MIGROS	<b>micasa</b> home
<b>m electronics</b> MIGROS	<b>SPORTX</b>	<b>AMAVITA+</b>	<b>DENNER</b>
<b>CECIL</b> Street One	<b>GIDOR</b> COIFFURE	<b>LÜTHY</b>	<b>Hotelplan</b>
<b>k kiosk</b>	<i>Rhomberg</i>	<b>MISTER MINIT</b>	<b>mobilezone</b>
<i>Chicorée</i>	TEXTILPFLEGEZENTRUM WYNENFELD	<b>Tschümperlin</b> Schuhe seit 1851	<b>VISILAB</b>
<i>zur Rose</i> +	<b>misenso</b> von MIGROS	<b>MIGROL</b>	

Folgen Sie uns!



[www.facebook.com/wynecenter](https://www.facebook.com/wynecenter)

**WYNECENTER**  
Einkaufen in Buchs

[www.wynecenter.ch](http://www.wynecenter.ch)



Pos	Team	PKT
1	SG Pilatus	28
2	HSG Aargau Ost	23
3	Pfadi Winterthur	20
4	<b>SG HSC Suhr Aarau</b>	<b>19</b>
5	HSG Nordwest	19
6	Kadetten Schaffhausen	18
7	SG Fürstenland Handball	18
8	SG Vaud Handball Crissier	17
9	SG Léman Genève	11
10	SG OHA	8
11	Handball Stäfa	8
12	GC Amicitia Zürich	8
13	SG Arbon Lakers	2
14	BSV Future Bern	0

**Hinten v.l.:** Andrin Meyer, Sebastián Burger, Noyan Yildirim, Lian Passerini, Henry Meier, Ben Nietlispach  
**Mitte v.l.:** Norman Kietzmann, Cédric Hochuli, Liam Wernli, Lukas Weber, Lenny Mürset, Oscar Mata Rivera, Luis Cinque, Lukas Loosli (Co-Trainer)  
**Vorne v.l.:** Loay Taha, Janis Brutschi, Jonas Zinniker, Timo Regli, This Häuselmann, Rico Castiñeiras, Leano Schelker  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Vorderstes Tabellen Drittel



**Hinten v.l.:** Ben Meier, Lukas Weber, Sebastián Burger, Noyan Yildirim, Nicolà Thalmann, Levin Quidort  
**Mitte v.l.:** Simon Dufner (Trainer), Juri Wyss, Leon Marti, Jérôme Trümpler, Limón Säuberli, Elijah Stirnemann, Hoang Nguyen, Lukas Loosli (Co-Trainer)  
**Vorne v.l.:** Dario Leardi, Matteo Rohrlack, Ruben Maurer, Jonas Zinniker, This Häuselmann, Rico Castiñeiras, Leano Schelker  
**Es fehlt:** Valentin Widmer  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Ligaerhalt / Top 3

Pos	Team	PKT
1	SG Horgen/Wädenswil 1	20
2	SG Reuss	12
3	SG Stans Plus	12
4	<b>SG HSC Suhr Aarau</b>	<b>10</b>
5	SG Möhlin/Magden	6
6	Handball Emmen a	0

**RAIFFEISEN**

Raiffeisenbank  
Aarau-Lenzburg



Was uns ausmacht:

# Engagement.

Als lokale Finanzpartnerin engagieren wir uns für den Sport in unserer Region. Darum unterstützen wir den HSC Suhr Aarau als Goldpartnerin.

