

**GRAZ**  
HOLDING



# #NEXT GENERATION

SAISON 2021/22

Das Magazin der HSG Holding Graz Jugend

**3 Zum Geleit!**  
**5 Unsere Teams**  
**8 Unsere Jugendtrainer**  
**10 NLZ Steiermark**  
**14 Von der HSG in die große Handballwelt**  
**18 Vom Nachwuchstalent zum Superstar**  
**24 Mannschaftssport als Schule fürs Leben**  
**28 Der richtige Lifestyle für junge Sportler**  
**30 Jugendleiterin Anna und die Philosophie der HSG-Jugendarbeit**  
**32 Unser Nationalteam**  
**33 Unser spusu Liga Team**

FOTOS: GEPA PICTURES, ÖHB/AGENTUR DIENER/EVA MANHART, OLAF HEMSEN  
CHEFREDAKTION: MARIE SCHWEIGHOFER  
LAYOUT: WALTL & WALTL WERBEAGENTUR  
DRUCK: FLORJANČIĆ TISK D.O.O.

HSG HOLDING GRAZ  
SCHLOSSSTRASSE 20, 8020 GRAZ  
OBMANN: DI MICHAEL SCHWEIGHOFER



**LIEBE  
STEIRISCHE  
HANDBALLFAMILIE!**



Die Steiermark ist das Sportland Nummer 1 und kann unter einer Vielzahl von Sportarten auch im Handball auf eine große Tradition zurückblicken. Es werden nicht nur steirische Erfolge in den höchsten Ligen des Landes gefeiert, auch international sind einige Steirer mit dem Handball-Nationalteam im Einsatz. Einige von ihnen begannen ihre Karriere einst bei der Handballspielgemeinschaft Graz, die in ihrer über 20-jährigen Geschichte schon auf zahlreiche Erfolge zurückblicken kann: Neben dem Aufstieg in die höchste Spielklasse konnte mit dem Erreichen des Viertelfinales in der Saison 2018/19 der bisher größte Erfolg verbucht werden.

Diese etablierte Position in Österreichs Handballsport ist mit Sicherheit auf die hervorragende Jugendarbeit zurückzuführen. Dabei werden den jungen Talenten wichtige Werte, die für die Zukunft unseres Landes prägend sind, vermittelt und die Freude am Sport und an der Bewegung gefördert.

In Bewegung und damit auch „am Ball“ zu bleiben ist während der Corona-Pandemie sehr schwierig und macht die aktuelle Zeit zu keiner leichten. Doch das vorliegende Magazin ist gefüllt mit Erfolgsgeschichten von jungen Sportlern, die sich vor schwierigen, herausfordernden Zeiten nicht fürchten und so eine Quelle der Inspiration darstellen.

Mein Dank gilt an dieser Stelle den Trainern und Funktionären, die neben der professionellen sportlichen Ausbildung auch vermehrt sozialpolitische Verantwortung übernehmen. Schwerpunkte sind die Vermittlung eines respektvollen Umganges miteinander, Entwicklung sozialer Kompetenz, Entwicklung eines Wir-Gefühls, Höflichkeit und Respekt vor anderen Menschen und Kulturen. Genau dabei kann der Sport eine immens wichtige Rolle einnehmen. Durch das Überstreifen des Trikots und der Zugehörigkeit zu einer Mannschaft werden Unterschiede, gleich welcher Art, überwunden. Aus Fremden werden Teamkameraden, die ein gemeinsames Ziel verfolgen. Abschließend wünsche ich der HSG Graz, ihren Mitgliedern, Unterstützern und Freunden alles Gute für die Zukunft und viel Erfolg!

Ein steirisches „Glück auf!“

**Hermann Schützenhöfer**  
*Landeshauptmann der Steiermark*

**LIEBE  
HANDBALLFANS!**



Die Corona-Pandemie hat uns alle und insbesondere auch die Sportlerinnen und Sportler sowie all jene, die sich im Sport engagieren, vor große und so noch nie dagewesene Herausforderungen gestellt. Mein Dank gilt an dieser Stelle deshalb dem gesamten Team der HSG Holding Graz, das sich trotz erheblich erschwelter Bedingungen stets mit vollem Engagement für den Spitzen-, Breiten- und vor allem auch den Jugendsport eingesetzt hat. Das wird durch das vorliegende Magazin noch einmal umso deutlicher sichtbar.

Als steirische Kaderschmiede hat die HSG Holding Graz bereits zahlreiche große Namen im Handballsport hervorgebracht. Diese erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler haben eine enorme Strahlkraft, die – vor allem unsere Jugendlichen – begeistern, motivieren und animieren, selbst im Handballsport aktiv zu werden. Dass die HSG Holding Graz mit diesem Magazin den Handball-Nachwuchs und auch bisherige steirische Erfolgsgeschichten vor den Vorhang holt, unterstreicht einmal mehr, dass die Steiermark ein Sportland von enormer Vielfalt ist.

Abschließend möchte ich mich nochmals bei allen Verantwortlichen der HSG Holding Graz für das Engagement und den unermüdlichen Einsatz sowie die Förderung unserer potentiellen Stars von morgen in einer überaus herausfordernden Zeit recht herzlich bedanken. Ihr seid zusammen mit allen Mitgliedern und euren Sportlerinnen und Sportlern das Fundament unseres Sportlandes Steiermark.

**Christopher Drexler**  
*Sportlandesrat*

**LIEBE  
HANDBALLFREUNDE,  
LIEBE FANS DER  
HSG HOLDING GRAZ!**



Das Jahr 2020 hat uns allen gezeigt, wie wichtig Sport und Bewegung für unsere Gesundheit und Wohlbefinden sind. Umso trauriger ist es, dass gerade der Mannschaftssport nun schon solange Zeit pausieren muss. Was man in einer Mannschaft, in einem Team, das gemeinsam auf ein Ziel hinarbeitet, lernt, geht weit über das Sportliche hinaus. Verantwortungsbewusstsein, Teamarbeit, Respekt sind Werte, die einen das ganze Leben über begleiten. Darum auch an dieser Stelle mein herzliches Dankeschön für die Jugendarbeit der HSG.

Aber auch die Freundschaften, die man in einer Mannschaft schließt, begleiten einen oft bis ins hohe Alter. Dass die HSG diesen generationenverbindenden Aspekt des Handballsports lebt, finde ich persönlich als besonders beeindruckend. Irgendwann werden wir alle wieder zur Normalität zurückkehren können und dann werden auch die Spiele – daheim wie auswärts – das Training unter der Woche und die gemeinsamen Aktivitäten wieder wie selbstverständlich zum Leben aller HSGler gehören.

Die HSG Graz hat viel dazu beigetragen, dass Graz als Handballstadt wahrgenommen wird. Dafür und für die vielen ehrenamtlich geleisteten Stunden möchte ich mich bei allen Spielern, Trainern und Verantwortlichen ganz herzlich bedanken. Ich wünsche der HSG und Ihnen allen auch weiterhin viel Spaß und Erfolg!

**Mag. Siegfried Nagl**  
*Bürgermeister der Stadt Graz*

**LIEBE HSG-FANS!**



Die Corona-Pandemie stellt uns nach wie vor große Herausforderungen. Schon seit über einem Jahr üben wir uns im Abstand halten, organisierter Schul- und Nachwuchssport war lange nicht durchführbar. Eine erste positive Entwicklung ist nun, dass zumindest in diesem Bereich erste Lockerungen möglich geworden sind und somit Kinder und Jugendliche wieder Zugang zu Sport und Bewegung bekommen. Doch besondere Zeiten fordern auch besondere Maßnahmen. Es ist ein besonders starker Impuls, wenn die HSG Holding Graz gerade in dieser schwierigen Zeit ein Magazin herausgibt, das vor allem der Jugend gewidmet ist.

Die Stadt Graz hat das Jahr 2021 zum Sportjahr erklärt, das gesamte Stadtgebiet wird somit zur Sportarena. Unter dem Slogan „Let’s go Graz!“ bewegen wir die Stadt und begeistern Jung und Alt ein Jahr lang nachhaltig für den Sport. Schon jetzt gibt es im Sportjahr einiges zu erleben: Angefangen bei der StepsApp, bei der die Bezirke, Vereine, Schulen uvm. gegeneinander antreten, über die Schlossberg-Challenge, bei der man sich ein persönliches Foto beim Uhrturm abholen kann, bis hin zum „Seven Summits“-Wanderpass, der in keinem Grazer Wanderrucksack fehlen darf.

