GRAZ HOLDING

SEIT 1997
HSG
Graz

#NEXT GENERATION

2023

Das Magazin der HSG Holding Graz Jugend

3 Zum Geleit!
4 Unsere Trainerinnen und Trainer
8 Die Besten auf dem Feld
18 Unsere Kleinsten ganz groß
20 Jessica Magg: Alles unter Kontrolle
24 WIR SIND GRAZ: Unser HSG-Nachwuchs
32 Gemeinsam wollen wir etwas bewegen
34 TikTok: SUPER SOCIAL
36 Lukas Hutecek: Unter der Lupe
38 500 Kinder in Bewegung
41 HSG Schulhefte: Cooles Lernen
42 Ales Pajovic: Vorbilder schaffen den Extra-Kick
48 Sporternährungs-Mythen: Fakt oder Fake?
51 Volle Ladung Handball auf TikTok
52 Konsumieren für unsere Jugend
54 #TEAMWORK

waltl & waltl

FOTOS: GEPA PICTURES, ROBERT EDEGGER, HSG HOLDING GRAZ
CHEFREDAKTION: MARIE SCHWEIGHOFER
DRUCK: FLORJANČIČ TISK D.O.O.
LAYOUT: WALTL & WALTL WERBEAGENTUR

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



LIEBE GRAZER HANDBALLJUGEND!

Nach zwei Pandemiejahren haben wir endlich wieder eine „normale“ Handballsaison! Ich freue mich sehr, dass wir wieder „Vollbetrieb“ haben, Woche für Woche eifrig trainiert wird und auch zahlreiche Meisterschaftsspiele absolviert werden. Der Handballkindergarten, erstmals mit einer U7 und U9 bei den Meisterschaften dabei, nach vier Jahren Pause wieder Minihandballcup für Grazer Volksschulen ¬und viele, neue Gesichter bei unseren Trainingseinheiten: Es bewegt sich wieder viel bei uns! Ohne eure Begeisterung für den Handballsport und das große Engagement unserer Trainerinnen und Trainer wäre das allerdings nicht möglich. Dafür möchte ich mich bei euch allen bedanken. Ihr seid großartig!

Mit unserem Handballjugend-Magazin #nextgeneration, das bereits zum dritten Mal erscheint, möchten wir euch wieder motivieren, noch mehr in den Sport zu investieren, damit aus euch noch bessere Handballerinnen und Handballer werden. Deshalb gibt es im neuen Magazin wieder viel Spannendes über den Handball zu lesen, mit vielen Tipps für euch, unter anderem von Handballern, die schon sehr viel erreicht haben und euch mit ihrer Erfahrung sicher inspirieren können. Probiert es aus, ihr werdet sehen:
Das eine oder andere wird euch sicher weiterhelfen! Viel Spaß beim Lesen!

Euer Michi Schweighofer

Dipl.-Ing. Michi Schweighofer
Obmann der HSG Holding Graz

UNSERE TRAINERINNEN UND TRAINER

Die Personen hinter unserer erfolgreichen Jugendarbeit.
Unser großartiges Team von Trainerinnen und Trainern trägt mit viel Können und Engagement unser Jugendprojekt! Ohne Sie wäre das alles nicht möglich. Höchste Zeit, dass wir sie ins Licht rücken!





ANNA SCHWEIGHOFER

Teams: Jugendleiterin, U13, U14, U15
Traumclub: FC Barcelona Handball
Handball ist für mich:
Kindern und Jugendlichen Freude am Sport und am Miteinander zu vermitteln und sie auf ihrem Weg zu unterstützen, ihre Fähigkeiten und ihr Potenzial zu entfalten.
Tipp an junge Handballer:innen:
Trainiere, habe Spaß, sei diszipliniert und gib niemals auf!

MICHAEL LINTNER

Teams: U11, U12
Traumclub: FC Barcelona Handball, HSG Holding Graz
Handball ist für mich:
Tempo, Leidenschaft, Teamgeist und Fairness
Tipp an junge Handballer: innen:
Trainiert fleißig, seid nicht verbissen und habt vor allem Spaß!

HERMANN ZIMMERMANN

Teams: U18, Future Team
Traumclub: Als Spieler HC Waagner-Biro Graz, heute die Clubs der deutschen Handball Liga.
Handball ist für mich: Handball ist ein Sport für Schnelldenker und für mich die geilste Mannschaftssportart der Welt.
Tipp an junge Handballer:innen:
Talent alleine reicht nicht, Kraft und Schnelligkeit sind ebenso gefragt wie Reaktionsfähigkeit, Geschick und Konzentration. Unser Sport verlangt körperlich und geistig alles von dir. Wenn du bereit bist dich darauf einzulassen, wirst du mit deinem Team deine Ziele erreichen.

RAFFAEL SARGANT

Teams: U10
Traumclub: HSG Holding Graz
Handball ist für mich:
Ein absoluter Teamsport, Begeisterung, die ansteckt.
Tipp an junge Handballer:innen:
Spaß am Training, Disziplin, Geduld wenn nicht gleich alles läuft wie erwartet.

FRANZISKA SCHWEIGHOFER

Teams: U10, U11, U12
Traumclub: SC Magdeburg/PSG Handball
Handball ist für mich:
Meine Leidenschaft, für die ich schon mein ganzes Leben lang brenne und mein Ausgleich zum Alltag.
Tipp an junge Handballer:innen:
Nicht immer kann alles gleich beim ersten Mal funktionieren. Das heißt aber nicht, den Kopf hängen zu lassen, sondern als Team weiter gemeinsam an den Aufgaben zu arbeiten.

MARKUS AIGNER

Teams: Torhütertrainer
Traumclub: derzeit keinen
Handball ist für mich:
Einfach der beste Sport!
Tipp an junge Handballer:innen:
Frei nach Niklas Landin: Du musst immer Spaß haben! Spiele gemeinsam mit deinen Freunden! Schaffe dir Regelmäßigkeiten und sei verlässlich!



GORAN PAJICIC

Teams: Mini(Hand)Ballschule, Minihandball
Traumclub: THW Kiel
Handball ist für mich:
Die coolste Sportart der Welt!
Tipp an junge Handballer:innen:
Gebt immer euer Bestes im Training und ihr werdet dafür belohnt werden.

ARMIN STURM

Teams: Mini(Hand)Ballschule, Minihandball
Traumclub: SG Flensburg/Handewitt
Handball ist für mich:
Der beste Sport der Welt und nach meiner Familie meine zweitgrößte Liebe.
Tipp an junge Handballer:innen:
Versucht neben dem Vereinstraining auch noch individuell an euch zu arbeiten.

PETRA HÖLLHUMER

Teams: Mini(Hand)Ballschule, Minihandball
Traumclub: HC Linz AG
Handball ist für mich:
eine Herzensangelegenheit
Tipp an junge Handballer:innen:
Immer dranbleiben, der Erfolg kommt.

Ab sofort auch attraktive Angebote für Betriebe!

Hör auf deine Frau!

Rein damit. Weg damit.

Haus(um)bau, Renovierung, Entrümpelung oder Gartenneugestaltung und deine Mülltonne ist hoffnungslos überfordert?

