



HGO CLUBORGAN

Nr. 123

Liebe HGO-Fans

Ich hoffe, Ihr hattet trotz der (zu) vielen Hitzewellen einen schönen Sommer und freut Euch auf den Beginn der neuen Meisterschaft 2022/2023.

Die Damenmannschaft war nicht untätig; nach einem intensiven Trainingssamstag hat sie am Jump-Turnier in Frick tapfer gegen Mannschaften der 2. und 3. Liga gekämpft; mehr dazu ab Seite 17.

Alles, was Ihr schon immer über unsere Trainer wissen wolltet, aber Euch nie getraut habt, sie zu fragen... Kai und Nick haben sich dem Spiel "10 Fragen - 10 Antworten" gestellt. Vielleicht werdet Ihr von der einen oder anderen Antwort überrascht sein 😊

An die Stifte oder andere elektronische Kalender: Die nächste HGO-Hauptversammlung findet am **21. September 2022** in der Aula des Schulhauses Bolligen statt. Der Vorstand erwartet Euch dort zahlreich.

Auch in dieser Ausgabe wird Eure Redakteurin etwas über die verschiedenen Arten von Schiedsrichtern erzählen. Und wenn Ihr Lust auf eine neue Karriere habt, zögert bitte nicht.

Ich wünsche allen schon jetzt viel Spass bei der Lektüre dieser neuen Ausgabe.

In diesem Sinne: gute Lektüre und **HOPP HGO!**
Chrige





INHALTSVERZEICHNIS

Impressum	3
HGO Cluborgan	3
Aus dem Vorstand	5
Steckbriefe	12
Damen	12
Aus den Teams	17
Damen	17
Junior*innen U15	21
10 Fragen an unsere Trainer	23
Aus Sicht des Zeitnehmers	27
Sponsoren HGO	29
Wichtige Termine	30
Who is who im HGO?	31
HGO im Facebook	35
HGO im Instagram	36





Impressum

HGO Cluborgan

Das Vereinsorgan der Handballgruppen Ostermundigen Ittigen Bolligen (HGO).
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Vorstand:

Präsi

Aktive:

Christa (Damen)
Nick (Junior*innen)

Redaktion:

Christine Etienne
Lutertalstrasse 31/17
3065 Bolligen

Druck:

Tanner Druck AG
Dorfstrasse 5
3550 Langnau i.E.

Sponsoren:

Siehe
Sponsorenliste

Auflage:

Erscheinungsweise:

Redaktionsschluss:

155 Stück

4 x jährlich

siehe Rubrik «Wichtige Termine» (Seite 30)



Ihr
Versicherungsbroker

Assurisk AG
INSURANCE & FINANCIAL
CONSULTING

Beratung in Versicherungs-
und Finanzdienstleistungen

Untere Zollgasse 28
Postfach, 3072 Ostermundigen 2
Telefon 031 330 60 60
Fax 031 330 60 65
assurisk@assurisk.ch
www.assurisk.ch



Aus dem Vorstand



Einladung zur 48. Hauptversammlung der HGOstermundigen, Ittigen, Bolligen

Mittwoch, 21. September 2022, 19.00 Uhr

Aula der Schule Eisengasse, Bolligen

Traktanden und weitere Details sind auf der nächsten Seite zu finden.

raumteiler

raumteiler | architekten



HANDBALLGRUPPEN

OSTERMUNDIGEN ITTIGEN BOLLIGEN



An alle Mitglieder
der Handballgruppen
Ostermundigen, Ittigen, Bolligen

Unser Zeichen nyu

Telefon + 41 79 793 55 62

E-Mail nyffeneggerurs@bluewin.ch

Datum 11.08.2022

Einladung zur 48. Hauptversammlung der HGOstermundigen, Ittigen, Bolligen

Mittwoch, 21. September 2022, 19.00 Uhr
Aula Schulhaus Eisengasse, 3065 Bolligen

Traktanden:

1. Begrüssung/ Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der 47. Hauptversammlung
3. Jahresbericht Vorstand
4. Finanzen
 - Jahresrechnung 2021/2022
 - Revisoren Bericht
 - Budget 2022/2023
5. Wahlen
6. Ehrungen
7. Behandlung von Anträgen
8. Diverses

Das Protokoll der letzten 47. Hauptversammlung kann auf www.hgo.ch unter „News aus dem Vorstand“ heruntergeladen werden.

Anträge an die Hauptversammlung sind schriftlich bis am 14. September 2022 an den Präsidenten Urs Nyffenegger, Wiesenstrasse 49, 3014 Bern einzureichen.

Für Aktive, Senioren, Junioren ist der Besuch der Hauptversammlung obligatorisch. Entschuldigungen werden unter hgo@hgo.ch bis am 20. September 2021 entgegengenommen. Unentschuldigtes fernbleiben wird mit einer Geldstrafe belangt.

Mit freundlichen Grüssen

Urs Nyffenegger
Präsident

HGO
Postfach 1214
3072 Ostermundigen 1

E-mail
hgo@hgo.ch

Internet
www.hgo.ch



HANDBALLGRUPPEN

OSTERMUNDIGEN ITTIGEN BOLLIGEN

Protokoll der 47. Hauptversammlung der HGO – Handballgruppen Ostermundigen Ittigen Bolligen

Datum: 17. September 2021
Ort: Restaurant Bella Vita, Bern
Zeit: 19:00 Uhr
Anwesend: 21 Personen

Traktanden

1. Wahl der Stimmezähler
2. Abnahme Protokoll der 46. Hauptversammlung
3. Jahresbericht aus dem Vorstand
4. Finanzen
 - 4.1 Jahresrechnung 2020/2021
 - 4.2 Revisoren Bericht
 - 4.3 Mitgliederbeiträge und Sponsoring 2021/2022
 - 4.4 Budget 2021/2022
5. Wahlen
6. Events
7. Behandlung von Anträgen
8. Ehrungen / Verdankungen
9. Diverses



HANDBALLGRUPPEN

OSTERMUNDIGEN ITTIGEN BOLLIGEN

Protokoll

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler

Urs Nyffenegger begrüsst die Anwesenden. Die entschuldigten Mitglieder/innen werden erwähnt und die Traktandenliste wird aufgelegt. Als Stimmenzähler werden Fabian Kaufmann und Christine Etienne gewählt.