Das Rückgrat der Sportstadt Graz sind aber vor allem die zahlreichen Sportvereine, ohne die unsere Sportstadt und auch das Sportjahr undenkbar wären. Mit 2021 haben wir deshalb auch unsere Sportförderung um 20 Prozent erhöht. Dadurch wollen wir die Rahmenbedingungen für den Sport nachhaltig verbessern, damit die tolle Nachwuchsarbeit auch in Zukunft erfolgreich fortgeführt werden kann. Das „Sportjahr für alle“ lebt davon, dass viele Sportfans aktiv mit dabei sind. Dafür sind VereinssportlerInnen perfekte Vorbilder, die die positiven Wirkungen von Sport und einem aktiven Lebensstil repräsentieren. Deshalb lade ich euch ein, euch unter [www.letszograz.at/mission2021](http://www.letszograz.at/mission2021) als Botschafter bei der „Mission 2021“ einzutragen. Reiht euch ein zwischen Sportgrößen wie Franco Foda, Thomas Muster oder Nici Schmidhofer. Gemeinsam bewegen wir die Sportstadt Graz!

Mit sportlichen Grüßen

**Kurt Hohensinner**  
*Sportstadtrat*



# UNSERE TEAMS

**MINI(HAND)BALLSCHULE**

In unserer Mini(Hand)Ballsschule kommen Kinder zwischen vier und sieben Jahren erstmals mit dem Ball in Kontakt und erlernen spielerisch den Umgang mit diesem. Unsere Kleinsten sind mit großem Eifer dabei und haben Riesenspaß! Geleitet wird das Projekt von Mag. Goran Pajicic und Armin Sturm.

**U10, U11 & U12**

Wenn Onlinetrainings zum Alltag werden: Seit Beginn der Corona-Pandemie haben sich Onlinetrainings und individuelle Trainingspläne zum Alltag unserer Jugend entwickelt. Zwar durfte man zu Beginn der aktuellen Saison wieder mit dem normalen Mannschaftstraining starten, schon Ende Oktober mussten die Trainings allerdings wieder ins Internet verlegt werden. Bis sich die gesamte Lage wieder normalisiert hat trainieren unsere U11 und U12 zweimal pro Woche intensiv via Videotelefonie.

**SPITZENSORTMODELL  
HANDBALLJUGEND –  
U14, U16, U18**

Mitte Februar ist es der HSG Holding Graz gelungen, für drei Jugendmannschaften den Spitzensport-Status zu erlangen. Die Jugendlichen unserer U14, U16 und U20-Mannschaften dürfen nun wieder vom Onlinetraining in die Halle wechseln. Die Freude bei Sportlern, Trainern und Trainerinnen ist extrem hoch. Voll motiviert bereitet man sich auf die Rückkehr in den Meisterschaftsbetrieb vor, der diese Saison erstmals österreichweit ausgetragen wird. Die besten Nachwuchsmannschaften Österreichs treffen dabei in einer Süd-, West- und Ost-Vorrundengruppe aufeinander, danach folgt das Play Off.





# SEID MUTIG!

Otmar Pusterhofer, Links außen

Neben viel Spaß, ist es wichtig bereit zu sein, viel Zeit in den Handball zu investieren und an sich selbst zu arbeiten. Seid mutig und versucht auch ab und zu etwas Verrücktes.

# BALANCE ZWISCHEN SCHULE UND HANDBALL

Leo Nikolic, Tor

Es ist wichtig ein Gleichgewicht zwischen Schule und Handball zu finden. Trainieren und an sich zu arbeiten ist sehr wichtig. Nichtsdestotrotz, darf man die Schule nicht vernachlässigen.



# HARTE ARBEIT LOHNT SICH!

Jozsef Albek, Rückraum links

Mein Tipp ist, dass man nie aufgeben und an sich glauben soll. Egal wie schwierig und unmöglich es aussieht. Man soll Vertrauen in sich selbst haben und immer dran glauben, dass sich die harte Arbeit lohnt.



# STABILISATION UND LAUFEN – AUCH NEBEN DEM TEAMTRAINING!

Nemanja Belos, Rückraum links

Neben dem Handball sollte man sich Zeit für seinen Körper nehmen und selbstständig Übungen zur Stabilisation machen. Zu dem sollte man in den Sommerferien den Sport immer im Hinterkopf behalten. Nach ein paar Tagen Auszeit sollte man in der spielfreien Zeit vor allem Laufen gehen und Übungen zur Stabilisation machen.



# Florjančič tisk d.o.o.

## Druckerei und Buchbinderei

Perhavčeva ulica 44  
2000, Maribor  
Slowenien

tel.: 00 386 2 62 96 881  
email: info@florjancic.si  
www.florjancic.si



# UNSERE JUGENDTRAINER

## ANNA SCHWEIGHOFER

Seit über zehn Jahren steht unsere Jugendleiterin Anna Schweighofer bereits in der Sporthalle. Sie coachte von der U11 bis zur U20 schon jedes Team. Neben ihrem Hauptberuf als Volksschullehrerin in der Volksschule Gabelsberger absolvierte sie die höchste österreichische Trainerausbildung (A-Lizenz) und leitet die Jugendabteilung der HSG Holding Graz.



## KATHARINA SCHWEIGHOFER

Unsere Trainerin Katharina Schweighofer spielte viele Jahre in der höchsten österreichischen Damenliga und war vergangene Saison sogar im Europacup im Einsatz. Nach dem Ende ihrer aktiven Karriere hat sie unsere U12 und U13 übernommen. Während sie im Sommer bereits ihr Studium der Gesundheits- und Krankenpflege beenden wird, steht sie mit ihrem Engagement in der Jugendarbeit erst am Anfang und möchte noch viele Jahre mit jungen Sportlern arbeiten.



## JERKO DIKA

Bereits seit über 30 Jahren ist Jerko Dika als Handball-Trainer tätig. Er arbeitete unter anderem bereits mit Weltstars wie Luka Cindric oder Luka Stepancic. Neben seiner Liebe zum Handball gilt seine große Leidenschaft der Architektur, die er auch zu seinem Brotberuf gemacht hat.



## GORAN PAJICIC & ARMIN STURM

Als ehemalige Spieler der HSG Holding Graz kümmern sich Goran Pajicic und Armin Sturm um unsere Kleinsten. Kinder ab drei Jahren können bei den beiden in der Mini(Hand) Ballschule und beim Minihandball den Umgang mit dem Ball spielerisch erlernen.



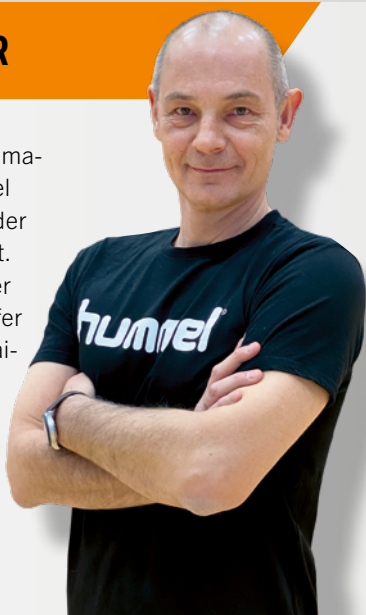
## HARALD FRÖHLICH

Harald Fröhlich ist seit letzter Saison in unserem Trainerteam. In seiner Freizeit wechselt der Arzt seinen Kittel gegen das Trainingsshirt und trainiert gemeinsam mit Kathi Schweighofer und Michi Lintner unsere U10, U11 und U12.



## MICHAEL LINTNER

Als Handball-Papa und ehemaliger Handballer hat Michael Lintner vor fünf Jahren wieder das Handballfieber gepackt. Der zweifache Familienvater bildet mit Kathi Schweighofer und Harald Fröhlich das Trainerteam für unsere U10, U11 und U12.



## JOZSEF ALBEK

Neben der spusu Liga und seiner Ausbildung zum Heilmasseur, trainiert Jozsef Albek regelmäßig mit unserer Jugend. In jeder Einheit versucht der ungarische Juniorennationalteamspieler den jungen Sportlern Tipps und Tricks mit auf ihren Weg zugeben.



## AMEL KOCIC

Neben den Torhütern unseres spusu Liga Teams betreut Amel Kocic auch unsere Jugendkeeper. Der ehemalige jugoslawische und bosnische Nationalteamtormann spielte unter anderem in der zweiten deutschen Bundesliga, wurde mit der HSG Bärnbach/Köflach österreichischer Meister und verhalf der HSG Graz 2001 zum Aufstieg in die HLA.