Organisiere deine Abfallentsorgung jetzt einfach online unter wastebox.at!



wastebox.at
Powered by Saubermacher

TOP STARS im Interview

DIE BESTEN AUF DEM FELD

Champions League Sieger, Nachwuchs-MVP oder deutscher Meister: **Jim Gottfridson, Gísli Kristjánsson, Julian Köster, Ivan Martinovic und Dejan Milosavljev** zählen aktuell zu den erfolgreichsten Handballern der Welt. In ihren Clubs und im Nationalteam zeigen die Handballer tagtäglich ihr Können. In kurzen Interviews erzählen sie über ihre Liebe zum Handball und verraten ihre Profi-Tipps:

Foto: Ingrid Andersson-Jensen

JIM GOTTFRIDSON

Name: Jim Gottfridson
Geburtsdatum: 02.12.1992
Verein: SG Flensburg-Handewitt
Position: Rückraum Mitte
Nationalität: Schweden
Erfolge: Champions League Sieger, deutscher Meister, DHB-Pokalsieger, MVP 2018, 2022, Silber-Medaille Weltmeisterschaft, Silber-Medaille Europameisterschaft

WIE BIST DU ZUM HANDBALL GEKOMMEN?
Ich bin durch meinen großen Bruder zum Handball gekommen. Schon als kleines Kind habe ich ihm beim Training zugesehen und mich für den Sport interessiert. So habe ich angefangen, selbst mit dem Ball zu spielen und das Training mitzumachen. Schließlich hat mich die Begeisterung für Handball gepackt und ich bin dabeigeblieben.

WAS HAST DU BEIM HANDBALL FÜRS LEBEN GELERNT?
Beim Handball habe ich vor allem gelernt, wie wichtig Freundschaft und Zusammenhalt sind. Man spielt in einer Mannschaft und muss lernen, mit verschiedenen Menschen umzugehen und aufeinander zu achten. Dabei spielt es keine Rolle, welche Herkunft, Hautfarbe oder Religion jemand hat. Wenn man erfolgreich sein will, muss man gemeinsam an einem Strang ziehen und sich gegenseitig unterstützen. Diese Erfahrungen haben mir auch im Leben außerhalb des Sports geholfen und gezeigt, wie wichtig es ist, auf andere Menschen zuzugehen und sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen.

DEIN PROFI-TIPP FÜR EINEN JUNGEN HANDBALLER:
Mein Tipp für einen jungen Handballer ist: Habt Spaß! Wenn man Freude am Sport hat, dann kommt der Erfolg von ganz allein. Natürlich ist es wichtig, hart zu trainieren und diszipliniert zu sein. Aber wenn man sich jeden Tag aufs Neue aufs Training freut und Spaß am Spiel hat, dann wird man auch immer besser und erfolgreicher werden. Also genießt den Sport und gebt immer euer Bestes!

GÍSLI KRISTJÁNSSON

Name: Gísli Kristjánsson
Geburtsdatum: 30.07.1999
Verein: SC Magdeburg
Position: Rückraum Mitte
Nationalität: Island
Erfolge: deutscher Meister, deutscher Pokalsieger, IHF Super Globe Sieger

WIE BIST DU ZUM HANDBALL GEKOMMEN?
Ich habe schon als kleiner Bub mit meinem Vater zu trainieren begonnen und hatte eigentlich immer einen Handball oder Fußball bei mir.

WAS HAST DU BEIM HANDBALL FÜRS LEBEN GELERNT?
Dass man niemals aufgeben sollte und man nie vergessen darf, wo man herkommt.

DEIN PROFI-TIPP FÜR EINEN JUNGEN HANDBALLER:
Man sollte auf eine gewisse Weise immer kritisch mit sich sein und schauen, worin man sich weiter verbessern kann.

Foto: Fratzi Gora

JULIAN KÖSTER

Name: Julian Köster
Geburtsdatum: 16.03.2000
Verein: VfL Gummersbach
Position: Rückraum Mitte, links
Nationalität: Deutschland
Erfolge: Silber-Medaille U19-Weltmeisterschaft, Aufsteiger des Jahres 2021 in Deutschland

WIE BIST DU ZUM HANDBALL GEKOMMEN?
Meine beiden Eltern haben in ihrer Jugend Handball gespielt. So bin ich bereits früh zum Handballspielen gekommen.

WAS HAST DU BEIM HANDBALL FÜRS LEBEN GELERNT?
Durch die vielen Trainingseinheiten musste ich besonders während meiner Schulzeit sehr diszipliniert sein, um sowohl beim Handball als auch in der Schule meine Leistung zu bringen. Zudem habe ich es zu schätzen gelernt, Teil eines Teams zu sein.

DEIN PROFI-TIPP FÜR EINEN JUNGEN HANDBALLER:
Niemals den Spaß verlieren!



Foto: Philipp Ising



IVAN MARTINOVIC

Name: Ivan Martinovic
Geburtsdatum: 06.01.1998
Verein: MT Melsungen
Position: Rückraum rechts
Nationalität: Kroatien
Erfolge: 2x österreichischer Meister, 3x österreichischer Cup-Sieger

WIE BIST DU ZUM HANDBALL GEKOMMEN?
Mein Vater hat gerne Handball im TV geschaut, vor allem die kroatische Nationalmannschaft (Generation Ivano Balic) hat er gerne verfolgt. Und deswegen hat er damals mich und meinen Bruder gefragt, ob wir die Sportart gerne selbst ausprobieren würden. Uns hat die Idee gefallen und uns hat das erste Training so begeistert, dass mein Bruder und ich beschlossen haben, öfter hinzugehen. Und so hat dann alles begonnen.

WAS HAST DU BEIM HANDBALL FÜRS LEBEN GELERNT?
Dass man nie aufgeben soll und immer versuchen soll zu kämpfen, egal in welcher Situation man ist.

DEIN PROFI-TIPP FÜR EINEN JUNGEN HANDBALLER:
Versuche immer diszipliniert, ehrgeizig und motiviert im Training zu sein. Nicht zu vergessen ist der Spaß und die Freude am Training und am Spiel. Genieße die Zeit mit deinen Teamkollegen und versuche immer, an dir zu arbeiten und ab und zu extra Trainingseinheiten einzubauen.

Foto: Altbek Käsler

Bezahlte Anzeige

#teamgruenewelt

Ihre Karriere als Partner einer grünen Welt.

ENERGIE STEIERMARK

Die Energie Steiermark sucht neue Talente.

Jetzt bewerben unter **e-steiermark.com/karriere**

Xhesika F., Junior Account Managerin B2B

trend. TOP ARBEITGEBER 2022 Rohstoffe, Energie, Ver- und Entsorgung
trend. TOP ARBEITGEBER 2022 Österreich
freundin TOP ARBEITGEBER 2022 Die familienfreundlichsten Unternehmen Österreichs

DEJAN MILOSAVLJEV

Name: Dejan Milosavljev
Geburtsdatum: 16.03.1996
Verein: Füchse Berlin
Position: Tor
Nationalität: Serbien
Erfolge: Champions League Sieger, SEHA-League Sieger, nord-mazedonischer Meister

WIE BIST DU ZUM HANDBALL GEKOMMEN?
Ich habe mit sechs Jahren in einem kleinen Verein in Serbien (Dolovo) mit dem Handball begonnen. Ich wollte gleich groß und stark wie die älteren Handballer werden und habe mich bereits nach kurzer Zeit in den Sport verliebt.

WAS HAST DU BEIM HANDBALL FÜRS LEBEN GELERNT?
Der Handball hat mir alles im Leben gegeben und mir ermöglicht, viele lebenslange Freundschaften zu schließen - so zum Beispiel mit Nemanja Beloš, der bei meiner Hochzeit mein Trauzeuge war. Beim Handballspielen habe ich mich selbst am besten kennengelernt. Ich hoffe, dass ich dem Sport mindestens halb so viel geben kann, wie er mir gegeben hat.