2. Protokoll der 46. Hauptversammlung

Das Protokoll der 46. Hauptversammlung wurde im Internet publiziert und wird einstimmig angenommen.

3. Jahresbericht aus dem Vorstand

Die vergangene Saison 2020/2021 wurde bekanntlich wegen Corona im Oktober 2020 abgebrochen. So können wir auch dieses Jahr an dieser Stelle leider keine Schlusstabellen präsentieren. Das Vereinsjahr wird von Franziska Leuenberger wie folgt Revue passiert:

- Aktivteams: Immerhin konnten zwei bzw. drei Spiele pro Team gespielt werden, darunter auch das Herrenderby, welches zu Gunsten des Herren 1 ausging. Die anderen Spiele des Herren 1 gingen verloren, das Herren 2 konnte nebst der Derbyniederlage 1 Spiel gewinnen und die Damen gewannen 2 von ihren 3 Spielen.

Anschliessend folgte eine lange handballfreie Zeit. Im Frühling begann die Wiederaufnahme der Trainings auf Aussenplätze ohne Körperkontakt und erst im Juli konnten Hallentrainings mit Körperkontakt wieder durchgeführt werden.

- Ausblick: Für die Saison 2021/2022 haben wir wieder zwei Herren-Teams, ein Damenteam und seit langem wieder eine Juniorenmannschaft (gemischt) U15 gemeldet. Die Kader sind zum Teil infolge Abgängen, Verletzungen, Schwangerschaften etc. schmal besetzt, hier gilt es für alle Mitglieder/innen die Werbetrommel für unseren Sport kräftig zu rühren, damit wir zu neuen Mitgliedern kommen.
- Junior/innen U15: Nick Bühler gibt einen kurzen Einblick in das neu gegründete Junioren-Team. Die kommende Saison 2021/2022 wird eine «Lehrblätz»-Saison (viele könnten theoretisch noch U13 spielen), die Freude und Motivation bei den Kindern ist aber gross und spürbar.
- Schulsport Worblauen: Sven Klädtke gibt einen kurzen Einblick in den Schulsport Worblauen, welcher jeden Freitag-Mittag mit rund 15 Kindern durchgeführt wird und er zusammen mit Christine Etienne leitet.

Die Bereiche Events, Sponsoring und Vereinsleben sind leider schnell erzählt, da sie praktisch nicht stattgefunden haben. Vereinsanlässe wie z.B. Spaghettiplausch konnten wegen Corona nicht stattfinden.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Mitgliedern, welche im letzten turbulenten Jahr etwas zum Clubleben beigetragen haben.



HANDBALLGRUPPEN

OSTERMUNDIGEN ITTIGEN BOLLIGEN

4 Finanzen

4.1 Jahresrechnung 2020/2021

Die Jahresrechnung 2020/2021 (Bilanz und Erfolgsrechnung) wurde den Mitgliedern vorgestellt und einstimmig angenommen.

4.2 Revisorenbericht

Die Rechnung wurde durch die Rechnungsrevisoren Reto Kissling und Mike Brodbeck am 15.09.2021 geprüft und sie halten fest, dass die Buchhaltung durch den Kassier Matthias Kunz sauber und korrekt geführt wird, Stichproben alle gestimmt haben und die Bestände der Bilanz in Ordnung sind.

4.3 Mitgliederbeiträge 2021/2022

Aufgrund des von SHV eingereichten und genehmigten Stabilisierungskonzept für den Handball in der Schweiz, wurden uns die Mannschaftsgebühren sowie pro rata temporis die Lizenzgebühren zurückerstattet.

Der Vorstand hat entschieden, diese Gelder an die Mitglieder weiterzugeben und sieht einen Mitgliederbeitrag über alle Kategorien (ausser 111er Club) von CHF 40.00 vor. Ein Sponsoring-Beitrag entfällt.

Übersicht:

- Aktive 40 CHF p.a.
- Aktive o. Lizenz 40 CHF p.a.
- Junioren 40 CHF p.a.
- Senioren 40 CHF p.a.
- Passive 40 CHF p.a.
- 111er Club 111 CHF p.a.

4.4 Budget 2021/2022

Matthias Kunz erläutert das Budget 2021/2022, speziell die Unterschiede zum vergangenen Budget sowie die Berücksichtigung des Mitgliederbeitrages von CHF 40.00, welche die Kosten am Meisterchaftsbetrieb entsprechend nicht decken wird.

Das Budget 2021/2022 wird einstimmig angenommen.



HANDBALLGRUPPEN

OSTERMUNDIGEN ITTIGEN BOLLIGEN

5. Wahlen

Folgende Vorstandsmitglieder stellen sich erfreulicherweise nochmals für 1 Jahr zur Wahl:

- Rahel Wäspi, Administrative Leitung
- Franziska Leuenberger, Technische Leitung
- Matthias Kunz, Kassier
- Peter Röthenmund, Marketing Leitung
- Urs Nyffenegger, Präsident

Die beiden Rechnungsrevisoren stehen zur Bestätigungswahl für weitere 2 Jahren an:

- Mike Brodbeck
- Reto Kissling

Sämtliche zur Wahl stehenden Personen werden mit einem grossen Applaus einstimmig wiedergewählt.

6. Events

In der momentanen Corona-Situation ist es schwierig Events zu planen. Der Vorstand hofft, die altbewährten Events wie Spaghetti-Plausch, X-Mas Games und Sommerfest durchführen zu können.

8. Behandlungen von Anträgen

Es sind keine Anträge beim Vorstand eingegangen.