# NLZ STEIERMARK

## JUGENDSPIELER AUF DEM WEG ZUM SPITZENSPORTLER

Das NLZ ist für die HSG Holding Graz ein starker Partner bei der Ausbildung ihrer Talente. Seit fast vier Jahren kooperiert die HSG Holding Graz mit dem NLZ Steiermark. Neben der schulischen Ausbildung im BORG Monsberger steht der Spitzensport im Fokus. Schülern und Schülerinnen wird in diesem Kooperationsmodell die Möglichkeit geboten, diese beiden wichtigen Faktoren zu vereinen. Auch vier Spieler der HSG Holding Graz absolvieren derzeit ihre Ausbildung in der Leistungssportklasse des BORG Monsberger. Wir haben mit Sportdirektor **Mag. Dr. Ernst Köppel** und dem sportlichen Leiter **Mag. Gabriel Illmeier** über das Modell, die Schule und den Sport gesprochen:



Mag. Dr. Ernst Köppel



Mag. Gabriel Illmeier

### Wie unterstützt das NLZ junge Handballer bei ihrem Weg zur Profi-Karriere?

Beginnend im Alterssegment 14 bis 19 Jahre werden Nachwuchstalente bei der Vereinbarkeit des Leistungssports mit der schulischen Ausbildung unterstützt und im Rahmen der dualen Karriere im NLZ Steiermark sportlich und schulisch begleitet. Basis dafür ist die enge Zusammenarbeit des BMKÖS, des BMBWF, des Landes Steiermark und der Stadt Graz bzw. der WKO Steiermark mit den Bundes- und Landes-Fachverbänden und den Vereinen. Durch die enge Zusammenarbeit wird das Generalziel, die nachhaltige, individuelle, interdisziplinäre und sportwissenschaftliche Begleitung sowie eine umfassende Trainingsumfeld-Betreuung im Verbund Ausbildung und Leistungssport durch ausgewiesene Fachleute gewährleistet. Gleichzeitig erhalten junge Talente eine behutsame und entwicklungsgerechte

Vorbereitung auf sportliche Spitzenleistungen bei Gewährleistung eines optimalen Ausbildungsabschlusses.

### Welche Trainingsmöglichkeiten wird den Talenten zusätzlich zu ihrem Vereinstraining geboten?

Den Talenten wird, wie schon oben kurz erwähnt, ein umfassendes individuell gestaltetes Trainingsumfeld mit folgenden Möglichkeiten geboten:

- Sportwissenschaftliche,
- Sportmedizinische und Sportpsychologische Maßnahmen
- Sportmotorische Leistungsdiagnostik,
- Koordinations- und Athletiktraining inklusive Yoga,
- Ernährungsberatung, -begleitung, -diagnostik,
- Regenerative Maßnahmen, wie Massage, Physiotherapie, „Lymphamat“ etc.) sowie
- Sportartübergreifende Trainingslehrgänge.

Unser größter Vorteil ist, dass alle „Disziplinbereiche“ und das BORG für Leistungssport vor Ort sind. Dazu kommt die permanente Kommunikation untereinander und mit den sportartspezifischen Trainerinnen und Trainern!

### Das NLZ ist nicht nur unterstützender Partner für unsere Talente in der Leistungssportklasse, sondern bietet auch Angebote für jüngere Sportlerinnen und Sportler der HSG Holding Graz. Welche Möglichkeiten gibt es da für die jungen Talente?

Im Alterssegment zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr können wir Dank der Unterstützung des Sportressorts/Land Steiermark diverse Dienstleistungen anbieten. Mit den Talenttrainingseinheiten werden

etwa die Trainingsphasen im Bereich der motorischen Ausbildungen durch sogenannte „sensible“ oder „sensitive“ Phasen eingeteilt. In diesen Phasen sollen lt. Literatur diverse Fähigkeiten und Fertigkeiten besser als zu anderen Zeitpunkten trainierbar sein. Wir entsprechen dieser Theorie mit der Gestaltung unserer vor Ort abgehaltenen Trainingseinheiten. So werden einerseits diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten schwerpunktmäßig in den dafür definierten „sensiblen“ Phasen

**„Wir begleiten die jungen Handballer im Rahmen ihrer dualen Karriere sportlich und schulisch!“**

Mag. Dr. Ernst Köppel

trainiert und begleitend dazu die Belastungsverträglichkeit für ein Leistungs- und Hochleistungstraining entwickelt und andererseits mit der Umsetzung des „Kraftpasses“ die Voraussetzungen für das allgemeine Krafttraining geschaffen. Auch hier wird besonders auf die richtigen Inhalte in den jeweiligen Altersstufen geachtet. Gleichzeitig können wir die Entwicklung der potenziellen Talente in den Trainingseinheiten sehr gut beobachten und dokumentieren.

Die Talentsichtungsveranstaltungen werden in Zusammenarbeit und Abstimmung mit der HSG Holding Graz durchgeführt. Neben dem Sichten und Erkennen von Talenten haben wir Zielsetzungen, wie etwa die Ermittlung sportmotorischer Fähigkeitsprofile und der maximalen Herzfrequenz, die Festlegung von Trainingsbereichen und des biologischer Entwicklungsstand, sowie die Einschätzung des Fitness-Entwicklungspotentials und des Muskelfasertyps. Durch die Sichtung werden dann „Konditions-Mustertrainingspläne“ erstellt und diverse „Konditions-Muster-Trainingseinheiten“ durchgeführt.

Bei unseren Talentinfoveranstaltungen versuchen wir schließlich zu bestimmten Themen des Nachwuchsleistungssports vertiefende Informationen anzubieten.



## EIN TAG IM NLZ

Derzeit besuchen vier „High Potentials“ der HSG Holding Graz eine Leistungssportklasse: Wir haben Adrian Edegger, Jakob Wolf, Martin Ernet und Mateo Dika einen Tag lang begleitet. Sie zeigen uns, wie ein normaler Schultag im NLZ aussieht.

7:30

START INS FRÜHTRAINING



10:00

UNTERRICHT IM BORG MONSBERGER (HOMESCHOOLING)



18:00

ABENDTRAINING IM VEREIN





**Warum spielst du Handball?**

Weil ich es liebe Sport zu machen und nicht immer nur zuhause herumsitzen will.

**Was macht dir in deiner Mannschaft am meisten Spaß?**

Gegen andere Teams ein Match zu spielen und im Spiel selbst ein paar Tore zu werfen.

**Was kannst du beim Handball besonders gut?**

Einen Hacken und Ausweichübungen.

**Sebastian Faber,**  
*Rückraum Mitte*

**Warum spielst du Handball?**

Ich hatte in der ersten Klasse Minihandball, weil mir der Sport so viel Spaß gemacht hat, wechselte ich dann in der zweiten Klasse zur HSG Holding Graz.

**Was macht dir in deiner Mannschaft am meisten Spaß?**

In unserer Mannschaft finde ich es sehr cool, dass wir eine gute

Gemeinschaft sind und wir im Team immer viele Witze machen.

**Was kannst du beim Handball besonders gut?**

Am besten kann ich verteidigen, vor allem, wenn wir Manndeckung spielen.

**Alexander Faber**  
*Kreis*



**Warum spielst du Handball?**

In der Schule gab es ein Testtraining und mir hat der Sport sofort Spaß gemacht und ich wollte unbedingt in einen Verein weiterspielen.

**Was macht dir in deiner Mannschaft am meisten Spaß?**

Am meisten Spaß machen mir die Trainings, weil ich finde, dass unsere Mannschaft eine super coole Gruppe ist und

ich im Team nichts ändern wollen würde.

**Was kannst du beim Handball besonders gut?**

Meiner Meinung nach, bin ich im Tor am besten. Auf dieser Position spiele ich jetzt auch schon sehr lange und ich denke, dass ich dort gut arbeite.

**Maximilian Kolouch,** *Tormann*



**Warum spielst du Handball?**

Ich spiele gerne Handball, weil es mir Spaß macht in einem Team zu sein. Da ist es mir auch egal, wenn es anstrengend ist.

**Was macht dir in deiner Mannschaft am meisten Spaß?**

Gemeinsam Handball zu spielen und auch Tipps zu bekommen, woran ich noch

arbeiten muss und was ich gut gemacht habe.

**Was kannst du beim Handball besonders gut?**

Besonders gut kann ich die Lücken der Gegner sehen und diese im Angriff durch ein 1 gegen 1 Verhalten oder einen Spielzug nutzen.

**Samuel Györek,** *Rückraum rechts*



# Im Einsatz für die Gerechtigkeit

## Die Leistungen der AK Steiermark im Corona-Jahr 2020



**75.700.000**

**Euro für unsere Mitglieder herausgeholt**

In den Bereichen: Arbeitsrecht, Konsumentenschutz, Steuerrecht, Insolvenzen, Sozialversicherung und Pensionen, Bildungsförderung, u.v.m.



**284.000**

**Beratungen**

Zu den Themen: Arbeitsrecht, Steuerrecht, Konsumentenschutz inkl. Miet-/Wohnrecht, Pflegegeld, Insolvenzrecht, Sozialversicherung und Pensionen, Bildung u.v.m.