Erfahren Sie mehr:



**Hinten v.l.:** Loris Tura, Maksim Rossolowski, Severin Diethelm, Manuel Huber, Ben Meier, Luc Rey, Philip Madliger  
**Mitte v.l.:** Yonan Kiflay, Manuel Wuest, Luca Pfiffner, Luc Nef, Nils Buser, Luca Steiner, Christoph Rahm (Trainer)  
**Vorne v.l.:** Tyson Nguyen, Pazun Shoeib, Levi Müller, Dario Leardi, Noah Widmer, Jannik Lange, Loris Eichenberger  
**Es fehlen:** Elijah Stirnemann, Luca Wurzer, Tobias Engetschwiler (Trainer)  
**Heimspielhalle:** Dreifach-Sporthalle Gränichen  
**Saisonziel:** Spiel & Spass

Pos	Team	PKT
1	Handball Wohlen	14
2	HSG Ehrendingen-Stättli	12
3	TV Muri	8
4	SG Gränichen/Suhr/Buchs	2
5	HC Mutschellen	0

Team Partner HSG AARELAND WOLVES



## HSC Termine 2024



Die Spielpläne der einzelnen HSC-Teams sind in dieser Ausgabe des Klubmagazins Härzbluet, sowie auf der Vereinshomepage ersichtlich. Die nachfolgenden Termine ergänzen diese Spielpläne und können bereits jetzt rot in der Agenda eingetragen werden:

**Sonntag, 7. Januar 2024**  
Sponsorenlauf des HSC Suhr Aarau

**Donnerstag 25. Januar 2024**  
a.o. Generalversammlung

**Donnerstag, 7. März 2024**  
Benefiz-Gala HSC Suhr Aarau

**Mittwoch, 14. August 2024**  
Partner-Briefing Partner/Clan

**Donnerstag, 22. August 2024**  
17. ordentliche Generalversammlung

**Freitag, 20. September 2024 (prov. Termin)**  
HSC Handball-Nachwuchs Golf Charity

**Montag, 7. bis Donnerstag, 10. Oktober 2024**  
Pfister HandballCamp 2024 in Aarau



## IHR PARTNER FÜR TREFFSICHERE DRUCKSACHEN

Druckerei AG Suhr  
Telefon 062 855 0 855  
info@drucksuhr.ch  
drucksuhr.ch





Pos	Team	PKT
1	BSV RW Sursee	17
2	HSG Lenzburg	13
3	SPONO EAGLES	11
4	<b>HSG AareLand Wolves</b>	<b>10</b>
5	STV Willisau	5
6	SG Mittelland	4

**Hinten v.l.:** Aisha Younes, Lena Kiener, Amélie Elmiger, Shelleya Kucsera, Maeva Stämpfli, Nadija Sitar, Sina Bachmann (Trainerin)  
**Vorne von links:** Giada Avantaggiato, Jasmina Van Kessel, Hannah Gysi, Nara Bitterli, Zoe Nguyen, Ava Karg, Niala Hunziker  
**Es fehlen:** Barbara Dal Corso (Trainerin), Emma Heberlein, Sina Rettenmund, Sumeya Hassan Mohamud, Lulyana Kiflemariam, Emilia Barukcic

U13-Elite



Pos	Team	PKT
1	<b>SG HSC Suhr Aarau</b>	<b>16</b>
2	BSV RW Sursee	16
3	SGVisp-Visperterminen	14
4	SG Léman Genève	8
5	HSC Aargau Ost	6
6	PSG Lyss	0

**Hinten v.l.:** Gabriel Gerber, Ilias Xenaki, Alexander Tupalov, Gil Salgado, Lion Brunner, Miro Baertschi, Simon von Arx, Simon Madliger  
**Mitte v.l.:** Mike Suter (Co-Trainer), Claudia Brandt (Trainerin), Marvin Wertli, Joel Sager, Misha Siegrist, Matti Wernli, Raphael Hermann, Nils Ruch, Michael Probst (Trainer)  
**Vorne v.l.:** Niklas Müller, Aaron Howald, Michel Hofmann, Lennox Leach, Nino Richner, Moritz Schütz, Lorin Steiner, Ben Görner  
**Es fehlen:** Etienne Frey, Lukas Neumayer (Co-Trainer)  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Finalrunde