DEIN PROFI-TIPP FÜR EINEN JUNGEN HANDBALLER:
Glaubt an eure Träume. Wann immer ihr mit dem Handballtraining beginnt: Bleibt dran und verliert nie den Spaß und die Freude. Und glaubt an euren Erfolg.



Foto: Füchse Berlin



WE ARE INVESTING IN A SUSTAINABLE FUTURE.
Als international agierendes Immobilienunternehmen mit einem Portfolio aus hochwertigen Einzelhandelsimmobilien und mehr als 20-jähriger Erfahrung verstehen wir uns als Entwickler und Ermöglicher von nachhaltigem Wachstum für uns und unsere Kunden.
www.supernovagreen.at





THEODOR SCHWEIGHOFER

13 / rechts Außen, Rückraum Mitte / HSG seit 2011

Nach mehr als 14 Jahren Handball kann ich sagen, dass Teamgeist und Disziplin einen immer voranbringen – egal, ob beim Training, im Spiel oder abseits des Spielfelds.

CHRISTIAN HALLMANN

5 / Kreis / HSG seit 2019

Wenn du etwas erreichen willst, musst du alles dafür geben. Auch an Tagen, an denen du vielleicht nicht so wirklich Lust hast, musst du da sein! Talent alleine reicht nicht, man muss auch hart an sich arbeiten!





ADRIAN EDEGGER

10 / links Außen / HSG seit 2018

Handball hat mir gezeigt, was Teamwork bedeutet. Es ist wichtig, sich auf andere einzustellen, mit anderen zusammenzuarbeiten, Konflikte zu lösen, eigene Stärken und Schwächen zu kennen und einmal eine Führungsposition einzunehmen, aber auch manchmal Zurückhaltung zu zeigen.

FLORIAN SCHIMMEL

24 / Rückraum rechts / HSG seit 2011

Im Teamsport lernt man nicht nur viele neue Freunde kennen, sondern wächst wie eine kleine Familie zusammen. Jeder ist auf den anderen angewiesen. Um ein Spiel zu gewinnen, muss man sich gegenseitig vertrauen.



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

MINI(HAND)BALLSCHULE

UNSERE KLEINSTEN GANZ GROSS





Vor drei Jahren hat unser Verein die Mini(Hand)Ballschule ins Leben gerufen, um möglichst viele Kinder für den Ballsport zu begeistern. Mittlerweile werden schon drei Kurse pro Woche angeboten, bei denen Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren spielerisch den Umgang mit dem Ball erlernen. Während des Spielens werden nicht nur koordinative Fähigkeiten gefördert, sondern auch soziale Eigenschaften gestärkt und motorische Basiskompetenzen erlernt. Diese Fähigkeiten bilden eine solide Grundlage für jegliche Art von Ballsportarten.

Die Mini(Hand)Ballschule ist der ideale Einstieg in die Welt des Ballsports und bietet eine tolle Möglichkeit Spaß zu haben, neue Freunde zu finden und gleichzeitig wichtige Fähigkeiten zu erlernen. Zudem dient die Ballschule als Vorstufe zum Minihandball für alle Kinder ab sieben Jahren.

In der Mini(Hand)Ballschule tauchen unsere Kleinsten erstmals in die Hanballwelt ein.



Armin Sturm leitet gemeinsam mit Trainer Goran Pajicic das Projekt.





Foto: Bernd Haider

ALLES UNTER KONTROLLE

Seit über zehn Jahren im Einsatz! Neben ihrer aktiven Karriere als Torhüterin leitet **Jessica Magg** Handballspiele als Schiedsrichterin. Ihr Traum: Einmal bei internationalen Spielen im Einsatz zu sein.

INTERVIEW mit Jessica Magg

Jedes Handballspiel benötigt Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, die Regeln durchsetzen und die Fairness am Spielfeld gewährleisten. Jessica Magg pfeift bereits seit über zehn Jahren, neben ihrer aktiven Karriere als Handballtorhüterin, im steirischen Handballverband. Zwischenzeitlich war sie sogar bundesweit in österreichweiten Bewerben im Einsatz. Wir haben die 28jährige getroffen und mit ihr über die Rolle der Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter im Handball gesprochen und nachgefragt, wie man Schiedsrichter bzw. Schiedsrichterin werden kann und welche Herausforderungen junge Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter heutzutage meistern müssen, um erfolgreich zu sein.

Du bist schon mehrere Jahre als Schiedsrichterin tätig, wie kam es dazu?
Vor rund zehn Jahren ist mein Torhütertrainer zu mir gekommen und hat gefragt, ob ich nicht einen Schiedsrichterkurs machen möchte, da aktuell nach neuen Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter gesucht wird. Ich habe mich dann mit ein paar Kolleginnen zusammengetan und wir haben den Kurs absolviert.

Was macht für dich eine gute Schiedsrichterin/einen guten Schiedsrichter aus?
Für mich ist vor allem eine offene Kommunikation am Spielfeld sehr wichtig. Man muss nicht immer den Stärkeren spielen, jedem passieren einmal Fehler. Zu diesen muss man dann auch stehen und im Nachhinein selbstkritisch zugeben, dass etwas vielleicht nicht richtig war. Zudem muss das Auftreten am Spielfeld passen und es sollte keine Kompensations-Pfiffe nach falsch beurteilten Aktionen geben.

Du spielst selbst noch in der WHA Meisterliga. Wie lassen sich die beiden Tätigkeiten miteinander vereinbaren?
Aktuell bin ich viel mit meinem Team unterwegs, weshalb ich auch nur noch auf steirischer Ebene pfeife. Ich versuche aber konsequent, an den spielfreien Wochenenden oder an Sonntagen Spiele zu leiten.

Wie funktioniert die Aus- und Weiterbildung im Schiedsrichterwesen?
Grundsätzlich kann es jeder angehen, unabhängig von Vorkenntnissen bzw. einer Karriere als aktive Handballerin oder aktiver Handballer. Man absolviert einen Kurs sowie eine Prüfung. Dann folgen schon die ersten Spiele, in der ersten Phase gemeinsam mit einer erfahrenen Schiedsrichterin bzw. einem erfahrenen Schiedsrichter.
Auf bundesweiter Ebene gibt es dann regelmäßige Weiterbildungen. Auch auf Landesebene wird versucht stetig mit den Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter in Kontakt zu treten und etwa neue Regeln zu besprechen und nachzuschulen. Ich finde diese Weiterbildungen sehr wichtig. Denn wie jede Spielerin und jeder Spieler sollten auch Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter im Training bleiben. Neben den Weiterbildungen sollte man selbst viele Handballspiele anschauen, um immer voll dran zu sein.

> **„Eine offene Kommunikation am Spielfeld ist sehr wichtig. Man muss nicht immer den Stärkeren spielen, jedem passieren einmal Fehler. Zu diesen muss man dann auch stehen.“**
>
> Schiedsrichterin Jessi Magg

Welche Ziele hast du noch als Schiedsrichterin? Gibt es ein Ereignis das du gerne einmal pfeifen würdest?
Sobald ich meine aktive Karriere im Handball beendet habe, möchte ich wieder viel mehr pfeifen. Ein Traum von mir wäre es, einmal bei internationalen Spielen im Einsatz zu sein.

Wie kann ich als Nachwuchsspieler Schiedsrichter werden?
Es werden immer neue Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter gesucht. Das heißt.: Jede und jeder, der Interesse hat, kann sich beim Landesverband melden, den Verein um einen Kontakt bitten oder bei Spielen einfach direkt die Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter ansprechen.