**528.000**

**Mitglieder vertreten wir Tag für Tag in der ganzen Steiermark**



**28.800**

**Aufrufe unserer Online-Rechner**

[akstmk.at/rechner](https://akstmk.at/rechner)  
[youtube.com/arbeiterkammerstmk](https://youtube.com/arbeiterkammerstmk)  
[facebook.com/akstmk](https://facebook.com/akstmk)  
[ak.steiermark](https://ak.steiermark)

[www.akstmk.at](https://www.akstmk.at)



**147.600**

**Versand und Download von Broschüren und Foldern**



**12.700**

**Rechtsvertretungen, gerichtlich & außergerichtlich**



**GERECHTIGKEIT MUSS SEIN**



# VON DER HSG IN DIE GROSSE HANDBALLWELT

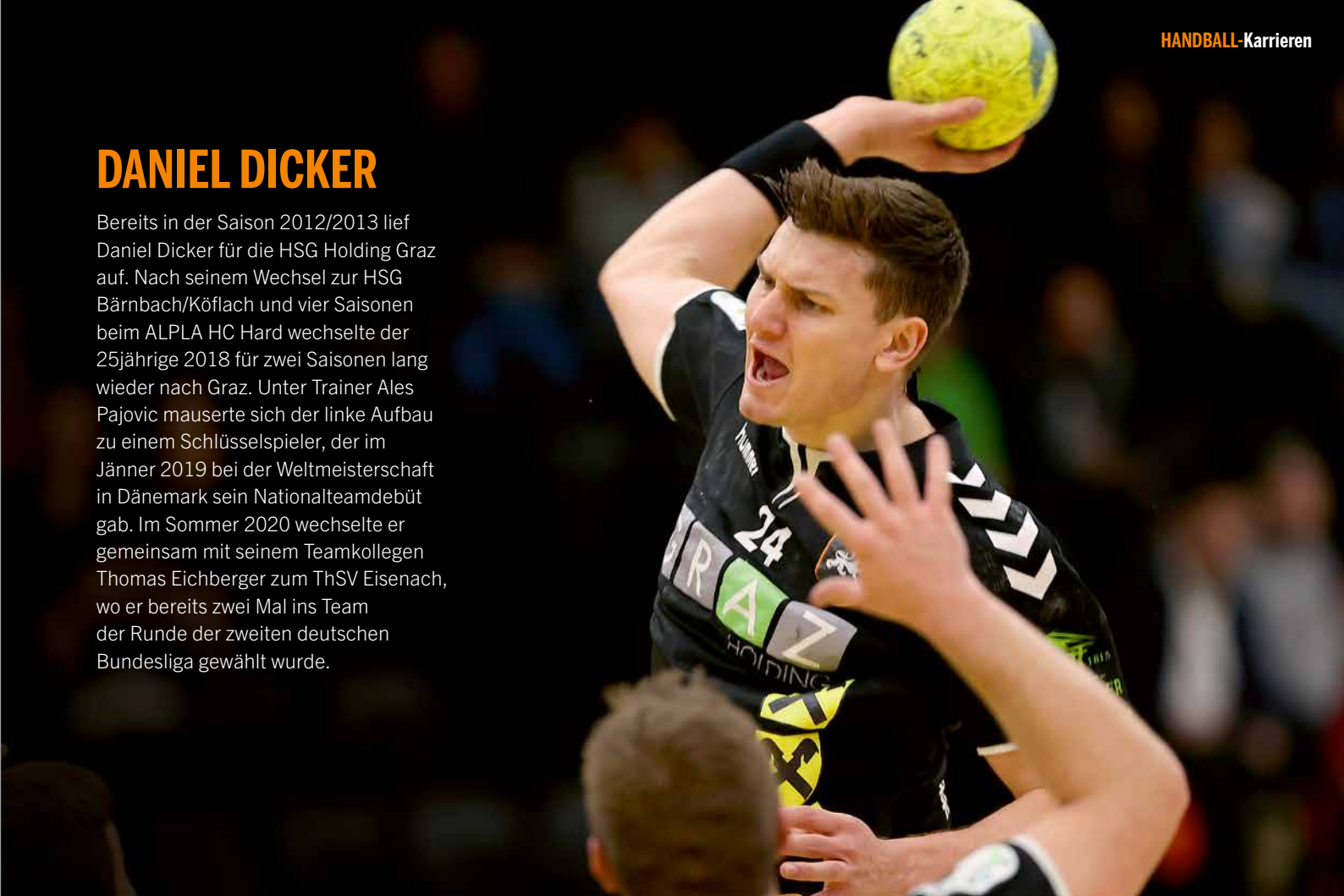


## THOMAS EICHBERGER

Fast 10 Jahre lang trug Thomas Eichberger das Dress der HSG Holding Graz. In dieser Zeit reifte er zum Teamspieler, der bei der Heim-Euro 2020 mit dem Nationalteam für Furore sorgte. Nach neun Saisons bei der HSG schaffte Eichi nicht nur den Sprung ins Nationalteam, sondern auch in die große Handballwelt. Im Sommer 2020 wechselte er zum deutschen Zweitligisten ThSV Eisenach.

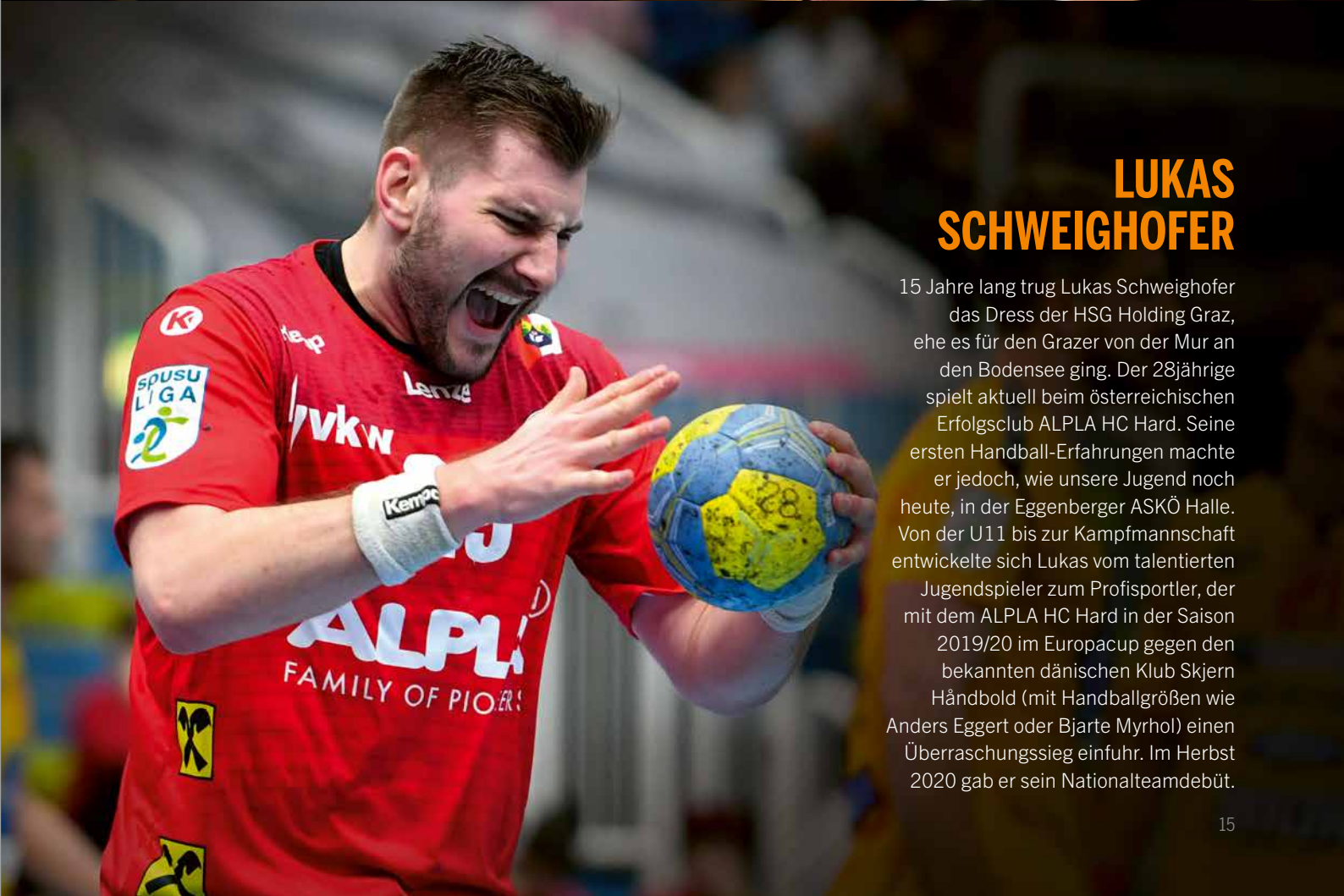
## DANIEL DICKER

Bereits in der Saison 2012/2013 lief Daniel Dicker für die HSG Holding Graz auf. Nach seinem Wechsel zur HSG Bärnbach/Köflach und vier Saisons beim ALPLA HC Hard wechselte der 25jährige 2018 für zwei Saisons lang wieder nach Graz. Unter Trainer Ales Pajovic mauserte sich der linke Aufbau zu einem Schlüsselspieler, der im Jänner 2019 bei der Weltmeisterschaft in Dänemark sein Nationalteamdebüt gab. Im Sommer 2020 wechselte er gemeinsam mit seinem Teamkollegen Thomas Eichberger zum ThSV Eisenach, wo er bereits zwei Mal ins Team der Runde der zweiten deutschen Bundesliga gewählt wurde.