U13 Promotion S2 SG HSC Suhr Aarau



**Hinten v.l.:** Mike Suter (Co-Trainer), Claudia Brandt (Trainerin), Ilias Xenaki, Gabriel Gerber, Alexander Tupalov, Leona Raabe, Lion Brunner, Michael Probst (Trainer)  
**Vorne v.l.:** Joel Sager, Nik Meier, Glen Fedeli, Lennox Leach, Constantin Droste, Aaron Howald, Raphael Hermann, Cyril Wöhrle  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Mittelfeld

Pos	Team	PKT
1	SG Pilatus	18
2	SG Horgen/Wädenswil 1	16
3	<b>SG HSC Suhr Aarau</b>	<b>12</b>
4	SG Pfadi Winterthur Espoirs 1	12
5	GC Amicitia Zürich	10
6	SG Kadetten Schaffhausen	10
7	SG Fürstenland Handball	4
8	HSG Nordwest	0



**Hinten v.l.:** Peter Wernli (Trainer), Tenzin Jigme Sharishema, Murat Ardal, Noel Marti, Gil Salgado, Simon Madliger, Philipp Scherrer, Dieter Burger (Trainer)  
**Vorne v.l.:** Matti Wernli, Basil Leder, Moritz Schütz, Nino Richner, Michel Hofmann, Darian Seiler, Ben Görner  
**Es fehlen:** Vincent Meyer, Youssef Elkazaz, David Schubert, Manuel Furter, Christian Quidort (Co-Trainer)  
**Heimspielhalle:** Schachenhalle Aarau  
**Saisonziel:** Spiel, Spass

Pos	Team	PKT
1	<b>SG HSC Suhr Aarau</b>	<b>10</b>
2	TV Stein	10
3	SG Fricktal	2
4	HV Olten 4	2



# Wir liefern die Energie. Sie geniessen das Spiel.

Wir wünschen spannende Momente und viel Erfolg.



Eniwa AG · Industriestrasse 25 · CH-5033 Buchs AG  
T +41 62 835 00 10 · info@eniwa.ch · www.eniwa.ch

**eniwa**

## HSC HANDBALL-NACHWUCHS GOLF CHARITY

### Ein wiederum äusserst gelungenes Golf Charity

Bei sehr angenehmem Spätsommer-Wetter fand am 22. September 2023 das Handball-Nachwuchs Charity Turnier im Golfclub Heidental statt. Die 54 Golferinnen und Golfer wurden am Morgen von charmanten Damen der thv AG und HSC-Vertretern (Marijan Maric und Marco Porta) empfangen und mit tollen Startgeschenken auf einen erlebnisreichen Tag eingestimmt.

Der wunderschöne Golfplatz Heidental bot den perfekten Rahmen für die 17. Ausgabe der großartigen Veranstaltung. Die Bahnen waren in einem perfekten Zustand und boten ein herausforderndes Spiel und Naturerlebnis. Beste Voraus-

setzungen für die Spielform «Scramble» in einem spannenden 18-Loch-Turnier mit Team-Flights von vier Spielern.

Das HSC Golf Charity bietet auch Golfneulingen die Möglichkeit, den Golfsport auf spielerische Weise kennen zu lernen. Unter der Leitung der Proette Amy übten die Schnuppergolfer die ersten Golfschwünge und massen sich zu Abschluss bei einem Putting-Wettbewerb.

Nach dem gelungenen, sportlichen Teil konnten sich die Gäste bei einem Apéro und anschließendem Dinner ausgiebig austauschen. Die beiden U17-Spieler Colin Müller und Robin Völkle stellten sich in beeindruckender Art den Interview-Fragen und

weiheten die Golfer in die Geheimnisse der Trick Shots im Handball ein. Der Auftritt der beiden Nachwuchsspieler zeigt, dass sowohl die sportliche als auch die persönliche Entwicklung der jungen Menschen für den HSC einen grossen Stellenwert geniesst.