Welche Tipps hast du für interessierte, zukünftige Schiedsrichterinnen oder Schiedsrichter?
Wichtig ist es, sich von äußeren Einflüssen, wie Trainerinnen und Trainern, Zuseherinnen und Zusehern oder Spielerinnen und Spielern nicht beeinflussen zu lassen, zu seinen Entscheidungen zu stehen, immer authentisch zu bleiben und sich einfach pfeifen zu trauen.

In Doppelfunktion: Jessica spielt nicht nur Handball, sondern ist auch regelmäßig als Schiedsrichterin im Einsatz.



Foto: HIB Handball Graz



MARKUS HÖFER

14 / links Außen / HSG seit 2022

Teamsport verbindet, man gewinnt oder verliert gemeinsam und keiner ist alleine für einen Sieg oder eine Niederlage verantwortlich. Außerdem bietet der Mannschaftssport die perfekte Möglichkeit neue Freunde zu finden, die oft zu einer zweiten Familie werden.

RAMON RASCHID

66 / Kreis / HSG seit „schon immer“

Im Teamsport lernt man, miteinander umzugehen, einander zu respektieren und zu tolerieren. Man kämpft gemeinsam für seine Ziele, lernt mit Niederlagen umzugehen und entwickelt sich stetig weiter.





THOMAS SCHERR

30 / rechts Außen / HSG seit 2017

Handball bzw. Teamsport ist in vielen Lebenslagen wichtig! Beispielsweise schließt man oft Freundschaften fürs Leben, man erlebt gemeinsam viel und geht durch dick und dünn. Außerdem lernt man den Umgang in einer Gruppe.

DAVID WEINHAPPL

92 / Torwart / HSG seit 14

Teamsport ist toll, weil man gemeinsam mit seinen Freunden daran arbeiten kann, besser zu werden. Man lernt füreinander da zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen. Um ehrlich zu sein: Die Gemeinschaft macht selbst das härteste Workout viel leichter.



TEIL DER
OMNi-BiOTiC®
FAMILIE
OMNi POWER®
5€ RABATT SICHERN
JETZT ONLINE BESTELLEN UND SPAREN!
DAS SPORTGETRÄNK
VON ATHLETEN FÜR ATHLETEN
CARBO TONIC
OHNE KÜNSTLICHE ZUSATZSTOFFE
OHNE FREIE FRUKTOSE

WIR SIND GRAZ

UNSER HSG-NACHWUCHS STELLT SICH VOR



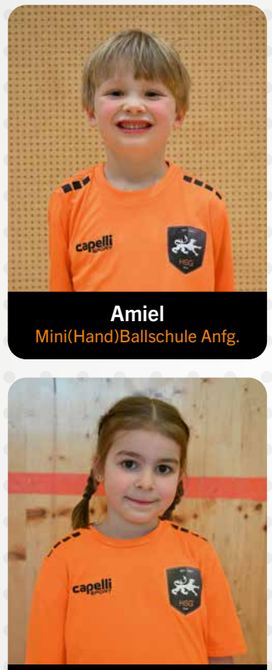
Hakon
Mini(Hand)Ballschule Anfg.



Robert
Mini(Hand)Ballschule Anfg.



Viktoria
Mini(Hand)Ballschule Anfg.



Judith
Mini(Hand)Ballschule Fortg.



Lukas
Mini(Hand)Ballschule Fortg.



Moritz
Mini(Hand)Ballschule Fortg.



Paul
Mini(Hand)Ballschule Fortg.



Paul
Mini(Hand)Ballschule Fortg.



Paula
Mini(Hand)Ballschule Fortg.



Raphael
Mini(Hand)Ballschule Fortg.



Rocco
Mini(Hand)Ballschule Fortg.



Selma
Mini(Hand)Ballschule Fortg.



Adnan
Minihandball



Ajla
Minihandball



Alexander
Minihandball



Alexander
Minihandball



Amber
Minihandball



Anna
Minihandball



Artur
Minihandball



Benjamin
Minihandball



Djordje
Minihandball



Ella
Minihandball



Emma
Minihandball



Fabius
Minihandball



Ivy
Minihandball



Lisa
Minihandball



Medina
Minihandball



Mia
Minihandball



Moritz
Minihandball





Moritz
Minihandball



Nicolas
Minihandball



Nina
Minihandball



Olivia
Minihandball



Peter
Minihandball



Vedad
Minihandball



Leo
2014



Ivo
2013



Jan
2013



Martin
2013



Niilo
2013



David
2012





Jakob
2012



Julius
2012



Kilian
2012



Leo
2012



Lucien
2012



Lukas
2012



Max
2012



Maximilian
2012



Moritz
2012



Paul
2012



Sebastian
2012



Vincent
2012





Elias
2011



Ferdinand
2011



Matheo
2011



Maximilian
2011



Theodor
2011



Anton
2010



Chris-Andreas
2010



Christoph
2010



Jonah
2010



Laurenz
2010



Matthias
2010



Milo
2010





Nikolaus
2010



Simon
2010



Andreja
2009



Ben
2009



David
2009



Elias
2009



Jakob
2009



Jan
2009



Leo
2009



Nino
2009



Alexander
2008



Jakob
2008





Johannes
2008



Julius
2008



Maximilian
2008



Benjamin
2007



David
2007



Marius
2007



Maximilian
2007



Felix
2006



Martin
2006



Maximilian
2006



Paul
2006



Sam
2006





Adrian
2005



Mateo
2005



Moritz
2005



Ulrich
2005



Borjan
2004



Leon
2004



Leonhard
2004

UNSERE HSG-PHILOSOPHIE

GEMEINSAM WOLLEN WIR ETWAS BEWEGEN



Im Handball gewinnt und verliert man als Team.

Ziel unseres täglichen Trainings ist es, Kinder und Jugendliche für den Sport zu begeistern und zusammenzubringen. Mit dem Hashtag #wirsindgraz wollen wir über die Sporthallen hinaus unsere Philosophie nach außen tragen. Neben der Verwendung in unseren Social-Media-Kanälen leben unsere Teams diesen Hashtag auch Tag für Tag. Egal ob im Training, im Spiel oder als Supporter von der Tribüne aus: Unsere Spielerinnen und Spieler sind eine Gemeinschaft. Von unserer Mini(Hand)Ballschule bis zu unserem ZTE HLA Meisterligateam versuchen wir über unsere Jahrgänge hinaus allen Spielern das WIR zu vermitteln und alle bevorstehenden Aufgaben gemeinsam zu meistern. Neben dem rein Sportlichen versuchen wir auch Werte wie Teamgeist und Zusammenhalt zu vermitteln und zu leben.

UNSERE STARS VON MORGEN

Unser langfristiges Ziel bleibt es, Kinder in Bewegung zu bringen, so viele Kinder und Jugendliche wie möglich für den Handballsport zu begeistern und diese eines Tages in unserem Meisterligateam, im Nationalteam und vielleicht sogar in den besten Mannschaften der Welt wieder zu finden. Das fördern wir mit einem engagierten und erfahren Trainerteam, das im ständigen Austausch untereinander, mit der Vereinsleitung, den Eltern und – am wichtigsten -den Kindern und Jugendlichen steht.

DAS WIR IM GESAMTEN VEREIN

Neben dem Teamgeist in den einzelnen Jahrgängen ist es uns wichtig, auch das gesamte Umfeld im Verein, vor allem auch die Familien unserer Jugend, als starken Motor zu nutzen und einzubinden. Neben dem alljährlichen gemeinsamen Trainingslager, bei dem die Jugendlichen in der handballfreien Zeit mannschaftsübergreifend Aktivitäten gestalten, Aufgaben meistern und die „Großen“ Verantwortung für unsere „Kleinen“ übernehmen, versuchen wir das ganze Jahr über altersübergreifende Trainings zu absolvieren, gemeinsam die Spiele unserer Kampfmannschaft zu besuchen und zusammen dort anzupackenen, wo jemand Unterstützung benötigt. Die wohl wichtigste Stütze stellen dabei unsere Eltern dar, die unsere Handballjugend bei Auswärtsfahrten als Fahrerinnen und Fahrer unterstützen, an den ZTE- HLA-Meisterliga-Spieltagen an der Bar stehen und der HSG auch sonst immer mit helfender Hand zur Seite stehen.