## LUKAS SCHWEIGHOFER

15 Jahre lang trug Lukas Schweighofer das Dress der HSG Holding Graz, ehe es für den Grazer von der Mur an den Bodensee ging. Der 28jährige spielt aktuell beim österreichischen Erfolgsclub ALPLA HC Hard. Seine ersten Handball-Erfahrungen machte er jedoch, wie unsere Jugend noch heute, in der Eggenberger ASKÖ Halle. Von der U11 bis zur Kampfmannschaft entwickelte sich Lukas vom talentierten Jugendspieler zum Profisportler, der mit dem ALPLA HC Hard in der Saison 2019/20 im Europacup gegen den bekannten dänischen Klub Skjern Håndbold (mit Handballgrößen wie Anders Eggert oder Bjarte Myrhol) einen Überraschungssieg einfuhr. Im Herbst 2020 gab er sein Nationalteamdebüt.







## VIELE SPIELE ANSEHEN!

**Ivan Koncul, Rückraum links**

Um das Spiel besser zu verstehen, sollte man sich so viele Spiele wie möglich live oder im Fernsehen anschauen.

## FOKUS AUF MOBILITY UND STABILITÄT!

**Thomas Scherr, Rechts außen**

Wenn ich noch einmal 13/14 wäre, würde ich mehr Zeit für Mobility aufwenden und mehr Wert auf Stabilität legen. Durch gezielte Übungen bekommt man ein besseres Körpergefühl und kann Verletzungen vorbeugen.



## IMMER ALLES GEBEN!

**Ramon Raschid, Kreis**

Egal ob im Training oder beim Spiel: Man sollte immer alles geben und sich für sein Team einsetzen. Auch wenn man einmal einen schlechten Tag erwischt, sollte man kämpfen und an sich glauben. Nur so kann man erfolgreich sein.

## GLAUBT AN EUCH!

**Timo Gesslbauer, Links außen**

Egal, was andere sagen: Wenn man an sich selbst und seine Träume glaubt, kann man auch alles erreichen. Neben harter Arbeit und Disziplin, darf der Spaß nicht vergessen werden. Mit einer gewissen Portion Leichtigkeit gelingen einem die besten Würfe.



Bezahlte Anzeige

#teamgruenewelt

Ihre Karriere als Partner einer

# grünen Welt.



Die Energie Steiermark sucht neue Talente.

Jetzt bewerben unter [e-steiermark.com/karriere](https://e-steiermark.com/karriere)

Patrick P., Mess- & Regeltechniker





# VOM NACHWUCHSTALENT ZUM SUPERSTAR

**Nikola Bilyk, Domagoj Duvnjak, Sander Sagosen und Miha Zarabec** zählen zu den erfolgreichsten Handballern der Welt. Erst im Dezember holten sie für den **THW KIEL** mit dem Sieg der Champions League die europäische Handball-Krone. Beim deutschen Rekordmeister und internationalen Topklub zeigen sie tagtäglich ihre Klasse. Sie geben unseren jungen Talenten Tipps für den Weg zum Top-Handballer.



## NIKOLA BILYK

# „WERDET BESSER ALS ICH!“

### Wie würdest du deine Rolle in der Mannschaft beschreiben?

Wenn man bei einem Verein wie dem THW Kiel spielt, hat man automatisch eine sehr wichtige Rolle. Wie bei einem Puzzle ist jedes einzelne Stück wichtig und jeder muss seine Aufgabe erfüllen, damit wir als Mannschaft besser werden und Erfolg haben. Ich persönlich möchte Jahr für Jahr mehr Verantwortung in diesem Team übernehmen.

### Was macht Domagoj Duvnjak als Spieler aus?

Dule ist ein unglaublicher Spieler mit sehr viel Erfahrung. Er spielt mit sehr viel Begeisterung, sehr viel Herz, er liebt diesen Sport. Diese Freude strahlt er auf dem Platz aus. Er ist unumstritten der Leader unserer Mannschaft und ein unglaublich toller Handballer. Da stimmt das Gesamtpaket. Er ist ein Ausnahmekönner.

### Was hat dich als Kind an Handball fasziniert?

Ich liebe diesen Sport, seit ich auf der Welt bin. Ich bin mit Handball aufgewachsen, weil beide Eltern Handball gespielt haben. Der Ball war sehr, sehr früh in meinem Leben ein großes Thema – das hat sich bis heute nicht geändert. Ich liebe den Geruch, wenn ich in die Halle komme. Das schönste ist aber, dass Handball ein Mannschaftssport ist und du die Erfolge mit deinen Teamkollegen teilen kannst.

### Welche Tipps kannst Du den jungen Talenten geben?

Sie sollten das Ziel haben, viel, viel besser als ich zu werden. Mitbringen müssen sie dafür ganz, ganz viel Spaß am Handball. Früher oder später wird es dann wichtig, diszipliniert zu bleiben und bereit zu sein, viel Zeit zu investieren. Man muss verstehen, dass man auf manche Sachen auch verzichten muss.

**Name:** Nikola Bilyk

**Geburtsdatum:**

28. November 1996

**Nationalität:** Österreich

**Körpergröße:** 1,98m

**Spielerposition:**

Rückraum Mitte,  
Rückraum links

**Vorheriger Verein:**

HC Fivers Margareten

**Erfolge:** Champions

League Sieger,

EHF Pokal Sieger,

deutscher Meister,

deutscher Pokal Sieger,

Österreichischer Meister,

Österreichischer

Cup Sieger,

MVP Junioren-

EM 2014





DOMAGOJ DUVNJAK

„GEBT NIEMALS AUF!“

Wie würdest du deine Rolle in der Mannschaft beschreiben?

Als Kapitän habe ich eine Menge Aufgaben. Ich kümmere mich vor allem darum, die jungen Spieler zu führen. Auf dem Feld habe ich drei Aufgaben: Tore vorbereiten, Tore erzielen und Tore verhindern

Was macht Sander Sagosen als Spieler aus?

Es ist ein kompletter Spieler, der Wahnsinn. Er hat alles, was es für einen Handballer braucht. Und er kann alles. Wir sind glücklich, dass wir mit Sander spielen dürfen.

Was hat dich als Kind an Handball fasziniert?

Alle haben bei mir zu Hause Handball gespielt, die ganze Familie. Ich bin in der Handball-Halle aufgewachsen, dann habe ich den Ball in die Hand genommen und es war um mich geschehen.

Welche Tipps kannst Du den jungen Talenten geben?

Verliert niemals die Freude, gebt nie auf und trainiert fleißig!

**Name:** Domagoj Duvnjak

**Geburtsdatum:** 1. Juni 1988

**Nationalität:** Kroatien

**Körpergröße:** 1,98m

**Spielerposition:** Rückraum Mitte, Rückraum rechts

**Vorheriger Verein:** HSV Hamburg

**Erfolge:** 2-facher Champions League Sieger, EHF Pokal Sieger, deutscher Meister, deutscher Pokalsieger, Vize-Weltmeister, Vize-Europameister, Bronze Olympische Spiele, Welthandballer 2013, MVP Europameisterschaft 2020



SANDER SAGOSEN

„HABT SPASS AM HANDBALL!“

Wie würdest du deine Rolle in der Mannschaft beschreiben?

Das ist schwer zu beschreiben. Wir haben eine so gute Mannschaft mit so vielen guten Spielern, dass wir alle die gleiche, wichtige Rolle haben. Mein Ziel ist es, diese Mannschaft anzuführen.

Was macht Miha Zarabec als Spieler aus?

Miha ist ein Weltklasse-Spieler, der bestimmt, was wir im Angriff spielen. Es ist gut, mit einem Spieler seiner Klasse in einer Mannschaft zu spielen.

Was hat dich als Kind an Handball fasziniert?

Ich hatte unglaublich viel Spaß beim Handball. Und ich wollte immer der beste Spieler der Welt werden – das treibt mich noch heute an.

Welche Tipps kannst Du den jungen Talenten geben?

Habt Spaß am Handball, denn das ist das wichtigste.

**Name:** Sander Sagosen

**Geburtsdatum:** 14. September 1995

**Nationalität:** Norwegen

**Körpergröße:** 1,95m

**Spielerposition:** Rückraum Mitte, Rückraum links

**Vorheriger Verein:**

Paris Saint-Germain Handball

**Erfolge:** Champions League S





MIHA ZARABEC

„TRAINIERT VIEL –  
UND SCHAUT VIEL  
HANDBALL!“

Wie würdest du deine Rolle in der  
Mannschaft beschreiben?

Ich muss den Angriff organisieren der  
Offensive eine Struktur geben. Jeder  
muss wissen, was er wann und wie  
zu spielen hat. Das ist meine  
Hauptaufgabe.

Was macht Nikola Bilyk  
als Spieler aus?

Niko ist ein überragender Spieler.  
Er ist handballerisch richtig stark,  
und in wichtigen Momenten trifft er  
immer die richtige Entscheidung.