9. Ehrungen / Verdankungen

Urs Nyffenegger erwähnt und ehrt folgende Mitglieder:

- | | |
|---------------------------------|---|
| • HGO Beizli | Thomas Joss |
| • IT-Support Homepage | Bruno Streit |
| • Cluborgan | Christine Etienne |
| • Spielplanverantwortung | Dino Hadorn |
| • Verantwortung Hallendienst | Sven Klädtke |
| • Schiedsrichter / Inspizienten | Stefan Kurth, Bernhard Handschin |
| • Jugendförderung | Christoph Schaffer, Marcel Jakob, Christof Schmutz,
Stefan Zumbach, Sandro Mordasini |
| • Event-Team | Stefano Scassa, Alex Joss, Nick Bühler, Sven Klädtke,
Christa Humi, Angela Herren |
| • Trainer/in: | Kai Mehnert (Damen), Jürg Elmer (H1), Marina Szidat
(H2), Nick Bühler, Jan Wittwer, Fabian Kaufmann, Peter
Balogh (Junioren), Sven Klädtke, Christine Etienne (SSP) |
| • Revisoren | Mike Brodbeck, Reto Kissling |
| • Vorstandskollegen | Rahel Wäspi, Franziska Leuenberger, Matthias Kunz,
Peter Röthenmund, Dino Hadorn |



HANDBALLGRUPPEN

OSTERMUNDIGEN ITTIGEN BOLLIGEN

10. Diverses

Schiedsrichter

Der Verband sucht immer wieder interessierte Personen, welche sich zum Schiedsrichter ausbilden lassen möchten. Interessierte melden sich bitte beim Vorstand.

Pflichtenheft Hallendienst

Sven Klädtke erläutert anhand eines Pflichtenheftes die Aufgaben des Hallendienstes vor, während und nach den Spielen und appelliert an die Mitglieder den Hallendienst pflichtbewusst auszuführen. Jedes Mitglied ist verpflichtet gemäss Aufforderung 1 – 2 Mal pro Saison Hallendienst zu leisten.

Senioren

Peter Aeschlimann erzählt vom Trainingsbetrieb der Senioren. Aktuell zählt das Team leider nur noch rund 9 Personen, wovon nicht alle am Training teilnehmen. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Urs Nyffenegger dankt den Versammelten und schliesst die Hauptversammlung.

Für das Protokoll

Administrative Leitung
(sig.) Rahel Wäspi

Präsident
(sig.) Urs Nyffenegger

Steckbriefe

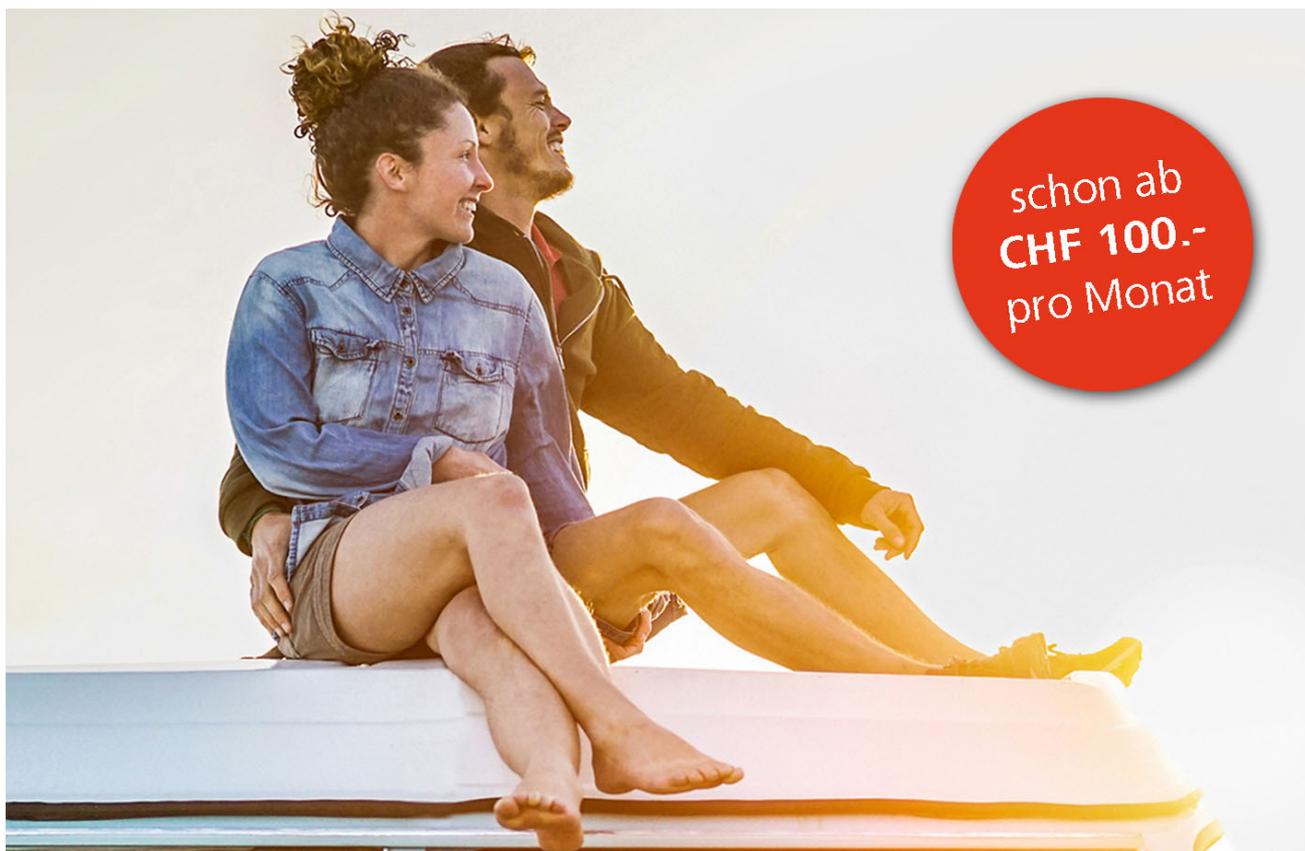
Damen



Name, Vorname	Jäger Valeria
Nickname	Valerov
Körper- und Schuhgrösse	1.71 cm, 35–36 (ja, manchmal drohe ich zu kippen)
Position	Bevorzugt 2er links
Handball-Werdegang	HC Bruggen Juniorinnen, danach lange Pause, seit 2021 beim HGO
Meinen Charakter mit 3 Worten beschreiben	Offen, tolerant & humorvoll
Gelernter Beruf	Vollblutstudentin (& ehem. Flight Attendant)
Gewünschter Beruf	Paartherapeutin ohne Schweigepflicht
Lieblingshandballmannschaft (nebst HGO)	HC Bruggen
Lieblingsessen und -getränk	Chähörnli & Gin
Meine Stärken (wenn überhaupt)	Zuhören, reduzierte Artikel kaufen, Mülltrennung
Meine Schwächen (wenn überhaupt)	Liegestütze, Klimmzüge, Männer mit Schnäuzen
Ein absolutes Fashion No go	Muster mixen
Würdest Du für CHF 1'000.- Deinen Kopf rasieren?	Nein, ich würde mir niemals eine Kurzhaarfrisur machen.