Ein GROSSES Dankeschön gebührt unseren Sponsoren, die uns grosszügig unterstützt haben: thv AG für die organisatorische und finanzielle Unterstützung, Rébecca Wyder für die phantasievolle Dekoration der Tische und des Tee 1 sowie dem Clubrestaurant für die Preisgutscheine und die Einladung zum Apéro.

Text: Danke Adi Wernli





**Hinten v.l.:** Dave (Trainer), Lars, Eli, Jonas, Rémy, Emma Lou, Miljan, Francis, Levin, Kian, Martina (Trainerin)  
**Vorne v.l.:** Gian, Sava, Gian, Solomon, Fabio, Ennio, Victor, Yannik, Jayden, Darren  
**Es fehlen:** Mathis, Jonas, Laurin, Sevin, Simon (Trainer)  
**Saisonziel:** Teamgeist leben, Grundlagen erlernen und ganz viel Spass am Handball erleben



**Hinten v.l.:** Cassandra, Tamara, Maurus (Trainer/innen)  
**Mitte v.l.:** Mayro, Jakub, Jonathan, Matej, Lucy-Mara, Maurus, Elvis  
**Vorne v.l.:** Joar, Lina, Kaj, Tevin, Elena, Noël, Eliyah, Milo, Maelle  
**Es fehlen:** Alex, Finn, James, Luca  
**Saisonziel:** Spass haben



**Hinten v.l.:** Maurus, Marco, Finn, Tersing, Noel, Jamyang, Juan Luis, Jack Emilia, Koku, Martin  
**Mitte v.l.:** Timo, Louie, Erik, Jana-Ina, Tara, Ainoe, Annatina  
**Vorne v.l.:** Leon, Lars, Miro, Noel, Lazar, Mikias, Lional, Mattheo, Enrique  
**Es fehlen:** Elham, Cayan, Colin, Nicola, Jane  
**Saisonziel:** Spass haben



**Hinten v.l.:** Cassandra (Trainerin), Dana (Co-Trainerin)  
**Mitte v.l.:** Giulien, Quinn, Valeria, Theo, Luka, Andrej, Gian  
**Vorne v.l.:** Gabriel, Elisa, Leano, Marques Tiago, Ben  
**Es fehlen:** Ema, Finn, Lean, Luka, Matze



Die Minis des HSC Suhr Aarau sind stolze Botschafter der Kinderkrebshilfe Schweiz, Elterngruppe Aarau.

# Wir suchen Dich als Handball-Schiedsrichter



## Der HSC Suhr Aarau sucht neue Schiedsrichter

### Unser Angebot:

- Mitgliederbeitrag entfällt
- Je nach Anzahl Spiele die gepfiffen werden gibt es eine zusätzliche Entschädigung pro Saison:
 

0 – 10 Spiele	keine
11 – 20 Spiele	CHF 300.00
21 – 30 Spiele	CHF 600.00
31 – 40 Spiele	CHF 900.00
>41 Spiele	CHF 1'200.00
- Jeder Schiri erhält 1 HSC-Trainingsjacke

### Angebot SHV:

- Jeder neue Schiri durchläuft eine Ausbildung (siehe [Ausbildung - Handball Schweiz](#))
- Jeder Schiri hat Zugang zum Admin-Tool vom SHV (VAT-Tool) Dort kann/muss er seine Einsätze als Spieler/Trainer eintragen. Auch werden dort Besetztdaten eingetragen (kein Schiri verpasst ein eigenes Spiel wegen einem Schiri-Einsatz)
- Jeder Einsatz wird mit CHF 50.00 und Wegspesen entschädigt (Später bei Einsätzen in höheren Ligen grössere Entschädigung (max. CHF 380.00 bei QHL).
- Freier Eintritt zu allen Handballspielen in der Schweiz (wenige Ausnahmen).
- Jährliche Weiterbildung
- Div. Förderprogramme (Young Referee Programme / EHF Young Referee Programme / Förderkader Leistung)
- Jeder Schiri erhält eine Grundausrüstung mit:
  - Regelwerk
  - Schiri-Dress, Karten, Pfeife,
- Ehemalige Schiris und ausgebildete Trainer durchlaufen ein verkürztes Ausbildungsprogramm