Was hat dich als Kind an  
Handball fasziniert?

Ich fand Handball schon immer toll. Es  
ist so ein attraktives Spiel. Besonders  
fasziniert mich – noch heute – die riesi-  
ge Stimmung in der Halle.

Welche Tipps kannst Du den  
jungen Talenten geben?

Arbeitet, arbeitet, arbeitet. Trainiert viel  
und schaut so oft es geht Handball –  
daraus kann man viel lernen!

**Name:** Miha Zarabec  
**Geburtsdatum:** 12. Oktober 1991  
**Nationalität:** Slowenien  
**Körpergröße:** 1,78m  
**Spielerposition:** Rückraum Mitte  
**Vorheriger Verein:** RK Celje  
**Erfolge:** Champions League Sieger,  
EHF Pokal Sieger, deutscher Meister,  
slowenischer Meister,  
slowenischer Pokalsieger



VIEL SPASS  
IM GRAZER SPORTJAHR  
WÜNSCHT DIE STEIRISCHE VOLKSPARTEI!

Sportstadtrat  
Kurt Hohensinner



LET'S  
GO!  
GRAZ

[www.letsgograz.at](http://www.letsgograz.at)



Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer,  
Sportlandesrat Christopher Drexler, Bürgermeister Siegfried Nagl,  
Landesgeschäftsführer LAbg. Detlev Eisel-Eiselsberg (v.l.n.r.)







# MANNSCHAFTSSPORT ALS SCHULE FÜRS LEBEN

Gemeinsam Erfolge feiern, aber auch Rückschläge nach Niederlagen hinnehmen. Im Mannschaftssport geht man gemeinsam durch dick und dünn. Das Spielen im Team prägt Sportler für ihr Leben. Ehemalige Spieler der HSG Holding Graz erzählen über Ihre Zeit im Handball und wie sie der Teamspirit dabei unterstützt hat, beruflich erfolgreich zu sein.

BERNHARD LUDWIG

Was machst du heute?

Ich bin als Head of Operations & Sales für das operative Geschäft der proionic GmbH, einem international tätigen Produzenten von Feinchemikalien, verantwortlich.

Du hast lange im Verein gespielt, würdest du sagen, du hast durch die Zeit in einer Mannschaft etwas für dein weiteres Leben gelernt? Haben dich gewisse Momente besonders geprägt?

Ja natürlich. Um gemeinsam Erfolg zu haben, muss das Team funktionieren. Das geht leichter, wenn sich alle mögen, auch im Berufsleben. Aber in einem guten Team müssen sich nicht unbedingt alle mögen, sie müssen nur professionell miteinander umgehen, das gilt sowohl im Sport als auch im Berufsleben.

An welche Momente Erinnerst du dich gerne zurück?

Welchen Moment würdest du lieber vergessen?

Der bitterste Moment war sicher mein allerletztes Spiel, in dem wir den Aufstieg in die HLA selbst in der Hand hatten und nicht geschafft haben. Das bittere daran ist, dass wir unsere Leistung nicht gebracht haben, uns auf Dinge, die wir nicht beeinflussen konnten, verlassen haben und dafür bestraft worden sind. Da denk ich schon lieber an das Kartenspielen auf Auswärtsfahrten, an Spiele in einer randvollen (alten) ASKÖ Halle und an die Zufriedenheit nach einem Spiel, wenn man wusste, alles gegeben zu haben.

PHILIPP MORITZ

Was machst du heute?

Ich bin seit Mai 2020 als Junior Event Manager in der EURO Abteilung bei der European Handball Federation tätig. Ich arbeite im Organisationsteam der Handball Europameisterschaften für Frauen und Männer.

Du hast lange im Verein gespielt, würdest du sagen, du hast durch die Zeit in einer Mannschaft etwas für dein weiteres Leben gelernt bzw. haben dich gewisse Momente besonders geprägt?

Seit meinem 10. Lebensjahr habe ich in Vereinen gespielt und auch mit dem Verein gelebt. In dieser Zeit konnte ich extrem viel lernen: Respekt, Teamgefühl, Rücksicht auf andere, Empathie, Ehrgeiz - alles Werte, die mir in meinem Leben bisher sehr geholfen haben und sicher auch noch sehr helfen werden.

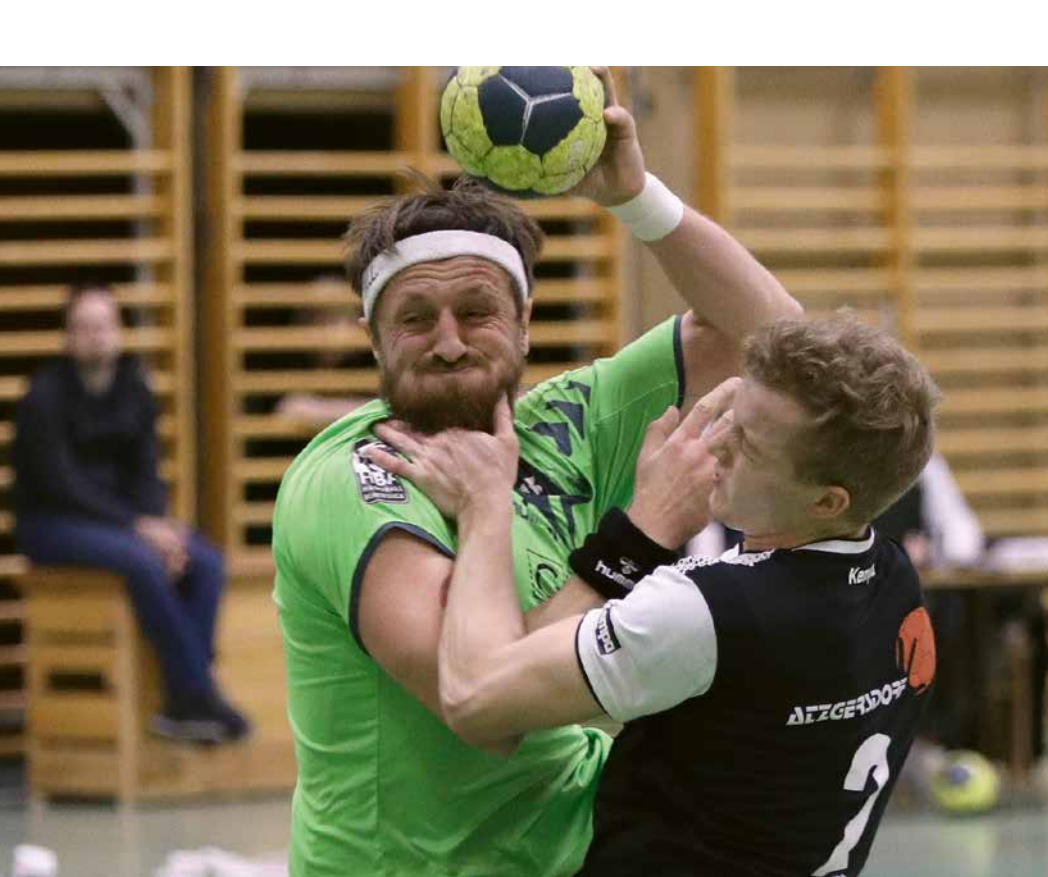
An welche Momente Erinnerst du dich gerne zurück? Welchen Moment würdest du lieber vergessen?

Prägend für mich war jede Auswärtsfahrt, jeder Sieg, jede Niederlage, jede Abschlussreise. Auch meine Wechsel zu anderen Vereinen waren sehr wichtig. Nach jedem Vereinswechsel habe ich gelernt, mich neu in einer Gruppe einzufinden. Im Sport habe ich vor allem das Arbeiten unter Druck und Stress gelernt. Ein Spiel liefert ständig Druck-Situationen, in denen

man einfach funktionieren muss. Dieselben Situationen gibt es auch im Beruf. Durch den Sport habe ich auch gelernt, Kritik nicht persönlich zu nehmen und, dass ein scharf gesagtes Wort unter Stress nie böse gemeint ist. Generell finde ich, dass der Sport Menschen offener und empathischer macht. Beides hilft einem im (Berufs)Leben sehr. Nicht vergessen, aber sparen, hätte ich mir meine beiden Schulteroperationen können. Durch diese habe ich allerdings auch gelernt, dass Rückschläge im Leben nicht gleich das Ende bedeuten. Die Siege in Relegationsspielen lösen nur beim Gedanken daran ein sehr positives Gefühl in mir aus. Auch das erste Jugendländerspiel war sehr schön. Alles in allem kann ich aber sagen, dass ich eine wunderschöne Karriere gehabt habe. Vor allem die Freundschaften, die daraus entstanden sind, möchte ich nicht missen. Wenn man durch so viel Positives und Negatives gegangen ist, entsteht einfach ein Band, das ewig halten wird.