UNSERE JUGEND IM WANDEL

Nach dem Gewinn des Future-Team-Meister- und Cuptitels haben einige unserer Jugendspieler im vergangenen Sommer den Sprung in unser ZTE-HLA-Meisterligateam geschafft. Das professionelle Management unserer Jugendteams macht sich bemerkbar und trägt Früchte: So spielen bereits die dritte Saison in Folge neben unserem Future Team auch unsere U14 und U16 in einem österreichweiten Bewerb. Dafür arbeiten das Trainerteam und die Jugendlichen jede Woche intensiv, mit dem Ziel, sich bestmöglich auf nationaler Ebene messen und präsentieren zu können. Ein Blick auf die letzten beiden Jahre zeigt, dass unsere Teams voll konkurrenzfähig sind.

EINE KOOPERATION ZUR TALENTEFÖRDERUNG

Die Kooperation mit dem NLZ ist eine großartige Möglichkeit besondere Talente auf ihrem Weg zum Leistungssportler zusätzlich 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 die 5jährige Oberstufenform besuchen, stehen wir in enger Abstimmung mit den NLZ-Trainerinnen und Trainern, sowie Lehrerinnen und Lehrern.



Wir möchten Kinder und Jugendliche für den Handball begeistern!



Auszeit auf höherer Ebene

www.almurlaub.at

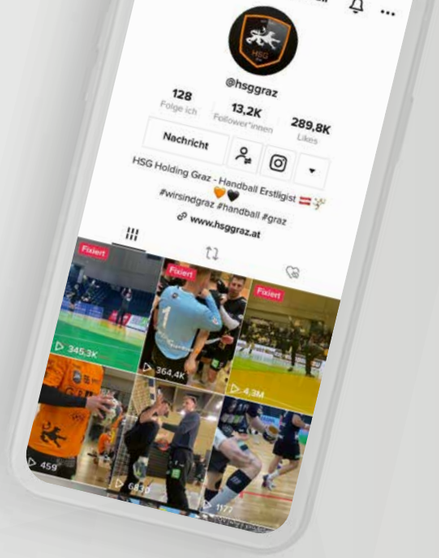
Zimmer und Suiten mit traumhafter Aussicht • 5.000 m² Almspa mit Whirlpools, Infinitypool, Innenpool • Saunalandschaft • individuelle Rückzugsorte • tägliches Yoga- und Aktivprogramm • Almwellness-Behandlungen • regionale Kulinarik aus der Naturküche mit der Kraft der Almkräuter. Neu: Weintresor mit 8.000 Flaschen und Almboutique für feine Sachen.

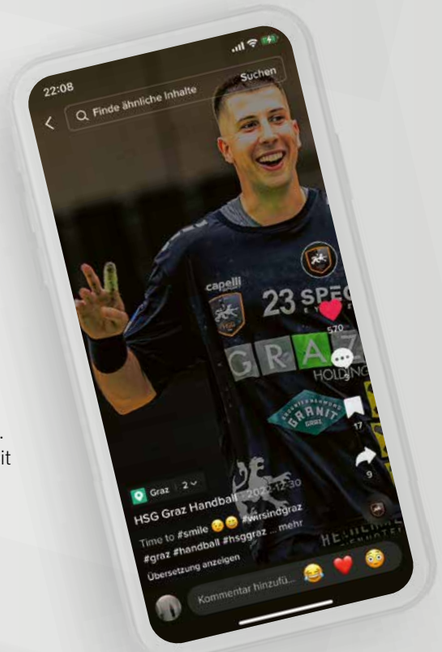
Almwellness Hotel Pierer · 8163 Fladnitz · Teichalm 77 · T +43 3179 71 72 · hotel.pierer@almurlaub.at

SUPER SOCIAL

WIR SIND CLICK-MILLIONÄRE!

Die HSG Holding Graz ist auf Social Media meisterlich unterwegs – ein Clip allein erreichte 4,3 Mio. Aufrufe.





Nicht nur in den Jugend-Ligen zeigt die HSG Holding Graz meisterlich auf. Auch auf Social Media liefert Kommunikations-Chefin Marie Schweighofer eine Meisterleistung ab. Das zeigen die eindrucksvollen Zahlen, die die HSG mit ihren Social-Media-Kanälen erreicht.

Mehr als 40.000 Kontakte pro Woche bedeuteten wohl die Tabellenführung in einer virtuellen heimischen Handball-Social-Media-Liga. Ein wirklich toller Wert, der nicht nur für entsprechend Aufmerksamkeit sorgt, sondern vor allem die Sponsoren und Unterstützer der HSG Holding Graz freut, ist damit doch ein entsprechend hoher Werbewert verbunden.

Besonders bemerkenswert ist der jüngste Channel auf TikTok, der mit 12.700 Abonnentinnen und Abonnenten sowie 273.300 Likes glänzt. Absolutes Highlight auf TikTok ist bis heute der Clip, der Torhüter Leo Nikolic beim Aufwärmen zeigt – er hat bis dato 4,3 Millionen Aufrufe erzielt. Leo ist damit zum kleinen TikTok-Star geworden.
Beachtlich sind auch die Leistungsdaten auf Facebook und Instagram, wo die HSG Holding Graz 4.415 bzw. 2.390 Abonnenten nahezu täglich anspielt.
Wer zum Social-Media-Erfolg beitragen möchte, kann dies ganz einfach machen: Abonniert uns auf Facebook, Instagram und TikTok – und helft durch tägliches Interagieren mit, die Spitzenposition in der Social-Media-Liga zu halten.



Kommunikationschefin Marie Schweighofer ist das Mastermind hinter dem Social-Media-Erfolg der HSG Holding Graz.

Raiffeisen mobil
mobil M
1000 Min/SMS
15 GB
€ 9,90 mtl.
DEIN TARIF
ZU DEINEM GRATIS
JUGENDKONTO
WIR MACHT'S MÖGLICH.
raiffeisen.at/mobil

LUKAS HUTECEK im Interview

UNTER DER LUPE

NATIONALTEAMSPIELER LUKAS HUTECEK

Vom Nachwuchstalent zu einem ganz Großen: **Lukas Hutecek**, vor einigen Jahren der Top-Nachwuchsspieler Österreichs und zweimal Handballer des Jahres, wagte 2021 den Schritt in die deutsche Bundesliga, wo er sich beim TBV Lemgo zu einem echten Schlüsselspieler weiterentwickelt hat. „Huti“ erzählt uns im Exklusivinterview, wie alles begann, warum Handball in Deutschland so einen hohen Stellenwert hat und wie der Weg vom Talent zum Profi aussieht:



Foto: Weibz Fotografie

Warum hast du mit dem Handball begonnen?
In meiner Familie war Handball schon immer Sportart Nummer eins. Sowohl meine Eltern als auch mein Bruder (er spielt aktuell in der 2. deutschen Bundesliga bei der HSG Konstanz) haben Handball gespielt. Schon im Alter von drei bis vier Jahren hatte ich einen Ball in der Hand.Es war früh klar, dass mir dieser Sport auch unglaublich viel Spaß macht. Mit meinem Bruder Sebastian habe ich auch lange in der Jugend bei meinem Heimatverein in Eggenburg zusammengespielt.