### Was erwarten wir:

- Freude am Handball
- Selbstbewusstsein
- Bereitschaft am Wochenende Spiele zu pfeifen
- Engagement für den Handballsport

Bei weiteren Fragen steht dir gerne Ronny Eng, Schiri-Verantwortlicher HSC Suhr Aarau, zur Verfügung, [Ronny.eng@yetnet.ch](mailto:Ronny.eng@yetnet.ch), Tel. +41 79 345 12 70

		mehr Handball, mehr Business					

# OHNE BREITE KEINE SPITZE

Die Breite des Vereins bildet die Basis für eine nachhaltig erfolgreiche Entwicklung des HSC Suhr Aarau.

Durch ein attraktives Kinder-Handballangebot in Suhr und in Aarau, werden an zwei Standorten Kinder und Familien auf den Handballsport aufmerksam gemacht – ein ideales Eingangstor zu unserem Verein.

Ein weiteres zentrales Element in diesem Bereich ist das in der Region stark etablierte Pfister HandballCamp. Dieses wird jeweils in der 2. Herbstferien-Woche durchgeführt und erfreut sich seit Jahren grosser Beliebtheit bei Kindern und Familien und hilft, den HSC noch weiter in der Region zu verankern.

Im Kinderhandball ist das Ziel, dass die Kinder durch qualitativ gute Trainings die Grundlagen des Handballs erlernen und Freude an Sport und Bewegung gewinnen. Bis und mit Stufe U11 trainieren alle Kinder mehr oder weniger gemeinsam, an den Turnieren wird in verschiedenen Stärkeklassen gespielt.

Ab der Stufe U13 wird das Angebot spezifischer, es geht mehr

Richtung Leistungs- oder Breitensport.

Dem HSC Suhr Aarau ist es wichtig, alle begeisterten Kinder und Jugendliche auf ihrem Handballweg zu begleiten. Ab Stufe U13 bis U19 soll eine durchgängige Promotions-Laufbahn beim HSC möglich sein. Deshalb wurden im Bereich Breitensport Spielgemeinschaften mit anderen Aargauer Vereinen aufgelegt. Auf Stufe U13 gibt es seit mehreren Jahren eine Promotionsmannschaft, die aus der Zusammenarbeit mit dem HV Rotweiss Buchs entstand.

Für diese Saison wurde ein U15-Promotionsteam zusammen mit dem STV Gränichen gemeldet. Die Mannschaft trainiert zwei Mal pro Woche, einmal in Gränichen und einmal in Suhr/Aarau. Für nächste Saison ist angedacht, zusätzlich auf Stufe U17 eine Promotions-Mannschaft zu melden – diesmal durch Kooperation mit dem HV Suhrental.