Ich kann jedem Jugendlichen nur raten seine Karriere so ernst wie möglich zu nehmen und so viel wie möglich für das weitere Leben mitzunehmen. Je mehr ihr persönlich investiert umso mehr werdet ihr auch zurückbekommen. Den Eltern kann ich nur raten, ihre Kinder dabei zu unterstützen. Der Sport ist eine der besten Schulen fürs Leben.





## „Teamsport prägt fürs Leben“

GORAN PAJICIC

**Was machst du heute?**

Ich bin bei einem Sportdachverband als Projektkoordinator für ein Gesundheitsförderungsprojekt angestellt.

**Du hast lange im Verein gespielt, würdest du sagen, du hast durch die Zeit in einer Mannschaft etwas für dein weiteres Leben gelernt bzw. haben dich gewisse Momente besonders geprägt?**

Die Zeit im Leistungssport, vor allem wenn man diesen über einen so langen Zeitraum betreibt und dieser einen durch verschiedene Lebensphasen begleitet, prägt einen selbst ganz stark. Ich habe in dieser Zeit viel über die Bedeutung des Beitrags eines jedes einzelnen zum Erfolg des Teams gelernt. Aber auch über die Bedeutung von unterschiedlichen Maßnahmen und Aktivitäten sowohl im Training und Wettkampf als auch drumherum – Momente wie der - nach längeren Durststrecken - langersehnte Weg zurück auf die Sieger- und Erfolgsstraße und die kleinen Etappen, die dann dazu führen, sich der Bedeutung der geschlossenen Teamleistung bewusst zu werden, haben mir aber auch der gesamten Mannschaft als Motivationsschübe für nächste Aufgaben gedient.

**An welche Momente Erinnerst du dich gerne zurück?**

**Welchen Moment würdest du lieber vergessen?**

Ich erinnere mich an die Zeit im Leistungssport insgesamt gerne zurück. Natürlich gibt es dann besondere Momente, die man mit noch mehr Gänsehautfeeling als die anderen verbindet. Ein solches war auf jeden Fall der langersehnte Aufstieg mit der HSG Graz in die spusu Liga. Ein Jahr unglaublicher sportlicher Dominanz über die ganze Saison hinweg, gekürt mit dem Erreichen des höchsten messbaren Saisonziels am Ende. Auf der anderen Seite gibt es nach langem Nachdenken keine Momente, die ich vergessen möchte. Ich denke, dass es wichtiger ist, aus diesen negativen Situationen, die wir alle durchleben, zu lernen - sie also nach einem gewissen zeitlichen und emotionalen Abstand zu analysieren, um nächstes Mal besser vorbereitet bzw. gewappnet zu sein, wenn sie wieder eintreten.

waltl  
&  
waltl

Strategie & Kreation aus einer Hand.



# DER RICHTIGE LIFESTYLE FÜR JUNGE SPORTLER

THOMAS EICHBERGER

**Als Profisportler muss man auf einen gesunden Lebensstil achten, worauf achtest du besonders bei deiner Ernährung?**  
Natürlich versucht man als Profisportler besonders auf die Ernährung zu achten. Für mich ist es wichtig, mich ausgewogen zu ernähren: viel Gemüse, viel Obst Und ich verzichte auf raffinierten Zucker sowie einfache Kohlenhydrate, also esse ich selten Süßes.

**Wie kann man sich optimal auf einen Spieltag vorbereiten?**  
Am Spieltag schlafe ich bis circa neun, halb zehn aus. Nach dem Aufstehen frühstücke ich ausgiebig. Meistens esse ich zwei, drei Eier, Räucherlachs und Brot. Danach setze ich mich nochmal hin und versuche mich mit Wurfbildern und Videos auf den Gegner vorzubereiten. Über Mittag ruhe ich mich ein wenig aus, ehe es am Nachmittag in die Halle geht. Bei einem Auswärtsspiel fährt man meistens schon in der Früh oder am Vormittag los, da nehme ich mir mein Essen meistens mit und versuche die lange Fahrzeit mit Schlaf und ein paar Videos vom Gegner zu überbrücken

*„Behaltet Euch die Freude am Handball!“*

**Darfs auch mal Schokolade sein?**

Natürlich! Ich bin ein leidenschaftlicher Koch und Esser. Wenn man hart trainiert, darf man sich auch immer wieder mal etwas gönnen und genießen.

**Dein Profi-Tipp für einen jungen Handballer?**

Das Wichtigste ist, immer am Ball zu bleiben und zu trainieren. Auch sollte man nicht vor Extraeinheiten zurückschrecken. Wenn ich an meine Jugend zurückdenke, habe ich sehr oft zusätzliche Trainingseinheiten absolviert. Ich wollte einfach mein Ziel erreichen. Und da muss man auch einmal selbstständig laufen oder in die Kraftkammer gehen. Ich bin froh und stolz, dass ich mittlerweile von meiner Leidenschaft leben kann. Neben dem Tipp fleißig zu trainieren kann ich allen jungen Spielern nur sagen, dass es wichtig ist die Freude am Sport zu behalten, aber auch immer wieder andere Dinge, wie zum Beispiel das Feiern, hintanzustellen und sich neben der Schule voll auf den Sport zu konzentrieren.

**Thomas Bauer** und **Thomas Eichberger** haben sich in den vergangenen Jahren zu den Top-Torhütern im österreichischen Nationalteam entwickelt. Neben hartem Training legen die beiden auch großen Wert auf die richtige Ernährung und einen disziplinierten Lebensstil. Hier sind die Tipps der Klasse-Keeper für unsere jungen Handballer:

THOMAS BAUER

**Als Profisportler muss man auf einen gesunden Lebensstil achten. Worauf achtest du besonders bei deiner Ernährung?**  
Ich achte besonders darauf, abwechslungsreich zu essen. Seit einigen Jahren versuche ich auch, meinen Fleischkonsum zu reduzieren und habe dadurch viele neue Gerichte entdeckt.

*„Setzt Euch Ziele!“*

**Wie kann man sich optimal auf einen Spieltag vorbereiten?**  
An Spieltagen gehe ich vormittags mit der Familie an der frischen Luft spazieren oder ein bisschen shoppen. Das fördert die Durchblutung und lenkt auch ein wenig vom kommenden Spiel ab, sollte man schon aufgeregt oder nervös sein. Danach esse ich meistens ein Pasta-Gericht, italienisch oder asiatisch, und schlafe 30 bis 60 Minuten, um frisch für das Spiel zu sein.

**Darfs auch mal Schokolade sein?**

Auf jeden Fall! Nur eben nicht eine ganze Tafel, sondern eher ein bis zwei Rippen. Wenn man starke Lust auf Süßes hat, darf es auch ein Apfel oder ein paar Stücke Ananas sein.

**Dein Profi-Tipp für einen jungen Handballer?**

Ziele setzen! Wer Ziele vor Augen hat, trainiert mit mehr Spaß und Enthusiasmus. Ausdauer-, Kraft- und Handballtraining sind anstrengend, aber die Basis für eine erfolgreiche Karriere.





# JUGENDLEITERIN ANNA UND DIE PHILOSOPHIE DER HSG-JUGENDARBEIT

Mit zehn Jugendmannschaften versuchen wir Tag für Tag Kinder und Jugendliche für den Handballsport zu begeistern. Von den Kleinsten in unserer neugegründeten Mini(Hand)Ball-schule bis hin zu unseren U20-Spielern versuchen wir unsere Spieler nicht nur sportlich zu fordern und zu fördern, sondern auch Werte wie Teamgeist und Gemeinschaft zu vermitteln.

### UNSER LANGFRISTIGES ZIEL

Das Ziel unserer Jugendarbeit ist es, so viele Jugendliche wie möglich für den Handballsport zu begeistern und diese eines Tages in unserer Kampfmannschaft, im Nationalteam und in den besten Mannschaften der Welt wieder zu finden. Dafür arbeiten wir mit einem engagierten und erfahrenen Trainerteam, das, im ständigen Austausch untereinander, alle Spieler bestmöglich fördert.

### GEMEINSCHAFT IM GESAMTEN VEREIN

Neben der Teamgemeinschaft in den einzelnen Mannschaften ist es uns wichtig, das gesamte Umfeld im Verein sowie

auch die Familien unserer Nachwuchssportler als starken Motor zu nutzen und einzubinden. Besonders stolz und dankbar sind wir, dass uns zahlreiche Eltern unterstützen – etwa bei Auswärtsfahrten als Fahrer, an spusu Liga Spieltagen an der HSG-Nachwuchs-Bar und bei vielen anderen Anlässen.

### EINE KOOPERATION ZUR TALENTFÖRDERUNG

Die Kooperation mit dem NLZ ist eine großartige Möglichkeit besondere Talente zusätzlich auf ihrem Weg zum Leistungssportler zu unterstützen. Schon mit dem Talente-Training bietet das NLZ jungen Handballern zwischen 10 und 14

Jahren zusätzlich Athletiktrainingseinheiten, um sie auf einen späteren Einstieg in die Leistungssportklasse vorzubereiten. Für unsere Sportler, die im NLZ eine 5-jährige Oberstufenform besuchen, stehen wir in enger Abstimmung, um unsere Spieler auch im Athletiktraining auf den Leistungssport vorzubereiten.