Wie war es für dich, das erste Mal für Lemgo aufzulaufen?
Das war für mich was ganz Großes! Bei so einem traditionsreichen und großen Verein in der stärksten Liga der Welt auflaufen zu dürfen, ist bis heute noch etwas ganz Besonderes für mich. Es hat mir extrem viel bedeutet und hat mich sehr glücklich und stolz gemacht.

Was ist anders am deutschen Handball? Warum kann unser Nachbarland so viele Fans für den Sport begeistern?
In Deutschland ist der Handball viel populärer und viel größer, das stimmt leider. Letztendlich kann man das kaum miteinander vergleichen. Das Interesse an der Sportart ist hier sehr groß. Das merke ich überall. Ich werde regelmäßig in der Stadt angesprochen oder beim Einkauf. Alleine wenn man sieht, welch große Hallen man in Deutschland füllen kann, ist das nicht vergleichbar mit Österreich. Deutschland schafft es, dem Handball eine tolle Präsenz zu geben und er begeistert die Leute.

> **„Der letzte Schritt von einem guten Jugendspieler zu einem Profisportler ist noch einmal ein großer!“**
>
> Lukas Hutecek

Wie hast du den Sprung vom Nachwuchstalent zum Profisportler geschafft?
Der Sprung war natürlich kein leichter. Ich galt zwar immer als relativ talentiert, aber der letzte Schritt von einem guten Jugendspieler zu einem Profisportler ist nochmal ein großer. Ich würde mich auch erst als Profi bezeichnen, als ich bei meinem vorherigen Verein, den Fivers WAT Margareten, eine gute Rolle übernommen hatte. Das hat viele Stunden Arbeit gekostet. Am meisten haben mir meine Trainer Peter Eckl und Sandra Zapletal bei den Fivers geholfen. Sie haben mich extrem gefördert, haben mir den Druck genommen, den man als junger Spieler hat und haben mir die Zeit und das Vertrauen geschenkt, um den Sprung erfolgreich zu meistern.

Name: Lukas Hutecek
Geburtsdatum: 02. Juli 2000
Größe: 1, 89 Meter
Verein: TBV Lemgo Lippe
Position: Rückraum links
Bisherige Vereine:
HC WAT Fivers Margareten,
UHC Eggenburg, UHC Hollabrunn

Welche Unterschiede gibt es zwischen dem deutschen und österreichischen Handball?
Zum einen ist, wie eben schon angesprochen, die Begeisterung eine ganz andere. Aber auch die Professionalität der Vereine ist eine andere. Natürlich ist hier auch mehr Geld im Spiel, was es ermöglicht, dass hier die besten Spieler der Welt spielen.

An welchen Sportmoment erinnerst du dich am liebsten zurück?
Am liebsten erinnere ich mich an die Schul-Weltmeisterschaft in Katar 2018 zurück. Damals haben wir im Finale Deutschland geschlagen. Das war etwas ganz Besonderes. Aber im Sport gibt es natürlich immer wieder tolle Momente, die mir für immer in Erinnerung bleiben und die mich prägen.

Gab es schon einmal einen Moment, an dem du mit dem Handball aufhören wolltest?
Diesen Gedanken hatte ich tatsächlich noch nie. Handball war immer ein fixer Punkt in meinem Leben, der eigentlich gar nicht wegzudenken ist. Auch abseits des Spielfeldes dreht sich bei mir viel um Handball. Ich lebe für diesen Sport. Natürlich gibt es schwierige Momente, wo es einem nicht so viel Spaß macht. Wenn man einmal unzufrieden ist mit seiner Leistung, muss man das von etwas weiter weg betrachten und übersteht diese Momente dann.

Dein Profi-Tipp für junge Handballer
Man sollte nie den Spaß am Handball verlieren und sollte nicht zu verbissen an die Sache rangehen. Findet Spaß daran, jedes Training etwas besser zu werden!

500 KINDER IN BEWEGUNG

UNSERE JUNGS IN DEN SCHULEN

Neben dem täglichen Nachmittagstraining stehen Spieler der HSG Holding Graz auch vormittags als Handballtrainer in den Grazer Volksschulen und versuchen den Kindern in Handballeinheiten den Spaß an unserem Sport näherzubringen. Durch Spiele und Übungen zeigen unsere ausgebildeten Trainer Krisztián Tóth, Florian Schimmel, Leonhard Schweighofer und Theodor Schweighofer Basics wie Fangen und Passen.

In den Einheiten stehen Teamgeist, Fairness und vor allem Spaß im Vordergrund. Wir sind davon überzeugt, dass Bewegung und Sport nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit halten. Daher setzen wir uns dafür ein, bereits in jungen Jahren die Weichen für ein aktives und gesundes Leben zu stellen.

Als Teil der Initiative „Kinder gesund bewegen“, der großen Bewegungsinitiative in Österreich für Kindergärten und Volksschulen, können Bildungseinrichtungen kostenlos Bewegungseinheiten von qualifizierten Übungsleiter:innen der HSG Holding Graz in Anspruch nehmen.

Wir freuen uns, dass unsere Trainer mit viel Engagement und Herzblut die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder fördern. Unsere Handballbewegungseinheiten sind ein wichtiger Schritt, um dem zunehmenden Bewegungsmangel bei Kindern entgegenzuwirken und gleichzeitig Teamgeist und Fairness zu fördern.



Anton Paar



Die Jagd nach dem Matchsieg
ist wie das Rennen um die Innovation.
Es gewinnt der Kühne, Mutige und Clevere,
nicht der augenscheinlich Schnellere.

Great People | Great Instruments

www.anton-paar.com



JURIJ JENSTERLE

7 / Rückraum rechts / HSG seit 2021

Arbeite bei jedem Training, spiele gerne Handball und versuche auch deine Teamkollegen zu unterstützen, damit ihr gemeinsam besser werdet.

PHILIPP SCHMIEDBAUER

77 / Kreis / HSG seit 2020

Sport im Team ist wichtig! Man lernt, wie man gut miteinander auskommt - egal woher man kommt. Außerdem kann man tolle Freundschaften schließen und gemeinsam feiern oder sich trösten, wenn man verliert. Im Team pusht man sich gegenseitig und erreicht so Ziele, die man allein nicht schaffen würde.





LEONHARD SCHWEIGHOFER

33 / links Außen, Rückraum Mitte / HSG seit 2011

Man muss als Team für den Erfolg zusammenarbeiten. Ein starkes Team ist viel wichtiger als das Niveau von einzelnen Spielern.

LEON BERGMANN

8 / Torwart / HSG seit 2019

Handball hat mir schon sehr früh gezeigt, dass man sich nicht ans Ziel schummeln kann. Egal, wie selbstbewusst man ist: Handball wird dir immer zeigen, was du noch besser machen kannst. Entweder du akzeptierst das und arbeitest daran, oder du wirst immer wieder die gleichen Fehler machen. Handball ist wie das Leben: hart aber irgendwo doch fair.



COOLES LERNEN

UNSERE SCHULHEFTE IM HSG-DESIGN



So macht Schule Spaß – Mit den HSG-Stars die Schulbank drücken!

Gemeinsam mit Karli Printi durften wir im vergangenen Herbst erstmalig unsere HSG-Holding-Graz-Schulhefte präsentieren - eine breite Palette an Schulheften und Collegeblöcken für den Schulalltag. Schon ab Anfang Mai werden die Hefte im neuen Design verfügbar sein – damit auch das nächste Schuljahr einen coolen Touch bekomm.