Lieblingsurlaubsziel	Da bin ich flexibel, solange nicht bereits alles mit Hotelkomplexen überbaut oder mit Liegestühlen überstellt ist.
Darf in meinem Reisekoffer nicht fehlen	Ein gutes Buch
Traumauto	Etwas mit Strom, ein E-Bike würde mir für den Moment schon reichen
Halbleer oder Halbvoll	Egal, so lange in die andere Hälfte Tonic kommt.
Senf oder Ketchup	Ich komme aus St. Gallen und weiss deshalb, dass Bratwurst mit Mayo am besten schmeckt.
Katz oder Hund	Katze
Sonnenaufgang oder -untergang?	Beides schön, aber lieber nach Sonnenuntergang ins Bett gehen als vorher aufstehen
Schreiben oder lesen?	Lesen
Sandalen oder Turnschuhen?	Turnschuhe – Handball in Sandalen ist unpraktisch
Das langweiligste Buch das ich gelesen habe	«Statistik und Forschungsmethoden» – die langweiligsten Stellen habe ich sogar mit Leuchtstift markiert.
Lieblingssmotto	Running late is exercise.
Letzte Person, mit der Du telefonierst hast	Ich bevorzuge es, 15-minütige Sprachnachrichten zu versenden.
Was machst Du überhaupt nicht gerne?	Meine Sporttasche auspacken nach dem Sport...
Die peinlichste CD, die Du hast	Nicht mal in St. Gallen hat man im Jahr 2022 noch CD's.
Wie kann man Dich am besten beeindrucken?	Mit einem reflektierten Auftreten oder einem schönen Schnauz
Darf nach einem Training nicht fehlen	Handshake
Singst Du unter der Dusche? Und wenn ja, was?	Nein
Hobbies (nebst HGO ☺)	Snowboarden, Fitness, Fischen
Mit welchem Tier würdest Du Dich identifizieren?	Koalabär



Lassen Sie Ihre Träume
schneller wahr werden
mit einer cleveren Alternative
zum Sparkonto



«Mit einem Raiffeisen Fonds-Sparplan machen Sie mehr aus Ihrem Ersparnis und genießen dabei eine hohe Flexibilität. Sprechen Sie mit mir darüber, wie Sie schnell und systematisch Ihre Ziele erreichen»

Nadja Baumann
Kundenberaterin Ittigen-Ostermündigen

Raiffeisenbank Worblen-Emmental

Tel. 031 838 55 55

www.raiffeisen.ch/mein-traum

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei



Was würdest Du als erstes tun wenn Du in der Lotterie gewinnst?	Ordentlich einen reinsaufen.
Welche Sprachen kannst/sprichst Du?	Hochdeutsch, St. Gallerschnure, Englisch, Französisch, ein paar Fetzen spanisch
Erstes Wort, das Dir mit «S» am Anfang einfällt	Sollbruchstelle
Glückszahl	3
Nenne etwas, was Du schon immer mal machen wolltest, Dich aber nie getraut hast:	Von 10 Metern über den Block werfen.
Wie lange noch bei HGO?	Solange es mein Körper mitmacht & ich Spass habe. Also hoffentlich noch lange.
Wie war es für Dich, diesen Fragebogen auszufüllen?	Easy – Ich bin mit einer Kollegin in die Ferien geflogen und habe es auf die 28. Position von Fäbu's Ämtliliste geschrieben. Wie es scheint, war er pflichtbewusst...



REFRESHING SOFTWARE

WWW.GARAIOLABS.COM



GARAIOLABS

Aus den Teams

Damen

Saison Vorbereitung der Damen

Am Wochenende vom 13. und 14. August fand der erste Teil der Saisonvorbereitung statt. Das erste Training war am Samstag um 10:00 Uhr in Altikofen angesetzt, das zweite am Nachmittag. Die Trainingseinheiten beinhalteten vor allem taktische Übungen.

Wir schauten uns wieder einmal die Spielzüge an. Dies war sicher keine schlechte Idee, da es für die meisten von uns schon eine Weile her war, als wir die Spielzüge aktiv einsetzen konnten. Die letzte Saison hatte ja Corona bedingt leider nicht «viel Fleisch am Knochen». Die Trainings wurden von Kai wieder einmal sehr abwechslungsreich und zielgerichtet vorbereitet, an dieser Stelle ein Dankeschön! Für die Stärkung am Mittag organisierte Nici bei Billy Spaghetti, welche dann auch pünktlich und reibungslos geliefert wurden. Als Überraschungsgast beehrte uns Cattia direkt aus ihrer Babypause, was uns sehr erfreute! In der Pause durften wir den kleinen Nico auch gleich kennenlernen.

Auch unsere beiden Verletzten, Janina und Nathalie, gesellten sich in der Mittagspause zu uns. Trotz des zahlreichen Besuchs hatte es am Schluss immernoch zu viele Spaghettis übrig:-)





Am Sonntag, 14. August durften wir an einem Turnier in Frick teilnehmen. Zu Beginn verwirrte uns der Spielplan etwas, da sich eine der gemeldeten Frauschaft kurzfristig leider vom Turnier zurückzog, was zur Folge hatte, dass sich die Zeiten änderten. Wir waren aber höchst flexibel und sprangen für Lausanne ein und spielten unser erstes Spiel erfolgreich gegen Frick. Das zweite Spiel gegen Lausanne gestaltete sich etwas anspruchsvoller, da mussten wir in den sauren Apfel beißen und eine Niederlage einfahren. Woran lag es? Nach einer Analyse musste man zum Entschluss kommen, dass unsere Gegner im Kopf schneller umschalten, eine kürzere Reaktionszeit brauchen und angriffslustiger auftraten als wir. Grundsätzlich kann jeder für sich viel Positives mitnehmen und es war interessant, gefordert zu werden.