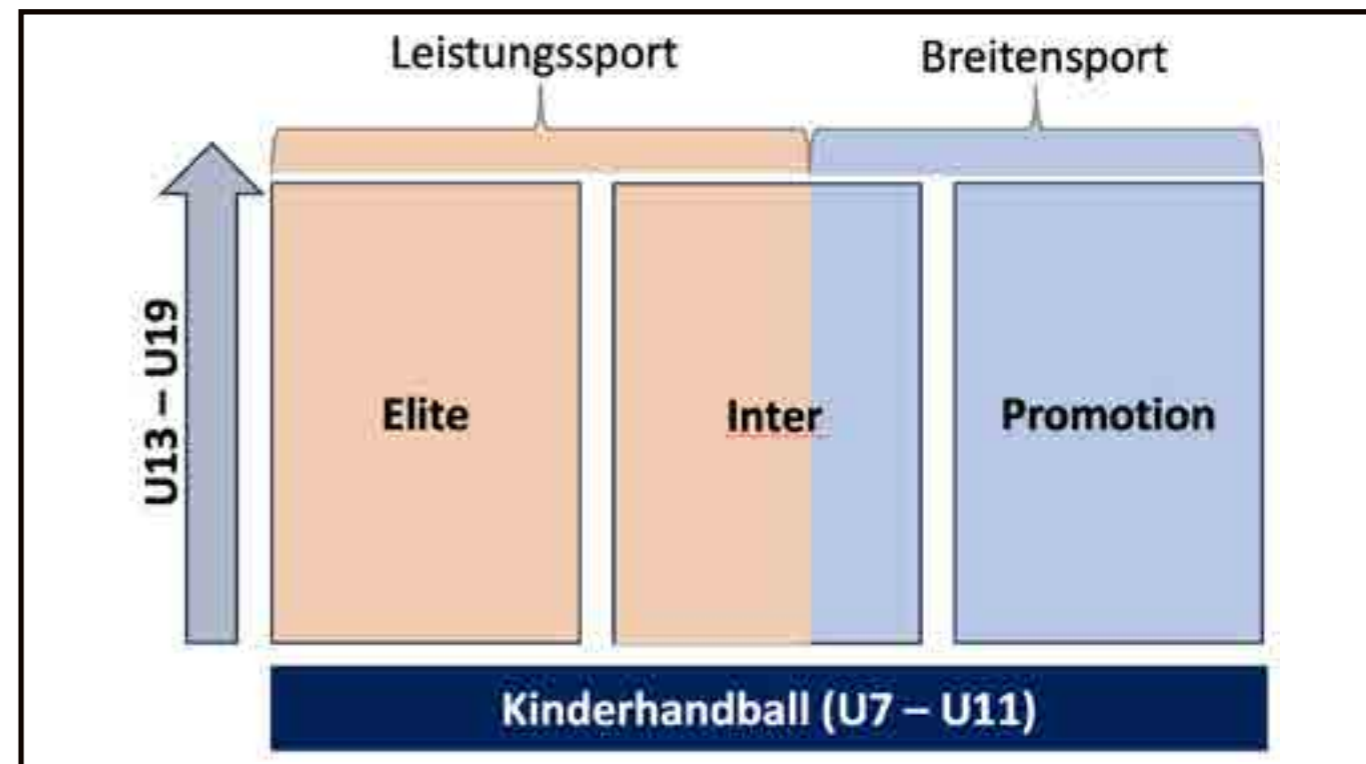
Damit haben alle Kinder und Jugendlichen in unserer Region die Möglichkeit, den Handballsport nach ihren Bedürfnissen ausgerichtet zu erleben. Nebst dem

HSC Suhr Aarau profitieren von der guten Ausbildung der jungen Handballer:innen auch andere Vereine in der Region, dadurch wird die Handballbewegung im Raum Aarau forciert und weiter gestärkt. Gleichzeitig hat der HSC ein grösseres Reservoir an Personen, die für weitere Aufgaben im Verein zu gewinnen sind.

Eine Win-Win Situation für alle und ein starkes Zeichen, dass #zämealshscfamilie wirklich gelebt wird.



David Wertli  
Leiter Kinder- und Breitensport



Darstellung: HSC-Handballweg für alle



# PARTNER, DONATOR ODER GÖNNER WERDEN

## UNSER VIELSEITIGES ANGEBOT

Als führender Handballclub im Mittelland bietet der HSC Suhr Aarau seinen Partnern, Donatoren und Gönnern vielfältige Möglichkeiten, sich zu engagieren und vom positiven Umfeld des HSC Suhr Aarau zu profitieren.

Kontaktieren Sie uns, wir sind jederzeit gerne für Sie da:  
HSC Suhr Aarau, Postfach, 5001 Aarau,  
Dieter Zobrist, Leiter Marketing  
Tel. 079 235 77 67, dieter.zobrist@hscsuhraarau.ch.