### HERAUSFORDERUNGEN

Eine große Herausforderung für die Jugendarbeit stellt aktuell die Pandemie dar. Im ersten Lockdown mussten wir uns sofort aus der Halle verabschieden – wir waren gefordert, alternative Trainingsmöglichkeiten zu finden. Mit regel-

mäßigen Onlinetrainings und Gruppenchats haben wir versucht, das Interesse der Jugendlichen so hoch wie möglich zu halten und so wenige Spieler wie möglich zu verlieren. Und das ist sehr gut gelungen! Auch jetzt bringt die aktuelle Situation noch immer viele Schwierigkeiten mit sich. Unsere größten Anliegen sind aber weiterhin, den Zusammenhalt in den Mannschaften und im Verein zu bewahren und die Jungs zu motivieren, dran zu bleiben.

Anfang Februar haben wir durch die Verleihung des Spitzensport-Status die Möglichkeit bekommen, einige unserer Jugendlichen endlich wieder in die Sporthalle zu holen. Trotz einiger Auflagen waren die Motivation, Freude und Disziplin überwältigend.

Aufgrund der Pandemie gibt es heuer übrigens erstmals eine österreichweite

Meisterschaft. Für diesen Bewerb arbeitet das Trainerteam mit den Jugendlichen intensiv, um den HSG-Nachwuchs bestmöglich auf österreichischer Ebene präsentieren zu können.

### HANDBALL AUS LEIDENSCHAFT

Warum ich Trainerin geworden bin, kann man ganz einfach beantworten, ich arbeite einfach gerne mit Kindern und Jugendlichen und sehe darin eine Möglichkeit, Jugendliche auf ihrem Lebensweg ein Stück weit zu begleiten. Ich habe mir vorgenommen, unsere Jugend langfristig zu fördern und es zu schaffen, aus dem einen oder anderen einen Nationalteamspieler zu machen. Die Motivation für diese Arbeit finde ich in den täglichen in den Trainings mit den Mannschaften. Die Freude und Leidenschaft unserer jungen Spieler für den Handball zu erwecken und mitzuerleben ist eines der schönsten Dinge im Leben.

„Uns ist wichtig, das gesamte Umfeld im Verein und die Familien unserer Nachwuchssportler als starken Motor zu nutzen und einzubinden.“

Leidenschaft  
Möglichkeiten  
Ideen  
Entscheidungen  
Menschen  
Verantwortung  
Scheitern  
Besser scheitern  
Gewinnen

Selbstverständlich  
selbständig.



**HANNES SCHWARZ**

**Für uns!**  
Eine Steiermark für alle.

Foto: Peter Drechsler

**SPÖ**  
LANDTAGSKLUB



# UNSER NATIONALTEAM

Vom Jugendtalent zum Nationalteamspieler. Unser Nationalteam vollgepackt mit Ausnahmetalenten, die vor noch gar nicht all zu langer Zeit in den österreichischen Jugendligen aufblühten. Unter Cheftrainer Ales Pajovic erreichte das österreichische Nationalteam bei der Heimeuro 2020 nicht nur Platz acht, sondern qualifizierte sich auch für die heurige Weltmeisterschaft, die im Jänner in Ägypten über die Bühne ging.

- 1

Thomas Bauer, *Tor*, \*24.01.1986
- 53

Nikola Bilyk, *Rückraum links*, \*28.11.1996
- 24

Daniel Dicker, *Rückraum links*, \*05.06.1995
- 40

Thomas Eichberger, *Tor*, \*20.08.1993
- 20

Sebastian Frimmel, *Links außen*, \*18.12.1995
- 26

Lukas Herburger, *Kreis*, \*19.12.1994
- 4

Maximilian Hermann, *Rückraum rechts*, \*10.12.1991
- 57

Balthasar Huber, *Kreis*, \*23.7.1993
- 72

Lukas Hutecek, *Rückraum links*, \*02.07.2000
- 60

Jakob Jochmann, *Rückraum Mitte*, \*02.10.1993
- 19

Antonio Juric, *Kreis*, \*24.11.1997
- 16

Florian Kaiper, *Tor*, \*26.05.1995
- 94

Christoph Neuhold, *Rückraum link*, \*27.04.1994
- 15

Fabian Posch, *Kreis*, \*05.01.1988
- 31

Julian Pratschner, *Links außen*, \*29.12.1996
- 44

Julian Ranftl, *Rechts außen*, \*17.02.1996
- 6

Dominik Schmid, *Rückraum links*, \*07.09.1989
- 77

Nikola Stevanovic, *Rückraum rechts*, \*17.04.1998
- 55

Tobias Wagner, *Kreis*, \*26.03.1995
- 8

Robert Weber, *Rechts außen*, \*25.11.1985
- 28

Gerald Zeiner, *Rückraum Mitte*, \*28.06.1988
- 30

Boris Zivkovic, *Rückraum rechts*, \*02.05.1992

**Trainer:** Ales Pajovic  
**Co-Trainer:** Erwin Gierlinger  
**Athletiktrainer:** Harald Horschinegg  
**Sporttherapeut:** Andre Kintscher  
**Physiotherapeut:** Patrick Ehrenberger



# UNSER SPUSU LIGA TEAM

- 11

Joszeif Albek, *Rückraum links*, \*30.06.1999
- 23

Nemanja Belos, *Rückraum links*, \*08.06.1994
- 08

Leon Bergmann, *Tor*, \*17.04.2004
- 18

Emil Freytag, *Rückraum*, \*02.07.2002
- 39

Timo Geßlbauer, *Links außen*, \*03.01.1995
- 16

Thomas Gollenz, *Tor*, \*12.05.1998
- 05

Christian Hallmann, *Kreis*, \*21.12.1992
- 20

Stephan Jandl, *Rechts außen*, \*26.09.1988
- 33

Ivan Koncul, *Rückraum rechts*, \*30.04.1998
- 09

Jonas Magelinskas, *Rückraum Mitte*, \*28.08.2002
- 01

Leo Nikolic, *Tor*, \*22.12.1998
- 07

Matic Pangerc, *Rückraum rechts*, \*23.12.1996
- 15

Otmar Pusterhofer, *Links außen*, \*28.09.1982
- 66

Ramon Raschid, *Kreis*, \*21.03.1995
- 30

Thomas Scherr, *Rechts außen*, \*19.03.1993
- 03

Lukas Schmid, *Kreis*, \*04.09.2003
- 77

Philipp Schmiedbauer, *Kreis*, \*15.09.1994
- 13

Rok Skol, *Rückraum Mitte*, \*24.08.1993
- 92

David Weinhappl, *Tor*, \*14.06.1992

**Trainer:** Romas Magelinskas  
**Co-Trainer:** Jerko Dika  
**Tormanntrainer:** Amel Kocic



# DANKE

## FÜR EURE UNTERSTÜTZUNG!

Holding Graz	Herbalife
Heiltherme Bad Waltersdorf	Pongratz Bau Graz
Raiffeisen Landesbank	Ford Reisinger
Michael Pachleitner Group GmbH	Herrenausstatter de ambessa
SPECT Eyewear	Sport 21
Baufirma Granit	Admiral
Energie Steiermark	Clever Fit Fitnessstudio Graz
Anabith Gebäudetechnik	roomz Hotel Graz
Tischlerei Anabith	Weingut Erich Polz
Planai Bergbahnen	Weingut Hannes Zweytick
Grazer Wechselseitige Versicherung	Brauunion
Vdot Digitaldrucksysteme	Kleine Zeitung
Skigebiet Stuhleck	Antenne Steiermark
Akkord Dienstleistungs Ges.m.b.H.	GEPA Pictures
Skigebiete Kreischberg und Lachtal	Werbeagentur Waltl & Waltl Graz
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.	Förderer der Stadt Graz und Land Steiermark
Boehlerith Kapfenberg	BIT MEDIA E-SOLUTIONS GMBH
Skizentrum Hohentauern	Ölmühle Labugger



HSG HOLDING GRAZ  
Schlossstraße 20, 8020 Graz  
hsggraz.at

So vielseitig  
ist die  
**#Steiermark ...**



facebook.com/steiermark



twitter.com/land\_steiermark



instagram.com/land\_steiermark



Klick' dich durch die  
besten Seiten der  
Steiermark:

- > **Informationen** -
- > **Diskussionen** -
- > **Impressionen.**

Die Steiermark und du -  
werden wir Freunde!

Noch mehr Steiermark gibt es auf  
**www.steiermark.at | www.steiermark.com**



Das Land  
Steiermark



# GRAZ. WIR SIND EIN TEAM.

---

Mehr als 30 Bezirkssportplätze vermitteln  
Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen  
Freude an der Bewegung.  
Und darauf sind wir stolz.

[graz.at/sport](https://graz.at/sport)



GRAZ