Der nächste Match war wieder gegen Frick. Diesmal wendete sich das Blatt und wir mussten leider auch hier als Verlierer vom Platz. Das letzte Spiel, wiederum gegen Lausanne war aus meiner Sicht das interessanteste. Aus dem ersten Match konnten wir schon einiges mitnehmen und nun besser umsetzen. Es wurde knapp und wir brachten unsere Gegner ins Schwitzen, da sie unsere Steigerung wahrscheinlich nicht erwartet hatten. Schlussendlich fehlten uns zum Sieg zwei Tore.

Alles in Allem war es eine super Vorbereitung auf die Saison und es war toll, gegen andere Teams zu spielen. Das war eine willkommene Abwechslung. Die Spiele wurden aufgezeichnet und wenn das Videomaterial parat ist, wird von Kai eine Analyse davon erstellt. Wir sind gespannt und freuen uns darauf, unsere Fähigkeiten als Team und als individuelle Spielerinnen auszubauen.

Christa



Bilder zum ganzen Turnier sind hier zu finden

Willkommen in Frick



Keine Sorge, das ist kein echter Dino, die sind ja ausgestorben! Als wir auf dem Weg zur Halle waren, begegneten wir dieser schönen Kreiselkunst. Mit dem Fund des ersten Saurierknochens im Jahr 1961 ist das historische Frick um eine Attraktion reicher geworden.

Wer an weiteren Kunstwerken in Kreiseln interessiert ist, kann sich eine Bilderstecke über den QR-Code ansehen.



WERDE SCHIEDSRICHTER DEINE CHANCE

Was wir dir bieten:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Finanzielle Entschädigung
- Netzwerk und Weiterbildung
- Betreuung durch Fachpersonen

Was wir von dir erwarten:

- Bezug zum Handball
- Regeln lernen und umsetzen
- 2 bis 3 Einsätze pro Monat
- Mindestalter 14 Jahre

Als Schiedsrichter/Schiedsrichterin gewinnst du wertvolle Erfahrungen, entwickelst deine Persönlichkeit und unterstützt ganz direkt deinen Verein – sowie den ganzen Handballsport. Wir freuen uns auf dich.



**KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN:
RETO MORELL, LEITER ABTEILUNG SCHIEDSRICHTER
RETO.MORELL@HANDBALL.CH | +41 79 639 35 17**



Junior*innen U15

Ausblick Saison 2022/23

In diesem Bericht gibt es durch die noch nicht begonnene Saison 22/23 und der Sommerpause noch gar nicht so viel Neues zu erzählen. Nach Abschluss der Saison 21/22 trainierten wir bis zu den Sommerferien normal 2 Mal in der Woche weiter, um uns für kommende Saison vorzubereiten. Diese wird mit einem Regio-Cupspiel gegen TV Länggasse A (U15 Promo 1) starten. Wir empfangen das stärker klassierte Team am 03. September 2022 bei uns im Rain, Ittigen. Wir freuen uns natürlich auf jede Unterstützung ☺

Der eigentliche Saisonstart erfolgt dann am 17. September ebenfalls mit einem Heimspiel gegen unsere Französisch sprechenden Freunde vom HBC La Chaux-de-Fonds. Diesen Verein kennen wir bisher nur aus der Männer 3. Liga und wir sind gespannt, wie das erste Spiel in der neuen Saison wird. Generell sind wir diese Saison in einer komplett neuen Gruppe mit unbekanntem Gegnern und wir freuen uns darauf, endlich wieder auf dem Feld zu stehen und hoffentlich viele Punkte mit nach Hause zu nehmen.

Nebst den offiziellen Spieldaten planen wir gerade noch einen Teamausflug an einen Quickline Handball League Match vom BSV Bern, um bei den Profis ein bisschen abschauen zu können.

Nick

POS	TEAM
1	 SG Biberist Regio Emme
2	 HBC Büren
3	 BSV Aarberg
4	 HGO
5	 HBC Ins
6	 TV Länggasse Bern B
7	 SG HBC Münsingen
8	 HBC La Chaux-de-Fonds
9	 HBC Neuchâtel





update Fitness Bern Ostermundigen

TESTE UNS



Gutschein für 10-Tage

Mit diesem Gutschein kannst du 10-Tage im update Fitness Center Ostermundigen unser Angebot kostenlos testen.

Pro Person 1 Gutschein einlösbar.

Ausgestellt durch:	update Fitness Ostermundigen
Überreicht an/am:	
Entgegenommen im Center Visum / Datum:	

10 Fragen an unsere Trainer

Kai – Trainer Damen-Team



- 1. Was sind Deine sekundären Hobbys neben Handball (sofern vorhanden)?**
 - Schwimmen
 - Laufen
 - Fitness
 - Auch Sport im TV schauen
 - Musik
- 2. Mit welcher Übung quälst Du Deine Spielerinnen bzw. Spieler am liebsten?**
 - Ich quäle keine Spielerinnen
 - Gibt zu viele Übungen um mir da etwas rauszupicken, wobei Koordinationsübungen ganz witzig sein können
- 3. Was muntert Dich nach einem schlechten Match wieder auf?**

Das bald danach schon wieder Training ist.
- 4. Was macht für Dich eine erfolgreiche Mannschaft aus?**
 - Interesse und Spass am Handball und am Drumherum, dann kommt vieles von allein
 - Strukturen
 - Bereitschaft zu Experimentieren und Probieren
 - Im Training und Match auch mal den inneren Schweinehund überwinden
- 5. Was hat Dich dazu motiviert, Trainer beim HGO zu werden?**

Wollte immer mal wieder ein Team trainieren und es schien mir eine tolle Herausforderung 😊
- 6. Was siehst Du in Deiner Mannschaft hinsichtlich Teamgeist, Umfeld und einzelne Spielerinnen?**

Ziemlich unterschiedlich, denke die Motivation, ins Handball zu kommen ist bei jeder anders. Es ist auf jeden Fall ein gewisser Spirit vorhanden, sonst wären einige sicher nicht so lange und so erfolgreich dabei.
- 7. Wie würdest Du Dich selbst als Trainer beschreiben? Worauf legst Du besonders wert?**

Ich als Trainer:

 - zuverlässig
 - systematisch
 - akribisch (manchmal ev. etwas kleinlich)
 - emotional
 - fair



Darauf lege ich Wert:

- Motivation
- Initiative
- Verantwortung
- Wille
- Abläufe und Strukturen

8. Was macht Dir besonders am Trainerjob Spass?

- Gestalterische Freiheit
- Handball vermitteln
- Auswärtsfahrten
- Kribbeln vor den Matches, Matchankündigung, Kabinenansprache
- Emotionen
- Getränke nach einem erfolgreichen Heimspiel kaufen

9. Was würdest Du als Deinen grössten sportlichen Erfolg bezeichnen und was war der grösste Misserfolg?

Erfolg:

- Dass wir jede Saison ein Team melden konnten
- Spielerinnen die Trainingsinhalte umsetzen und besser werden
- Turniersieg in Liestal
- Erfolgreiches Auswärtsspiel in Genf
- Erster Sieg mit den HGO Damen gegen Solothurn
- Bestandener J+S Kurs

Misserfolg:

Gibt's eigentlich nicht, man hat meistens die Möglichkeit so etwas in Zukunft zu korrigieren. Der Weg geht nach vorn.

10. Zum Abschluss: Welche Worte möchtest Du Deiner Mannschaft an dieser Stelle mit auf den Weg geben?

Fleissig ins Training kommen und Handball leben



Nick – Trainer Junior*innen



1. Was sind Deine sekundären Hobbys neben Handball (sofern vorhanden)?

Krafttraining, kochen, schöne Ausflüge machen.

2. Mit welcher Übung quälst Du Deine Spielerinnen bzw. Spieler am liebsten?

Staffettenläufe und Tschechenviereck

3. Was muntert Dich nach einem schlechten Match wieder auf?

Das nächste Training + der nächste Match

4. Was macht für Dich eine erfolgreiche Mannschaft aus?

Spass am Spiel, Einsatz & Motivation

5. Was hat Dich dazu motiviert, Trainer beim HGO zu werden?

Als Trainer kann ich einerseits mein Können und Wissen an andere weitergeben, zusätzlich kann ich aber auch selber Neues dazu lernen. (Geben & Nehmen)

6. Was siehst Du in Deiner Mannschaft hinsichtlich Teamgeist, Umfeld und einzelne Spielerinnen?

Unsere Juniorenmannschaft besteht aus Spielerinnen und Spielern mit unterschiedlichen Eigenschaften und Charakterzügen. Meine Aufgabe als Trainer ist es, ein Team daraus zu machen, das gemeinsam Spass am Handball spielen hat.

7. Wie würdest Du Dich selbst als Trainer beschreiben? Worauf legst Du besonders wert?

Ich lege Wert darauf, dass jede Spielerin und jeder Spieler im Training und am Match zeigt, dass sie / er gerne Handball spielt und Freude hat, auf dem Feld zu stehen. Solange der Einsatz (Input) stimmt, ist für mich das Resultat (Output) zweitrangig.

8. Was macht Dir besonders am Trainerjob Spass?

Die Lern- und Entwicklungskurve bei den Spielerinnen und Spielern mit zu verfolgen. Gemeinsam Erfolgserlebnisse zu haben und zu sehen, wie Handball dem Team Spass macht.



9. Was würdest Du als grössten sportlichen Erfolg bezeichnen und was war der grösste Misserfolg deines Teams?

Misserfolg: Die Niederlage gegen Visp in der Rückrunde 21/22, da wir zur Halbzeit noch gleich auf waren und im Verlauf der 1. Halbzeit sogar teilweise vorne lagen.

Erfolg: die generelle Entwicklung des Teams (Vergleich Vor- & Rückrunde Saison 21/22) sowie der erste Sieg gegen Grosshöchstetten.

10. Zum Abschluss: Welche Worte möchtest Du Deiner Mannschaft an dieser Stelle mit auf den Weg geben?

Töif schiessä, höch gwinnä! (Eine Weisheit die ich von meinem langjährigen Coach lernen durfte)



**Wir wünschen
viel Erfolg**

Monsour Najib
Telefon 031 978 14 45
Mobile 079 595 99 22
monsour.najib@axa.ch

AXA
Hauptagentur Franco Faricelli
Könizstrasse 295
3098 Köniz
AXA.ch/koeniz



Aus Sicht des Zeitnehmers

Folge 2 – Die Schiedsrichter

Nachdem Euch beim Lesen über die Zeitnehmer sicherlich das Wasser im Mund zusammengelaufen ist, folgt nun die nächste Episode, nämlich der Ablauf eines Handballspiels.

Ich fasse zusammen: Der Zeitnehmer-Arbeitstisch ist aufgebaut, die Konsole ist installiert, die Mannschaften warten fieberhaft auf den Anpfiff und auch der Zeitnehmer, dessen Finger auf der "On/Off"-Taste zu zittern beginnt und ein schriller Pfiff ertönt im ganzen Raum. Es ist der Schiedsrichter, der soeben das Handballspiel gestartet hat.

Der Schiedsrichter ist eine wichtige und notwendige Person bei einem Sportspiel, egal ob es sich um einen Mannschafts- oder Einzelsport handelt. Er braucht das aufmerksame Auge einer neutralen, unvoreingenommenen und absolut unbestechlichen Person.

Aber welche Arten von Schiedsrichtern kann es geben? Sind sie alle gleich? Nein, ich denke, dass praktisch jeder Schiedsrichter einzigartig ist. Hier eine nicht umfassende Zusammenstellung einiger Arten von Schiedsrichtern... ah ja, fast vergessen. Um die Lesbarkeit zu erleichtern, werde ich mich auf die männliche Form beschränken, die, um die Gender-Regeln einzuhalten, auch die weibliche Form einschliesst. Also hier einige Beispiele:

Der junge Schiedsrichter

Er pfeift zum ersten Mal ein Spiel, ist sicherlich noch nervöser als die Mannschaften, die gegeneinander antreten. In seiner Tasche befindet sich seine Bibel (die Schiedsrichterordnung) und/oder ein Spickzettel. Ihm entgeht nichts, er achtet auf jede Bewegung und setzt die Theorie, die er auswendig gelernt hat, in die Praxis um (das Regelwerk liegt übrigens fest auf seinem Nachttisch). Wenn der Zeitnehmer ihm jedoch eine Frage stellt, mit der er nicht gerechnet hat, kann es sein, dass er alle seine Mittel verliert. Daher sollte man ihn schonen und seine Karriere nicht unnötig gefährden.