## PRO HANDBALL SUHR AARAU – DER DONATOREN-CLUB



Pro Handball Suhr Aarau bietet Freunden des Handballs und des HSC Suhr Aarau die Möglichkeit, sich finanziell für den Spitzensport und den Nachwuchs zu engagieren – ohne formelle Vereinsstrukturen. Der Mindestbeitrag beträgt CHF 5'000 pro Jahr. Die Teilnahme ist formlos; Bei- und Austritt sind jederzeit möglich. Fordern Sie für weitere Informationen kostenlos und unverbindlich den Flyer an.

**Kontakt**  
Daniel Bachmann, Tel. 079 314 71 19  
daniel.bachmann@hscsuhraarau.ch



## DER CLAN – DAS BUSINESS-NETZWERK



Der CLAN – das Business-Netzwerk des HSC Suhr Aarau vereint rund 150 Unternehmerpersönlichkeiten und KMU-Betriebe aus der Region. Als Clan-Mitglied sind Sie an vorderster Front mit dabei und profitieren von einem aktiven Beziehungsnetz interessanter Unternehmerpersönlichkeiten. Sie pflegen den persönlichen Kontakt zur Vereinsführung sowie zur ersten Mannschaft und haben freien Eintritt, einen Sitzplatz im reservierten Sektor und Zugang zur Partner- & Gönner-Lounge an allen HSC-Heimspielen. Der CLAN trifft sich zudem regelmässig zum Lunch und Networking. Fordern Sie für weitere Informationen kostenlos und unverbindlich den Flyer an.

**Kontakt**  
Thomas Scheiber, Tel. 062 855 08 98  
thomas.scheiber@clan-hsc.ch



## S'DRÜ-33-CLÜBLI – DIE GÖNNERFAMILIE



Als Mitglied im Drü-33-Clübli unterstützen Sie den HSC Suhr Aarau und seine professionelle und erfolgreiche Nachwuchsarbeit. Ihr Beitrag hilft, dass der HSC Suhr Aarau auch in Zukunft Erfolge feiern kann. Sie sind hautnah bei Ereignissen auf und neben dem Spielfeld dabei und gehören so zur grossen HSC Suhr Aarau Handball-Familie.

**Präsident**  
Daniel Otter, Tel. 079 334 06 46  
daniel.otter@bluewin.ch

s'Drü-33-Clübli ist  
offizieller Förderer  
des HC Hopfenperle.



### Herzlichen Dank unseren Partnern, Donatoren und Gönnern!

Der HSC Suhr Aarau dankt seinen Partnern, Donatoren & Gönnern für die treue und grosszügige Unterstützung, dank der wir den Spitzensport in der Region fördern können.

**BDO** Werte teilen – Zukunft gestalten

## Lieber Teamplayer als Einzelkämpfer?

Wir sind an Ihrer Seite.

**BDO AG** | 5001 Aarau | Tel. 062 834 91 91  
www.bdo.ch

# Immer Wyder.

## fokussiert.

Wyder Gartenbau AG [www.wyder-gartenbau.ch](http://www.wyder-gartenbau.ch)



**Jetzt auch  
an über 300  
bp Tankstellen  
gültig**

## **Unterstützen Sie mit uns die HSC-Junioren!**

1 Karte - 3 Marken - 670 Tankstellen. Bestellen Sie Ihre Moveri-Tankkarte und tanken Sie schweizweit bei Ruedi-Rüssel, Miniprix und bp Tankstellen.

Für jeden getankten Liter Treibstoff spendet Moveri 2 Rappen an die Nachwuchsabteilung des HSC Suhr Aarau.

**Jetzt bestellen: [www.moveri.ch/kundendienst](http://www.moveri.ch/kundendienst)**  
Unter Bemerkungen «HSC2024» eintragen.