Die Schulhefte sind der perfekte Begleiter für den manchmal eintönigen Schulalltag und mit all den verfügbaren Formaten und Seitenanzahlen auch noch äußerst praktisch.

EIN ZUVERLÄSSIGER PARTNER FÜR SCHULBEDARF

Unser Kooperationspartner Karli Printi ist bereits seit mehr als 50 Jahren ein kompetenter Partner im Schulbereich. Neben den personalisierten Schulheften, die mit dem österreichischen Umweltzeichen und im eigenen Klimabündnisbetrieb in Graz produziert werden, versorgt man steirische Schülerinnen und Schüler über den Onlineshop karlisshop.at mit mehr als 10 000 Schulbedarfs-Artikeln.



VORBILDER SCHAFFEN DEN EXTRA-KICK

Warum ein Team in der ersten Liga so wichtig für die Entwicklung junger Handballer ist.

So mancher HSG-Spieler schaffte bereits den Sprung von unserem Verein ins österreichische Nationalteam: Thomas Eichberger, Lukas Schweighofer und Daniel Dicker spielten lange Zeit in Graz und wurden von der HSG oder über eine weitere Station zu Teamspielern. Auch die beiden aktuellen HSG-Spieler Leon Bergmann und Paul Offner wurden zuletzt zu einem Nationalteamlehrgang eingeladen. Als einziger steirischer Verein dürfen wir damit seit Jahren Talente an das Herrennationalteam liefern. In einem Interview mit Nationalteamtrainer Ales Pajovic haben wir über die Bedeutung einer nachhaltigen Jugendarbeit und die Wichtigkeit von Vorbildern im eigenen Verein, unserem HLA-Meisterligateam, gesprochen:

Was ist für junge Spielerinnen und Spieler wichtig, um erfolgreich zu werden?
Hab Spaß beim Training! Wenn du gerne in die Halle kommst und gemeinsam mit Freunden trainieren darfst, dann kannst du dich gerade am Beginn am besten weiterentwickeln. Ich stehe bereits seit mehr als 30 Jahren in der Halle und habe bereits in der Jugend Freunde gefunden, mit denen ich noch immer wöchentlich im Kontakt stehe. Neben dem Spaß ist es außerdem sehr wichtig viel zu trainieren, sowie Würfe und Spielzüge oft zu wiederholen.
Was sich leider seit meiner Jugend stark verändert hat, sind die vielen Ablenkungen. Das Handy nimmt viel Zeit in Anspruch. Leider verlieren Kinder und Jugendliche dadurch oft den Fokus, der zum einen auf der Schule und zum anderen auf der Sportart, die man betreibt, liegen sollte. Man sollte versuchen, Ablenkungen so gering wie möglich zu halten.

Welche Rolle spielen da Vorbilder? Welche Motivation kann ein eigenes ZTE HLA Meisterliga im Verein geben?
Es ist sehr wichtig mit älteren oder sogar Profi-Spielerinnen und -Spielern in Kontakt zu kommen. Wenn du am Wochenende in deiner Stadt zwei gute Mannschaften Handball spielen siehst, fragst du vielleicht: „Papa, wo kann ich das auch trainieren?“. Handball ist ein dynamischer Sport, der schnell begeistern kann, mit einem Meisterligateam kann man das in die

ALES PAJOVIC im Interview

„Trainiere, trainiere, trainiere und wiederhole jeden Wurf und Schritt. Nur so wirst du erfolgreich werden.“

Ales Pajovic



ganze Stadt tragen und neben Fans auch viele neue Kinder und Jugendliche für den Sport gewinnen.
Als ich jung war, war ich ein großer Handball- und Basketballfan. Durch Michael Jordan bin ich fast jeden Tag raus und habe mit meinen Freunden Basketball gespielt. Im Handball zählte Celje früher zu den Topadressen Europas, da war schnell klar, dass ich das auch spielen möchte. Ich habe Iztok Puc, ein linker Rückraumspieler, der für das jugoslawische und anschließend kroatische und slowenische Nationalteam spielte bewundert. Er war meine Motivation, auch einmal in der Zlatorog Arena in der Champions League aufzulaufen. Als ich 19 Jahre alt war, bekam ich dann die Chance gemeinsam mit Iztok bei meinem Heimatverein zu spielen – darauf bin ich noch heute stolz.
Solche Vorbilder motivieren, ich denke es ist wichtig, dass man diese auch oft spielen sieht, ein ZTE HLA Meisterliga Team gibt dazu die perfekte Möglichkeit.

Wie wichtig ist es, dass junge Talente bereits früh im Future Team spielen oder in einem ZTE HLA Meisterligateam mittrainieren können?
Der Sprung von der Jugend in die erste Mannschaft ist nicht einfach. Ich habe oft gesehen, dass viele Spieler zu meiner Zeit daran gescheitert sind. Mit dem Future Team bekommt man erste Einblicke in den Profi-Handball, man ist mit dem A-Team unterwegs, trainiert ab und zu gemeinsam. Und wenn ich meine Leistung abrufen kann, darf ich dann sogar einmal im A-Team auf der Bank sitzen und bekomme meine erste Einsatzminute, einmal fünf Minuten, dann einmal zehn Minuten in der Meisterliga. Der Unterschied zwischen einer Jugendliga, dem Future Team und dann der ersten Mannschaft ist oft sehr groß. Ich selbst habe zwei Jahre lang sowohl in der Jugend als auch in der Profi-Mannschaft mittrainiert und konnte dadurch viele Erfahrungen sammeln und mich anschließend zu einem Stammspieler weiterentwickeln.

Mit der modernsten Halle Österreichs, sportmedizinischer Betreuung, ausreichend Möglichkeiten zur Regeneration und professionellen Betreuung der einzelnen Spieler versuchen wir ein so professionelles Umfeld wie möglich zu liefern. Wie wichtig ist solch ein Umfeld für junge Sportler?
In meiner Jugend hatte ich leider rund um das Handballtraining nur wenig athletische oder sportmedizinische Betreuung, das merke ich heute leider auch. Mit 44 Jahren taucht regelmäßig das eine oder andere Wehwehchen auf, das durch eine gute Betreuung damals wahrscheinlich nicht da wäre.
Ich bin sehr froh, dass sich da im Sport viel weiterentwickelt hat. Handball ist heute viel dynamischer und schneller, das Verletzungsrisiko ist dadurch deutlich größer und präventive Maßnahmen sind quasi unumgänglich.
Neben einem guten Handballtrainer, benötigt man einen Athletiktrainer, physiologische Betreuung und sportmedizinische Betreuung – Wenn ein Klub so wie die HSG Holding Graz dieses Gesamtpaket liefern kann, steht einer professionellen Arbeit nichts mehr im Weg.
Natürlich darf man den damit verbunden finanziellen Aspekt nicht außer Acht lassen. Handball hat im Vergleich zu Fußball nicht die Ressourcen, um topaufgestellt zu sein, ich denke aber, dass die HSG da gerade gute Arbeit leistet, sowohl in der Prävention als auch in der medizinischen Betreuung, wenn einmal etwas passiert ist. Es gibt einen Sportarzt, der quasi in der Sekunde der Verletzung bereit steht. Und durch die Kooperation mit der Sportpark Athletik besteht immer die Möglichkeit für ein gesondertes Athletik- und Krafttraining. Auch Masseure und Physios sind regelmäßig vor Ort. Ein perfektes Umfeld, also!



Nach der erfolgreichen Qualifikation des Österreichischen Handball Männer Nationalteams für die EHF EURO 2024 wurde Erfolgscoach Aleš Pajovič als Nationalteamtrainer bis 2025 verlängert.