Der müde Schiedsrichter

Er hat in seiner Karriere schon so viele Spiele als Schiedsrichter geleitet, dass er nicht mehr an einem Spiel vorbeikommt. Er hat auch keine Freude mehr daran, ein Spiel zu leiten, es ist mehr eine Pflicht als etwas anderes. Er hat keine Freude an seinen Augen, seine Handlungen und Gesten sind zwar korrekt, aber ohne jegliche Motivation. Ein Foul bedeutet Arbeit, die er lieber vermeiden möchte. Er ist froh, wenn das Spiel zu Ende ist und er nach Hause gehen kann, weil er denkt, dass er seine Pflicht getan hat.



Der Old-School-Schiedsrichter

Er ist immer noch ein Schiedsrichter der alten Schule, wie es schon vor 50 Jahren (oder mehr) üblich war. Auf dem Spielfeld hat er das Sagen, er duldet keine Bemerkungen, keine Fouls. Disziplin, noch mehr Disziplin, immer Disziplin. Er ist der Anführer. Wenn ein Zeitnehmer nicht nach seiner Pfeife tanzt, ist der Krieg vorprogrammiert. Dasselbe gilt für die Spieler. Nichts anfechten, nichts fordern und vor allem keine Fragen stellen. Er ist der Anführer. Der Zeitnehmer, der Ausführende.

Der Hippie-Schiedsrichter

Cool Man, es ist ein Spiel, aber alle haben sich lieb, auch auf dem Spielfeld. Wir werden uns nicht über ein Foul aufregen, außerdem ist es schlecht für die Gesundheit, sich aufzuregen. Er hat immer eine aufmerksame Bemerkung für den einen oder anderen Spieler parat, schafft es, die brisantesten Situationen zu entschärfen. Für ihn ist ein erfolgreiches Spiel ein Spiel ohne Scharmützel.

Der besserwisserische Schiedsrichter

Bei jeder Aktion nutzt er die Gelegenheit, eine Regelpassage zu zitieren, die Änderung, die in der Zwischenzeit stattgefunden hat, zu erklären, warum es zu einer Änderung gekommen ist, und dass er von allen Schiedsrichtern der Beste ist, da er alles über alles weiss. Er ist sich nicht zu schade, Spieler und Trainer bei Bedarf zur Ordnung zu rufen, ebenso wie alle anderen anwesenden Mitarbeiter. Er ist Bruce Allmächtig und versucht, sich unentbehrlich zu machen. Außerdem spricht er gerne über seine Karriere als Schiedsrichter und möchte auf keinen Fall, dass man ihn vergisst.

Der nicht ganz unparteiische Schiedsrichter

Tatsächlich ist der Mangel an Unparteilichkeit höchstwahrscheinlich auf eine Überempfindlichkeit zurückzuführen. Das Charisma eines Teams kann dafür ebenso verantwortlich sein wie die Dezibelzahl des Gebrülls, das bei einem (un-)absichtlichen Sturz ausgestoßen wird. Und wenn der Schiedsrichter überempfindlich ist, bleibt nichts anderes übrig, als ein gewisses Maß an Einfühlungsvermögen zu zeigen (das kann helfen) oder sich völlig zu distanzieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass jeder Schiedsrichter seine eigene Persönlichkeit hat, und es liegt mir fern, ihre Arbeit schlecht zu machen, ganz im Gegenteil. Ich bewundere ihr Engagement und ihre Art, sich durchzusetzen, wenn die Situation es erfordert. Es ist immer ein gutes Zeichen, ein gutes Verhältnis zu ihnen zu haben. Und wenn Ihr den Wunsch verspürt, selbst Schiedsrichter zu werden, dann geht auf Seite 20, wo alle Einzelheiten zu einer neuen Karriere zu finden sind!

Die Fortsetzung folgt in der nächsten Episode...

Chrigä





Sponsoren HGO

CLUBORGAN

Assurisk, Untere Zollgasse 28, 3072 Ostermundigen

Apotheke Moser, Bernstrasse 33, 3072 Ostermundigen

Friedrich Sport, Waldheimstrasse 8, 3072 Ostermundigen

Garaio AG, Laupenstrasse 45, 3001 Bern

Restaurant Bella Vita, Bolligenstrasse 52, 3006 Bern

raumteiler gmbh, Bahnhofstrasse 25, 3629 Kiesen

Raiffeisenbank Worblen-Emmental, Talweg 2, 3063 Ittigen

Gigaset Schweiz GmbH, 4500 Solothurn

Update Fitness, Ostermundigenstrasse 95, 3006 Bern

BANDENWERBUNG

Raiffeisenbank Worblen-Emmental, Talweg 2, 3063 Ittigen

DRESSWERBUNG

AXA Hauptagentur F. Faricelli, Könizstr. 295, 3098 Köniz

Raiffeisenbank Worblen-Emmental, Talweg 2, 3063 Ittigen

Gigaset Schweiz GmbH, 4500 Solothurn

Restaurant Bella Vita, Bolligenstrasse 52, 3006 Bern

Friedrich Sport, Waldheimstr. 8, 3072 Ostermundigen

Frauenverein Bremgarten, Johanniterstrasse 24, 3047 Bremgarten bei Bern

Update Fitness, Ostermundigenstrasse 95, 3006 Bern

Wichtige Termine

HGO-Events / Helfer-Events

Was/wo	Wann
Ittiger-Märit	10. September 2022
Hornusser-Event für Sponsoren und Funktionäre	16. September 2022
Saisonöffnungsevent beim ersten Heimspieltag	Noch offen
HGO Jassturnier	11. November 2022
X-Mas Games	15. Dezember 2022
HGO Ski- und Schlitteltag	Januar/Februar 2023



Redaktionsschlüsse beim Cluborgan

Für das Cluborgan gelten folgende Redaktionsschlüsse:

Cluborgan	Redaktionsschluss
124	30. November 2022
125	28. Februar 2023
126	31. Mai 2023
127	31. August 2023

Es müssen alle Berichte, Fotos, Witze usw. bis spätestens den angegebenen Daten bei der Redakteurin eingetroffen sein. Ansonsten können die Beiträge nicht mehr berücksichtigt werden. Danke für Euer aktives Mitmachen.



Who is who im HGO?



Vereinsadresse	HGO, Postfach 1214, 3072 Ostermundigen	
	hgo@hgo.ch	www.hgo.ch

Vorstand		
Präsident	Urs Nyffenegger, Wiesenstrasse 49, 3014 Bern	
	nyffeneggerurs@bluewin.ch	M 079 793 55 62
Vize-Präsident Marketing-Leiter	Peter Röthenmund, Impasse des Cerisiers 49, 1585 Bellerive	
	roethenmund@ihost.ch	M 079 442 28 01
Kassier	Matthias Kunz, Papiermühlestrasse 151, 3063 Ittigen	
	tisukunz@bluewin.ch	M 079 378 98 34
Technische Leiterin	Franziska Leuenberger-Flückiger, Sonnenrain 48, 3065 Bolligen	
	ziska31@gmx.ch	M 079 358 84 83
Administrative Leiterin	Rahel Wäspi-Grünig, Waldeckstrasse 9, 3315 Bätterkinden	
	rahel.waespi@hotmail.com	M 078 775 21 37
Beisitzer	Dino Marc Hadorn, Bergackerweg 13, 3066 Stettlen	
	dino.hadorn@bluewin.ch	M 079 694 38 50



APOTHEKE
moser
OSTERMUNDIGEN

Bernstrasse 33 • 3072 Ostermündigen
Tel. 031 931 12 65 • Fax 031 932 18 66

**Seit 70 Jahren Ihr
Ansprechpartner
für Gesundheit und
Medikamente**



Teamverantwortliche		
Trainer Herren 1	Jürg Elmer, Vorderdorfstrasse 8, 3114 Wichtrach	
	juerg.elmer@bluewin.ch	M 079 905 53 52
Trainerin Herren 2	Marina Szidat, Eichenweg 4, 3063 Ittigen	
	marina_szidat@hotmail.com	M 078 669 24 94
Trainer Damen	Kai Mehnert, Fischrain 60, 3063 Ittigen	
	k.mehnert@gmx.net	M 078 948 57 67
Junioren	Nick Bühler, Eichenweg 4, 3063 Ittigen	
	nick.buehler@hotmail.com	M 079 204 78 39
Senioren	Vakant	

Funktionäre		
Schiedsrichter- inspizient	Bernhard Handschin, Moosweg 26a, 3072 Ostermundigen	
	be.handschin@bluewin.ch	P 031 931 10 09
Schiedsrichter	Stefan Kurth, Niesenweg 6d, 3422 Kirchberg	
	stefanscb@bluewin.ch	M 079 710 22 73
Rechnungsrevisoren	Reto Kissling, Lochstieggweg 72, 3053 Münchenbuchsee	
	reto.kissling@bluewin.ch	M 079 308 87 50
	Mike Brodbeck, Von-Gunten-Strasse 8, 3006 Bern	
	mbrodbeck@polyconsult.ch	M 078 659 76 19
HGO-«Beizli» Wirt	Thomas Joss, Beethovenstrasse 18, 3073 Gümligen	
	thomas.joss@bluewin.ch	M 079 218 33 87



Funktionäre		
Spielplan- verantwortlicher	Dino Marc Hadorn, Bergackerweg 13, 3066 Stettlen	
	dino.hadorn@bluewin.ch	M 079 694 38 50
Hallendienstplaner	Sven Klädtke, Möriswilstrasse 38, 3043 Uettligen	
	sven.klaedtke@hotmail.com	M 079 725 10 07
Webmaster	Bruno Streit, Alpenstrasse 6c, 3072 Ostermundigen	
	bst-support@sunrise.ch	M 079 769 30 80
Cluborganredaktorin	Christine Etienne, Lutertalstrasse 31/17, 3065 Bolligen	
	christine.etienne@snf.ch	M 078 810 90 77
J&S Coach	Marcel Jakob, Bernastrasse 59, 3005 Bern	
	marcel.jakob@gmx.ch	M 079 701 26 44
Leiter Eventteam	Sven Klädtke, Möriswilstrasse 38, 3043 Uettligen	
	sven.klaedtke@hotmail.com	M 079 725 10 07



**Adressänderungen bitte an die HGO-Vereinsadresse senden
(hgo@hgo.ch)**

Wichtige Adresse	Schweizerischer Handball – Verband	
	Tannwaldstrasse 2	
	Postfach 1750	
	4600 Olten	
	shv-fsh@handball.ch	G 031 370 70 00



HGO im Facebook



HGO
@Ostermundigen

Startseite

Info

Fotos

Videos

Veranstaltungen

Beiträge

Services

Shop

Notizen

Angebote

Jobs

Community

Hervorheben

Zum Ad Center



Erstelle Veranstaltungen, um mehr Menschen zu erreichen

Seiten wie deine erreichen durchschnittlich 1421 Personen pro Veranstaltung. Veranstaltungen eignen sich hervorragend, um dein Unternehmen bekannter zu machen.

[Veranstaltung erstellen](#)



Gefällt dir
 Abonniert
 Teilen
...

[Kontaktiere uns](#)

Info [Seiteninfos bearbeiten](#)

ALLGEMEIN

Kategorie	Amateurmannschaft	Bearbeiten
Name	HGO	Bearbeiten
Benutzername	@Ostermundigen	Bearbeiten

SEITENINFOS

- + Unternehmensdetails bearbeiten
- Gegründet am 15. März 1974
- Unternehmensart bearbeiten
- Bearbeiten Mission

KONTAKTINFO

- + Telefonnummer eingeben
- m.me/Ostermundigen
- + E-Mail-Adresse eingeben
- <http://www.hgo.ch/>

STORY



Our Story

Die HGO wurden am 15. März 1974 von einer Gruppe sportbegeisterter junger Leute im Restaurant Tell in Ostermundigen gegründet.

Wie viele andere Vereine auch, hatten die HGO anfänglich einige Hürden zu überwinden, bis ein geregelter Trainingsbetrieb aufgenommen werden konnte. Trainingshallen mussten organisiert, Funktionäre und Trainer gefunden werde...

+ Stelle deine Geschichte fertig, um potenziellen Kunden mehr über dein Unternehmen zu erzählen.





HGO im Instagram