Digitale Kompetenzen in der Bildung

digi.skills als Lernplattform zur Förderung von Digitalkompetenzen an Schulen.

Sie möchten mehr Informationen zu digi.skills erhalten?

www.digiskills.info

bit media member of eee group | bit media education solutions GmbH | www.bitmedia.at | digi.skills education

steiermark.neos.eu

NEOS Freiheit Fortschritt Gerechtigkeit

Niko Swatek
NEOS Steiermark Landessprecher

NEOS
IMMER
AM BALL

Impressum: NEOS - Das Neue Österreich, Glockenspielplatz 4, 8010 Graz

Mach es, wie wir!

Starte jetzt mit einer Lehrstelle in der steirischen Industrie durch.

© Marija Kanizaj

dieindustrie.at

Alle Ausbildungsplätze findest du auf www.dieindustrie.at/lehre



JOZSEF ALBEK

11 / Rückraum links / HSG seit 2017

Versuche, so viel wie möglich zu trainieren und bleibe dran, auch wenn es einmal schwer ist.

BORJAN DAMJANOSKI

93 / Rückraum Mitte / HSG seit 2013

Ich habe bereits früh viele Dinge aus dem Handball mitgenommen, die für mein Leben nützlich sind. Unser Sport bietet gute Möglichkeiten, die körperliche Fitness und mentalen Fähigkeiten weiterzuentwickeln: Teamwork, Zielorientierung, Durchhaltevermögen, Entschlossenheit, Selbstkontrolle und Respekt sind Dinge, die ich als noch junger Spieler jetzt schon fürs Leben mitgenommen habe.





DJORDJE PISARIC

17 / Rückraum Mitte / HSG seit 2022

Bleib hartnäckig, fleißig, diszipliniert. Hör auf deine Trainer:innen, arbeite an deiner Ausdauer und vertraue in dich selbst - so wirst du erfolgreich sein.

NEMANJA BELOS

23 / Rückraum links / HSG seit 2017

Alle Kinder sollen Träume und Ziele haben. Wenn du dir ein großes Ziel setzt und jeden Monat ein kleines Ziel, das du in diesem Zusammenhang erreichen möchtest, kommst du deinem großen Ziel jedes Jahr einen Schritt näher. Sei nicht enttäuscht, wenn einmal etwas nicht funktioniert, wie erwartet. Arbeite weiter daran und versuche dich ständig zu verbessern. Aber am wichtigsten: Hab Spaß beim Handball.





SPORTERNÄHRUNGS-MYTHEN: FAKT ODER FAKE?

Simone Kumhofer, Head des OMNi-BiOTiC® POWER-Teams, ist Profitriathletin sowie Sport- und Ernährungswissenschaftlerin und klinische Ernährungsmedizinerin.

Ernährung ist wichtig – besonders für Sportlerinnen und Sportler! Denn die Energie, die zur Leistungserbringung benötigt wird, muss über die Nahrung zugeführt werden. Der Aufbau dieser Energie erfordert insbesondere einen gesunden und intakten Darm, der die in der Nahrung enthaltenen Makro- und Mikronährstoffe entsprechend resorbiert. Doch der menschliche Stoffwechsel ist ein komplexes, fein abgestimmtes System. Schon das Fehlen einzelner Mikronährstoffe kann zu Leistungsabfall, Infektanfälligkeit und Ähnlichem führen. Welche Lebensmittel und Getränke helfen nun dabei, das Optimum aus der Trainingsleistung herauszuholen?

TRINKEN – WAS, WANN, WIE VIEL?

Gut hydriert in eine sportliche Aktivität zu starten, ist sehr wichtig: Doch Achtung: Trinkt man direkt vor dem Training zu viel bleibt die Flüssigkeit im Magen liegen, was unangenehm sein kann. Für längere, lockere Einheiten sind Elektrolytgetränke empfehlenswert. Das sind mit Mineralsalzen (Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Chlorid) in ausgewogenem Verhältnis angereicherte Getränke, die vor, während und nach langem oder intensivem Training konsumiert werden. Dauert das Training länger als vier Stunden oder ist es sehr anstrengend, sollten im Getränk zusätzlich etwa 60 g Kohlenhydrate pro Liter enthalten sein. Reines Wasser ist im Sport selten die ideale Wahl, weil es die wichtigen Elektrolyte ausschwemmt.

MAKRONÄHRSTOFFE: ENERGIE, REGENERATION & GENUSS

Kohlenhydrate, Proteine und Fette sind jene Nährstoffe, aus denen der Körper Energie gewinnt. Bei Auswahl und Verzehr dieser Makronährstoffe gilt es, ein paar grundsätzliche Dinge zu beachten.

„Gute“ Kohlenhydrate, also jene, die langsam verdaut werden, sollten vermehrt gegessen werden. Im Unterschied zu schnell verfügbaren Kohlenhydraten lassen sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und halten diesen konstant. Zucker hingegen lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und ihn genauso rasch wieder abfallen. Weißmehl, Schokolade und Co sind daher keine gute Wahl für junge Athleten.

Etwa zwei Stunden vor dem Sport sollten keine großen kohlenhydratreichen Mahlzeiten mehr gegessen werden, damit der Körper seine Energie nicht für die Verdauung „verschwendet“, sondern diese den Muskeln zugeführt werden kann.

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind für das Krafttraining oder den Muskelaufbau besonders hilfreich – denn Muskeln bestehen zum größten Teil aus Proteinen. In Kombination mit gesunden Kohlenhydraten sind die Eiweiße sehr effektiv. Proteinriegel und -shakes sind jedoch nicht notwendig und führen keinesfalls – wie oft in der Werbung gesagt wird – zu einem Gewichtsverlust, sondern verursachen eher das Gegenteil. Milchprodukte, hochwertige regionale Fleisch- und Fischprodukte, Eier und Hülsenfrüchte, z. B. Linsen, sind ausgezeichnete Proteinquellen für junge Sportler.

Fette haben leider zu Unrecht einen schlechten Ruf. Gerade Athleten essen viel zu wenige gute Fette mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die etwa in Leinsamen oder Nüssen enthalten sind. Die guten Fette wirken außerdem Entzündungen entgegen und schützen die Blutgefäße. Als Faustregel gilt, dass man etwa ein Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht täglich zu sich nehmen sollte. Auf Lebensmittel mit einem hohen Omega-6-Fettsäuregehalt wie Butter oder Schokolade sollte man verzichten.

DAS IDEALE FRÜHSTÜCK AM SPIELTAG

Gerade vor wichtigen Trainingseinheiten oder einem Match ist das Essen davor entscheidend. Das Frühstück stellt uns oft vor die Herausforderung, was in welcher Menge gegessen werden soll. Zuviel an Nahrung ist nicht ideal, da es dann im Magen liegt und Übelkeit droht, aber auch zu wenig kann zu erheblichen Leistungseinbußen führen.

Eine ideale Lösung stellt ein leicht verdaulicher Haferbrei mit ein paar Beeren, aber auch ein Omelett mit Käse, Schinken oder Lachs sind ideale Varianten. Fünf bis sieben Stunden vor Spielbeginn sollte man auf sehr fettige Nahrungsmittel dringend verzichten, weil es zu lange im Magen liegt; Auch Wurst sollte vermieden werden, da es Entzündungen im Körper fördert.

SPIELTAG-MENÜ

Wenn Spiel am Vormittag
Frühstück: Omlette mit Vollkornbrot oder Porridge mit frischen Beeren

Wenn Spiel am Nachmittag/ Abend
Ca. 2 bis 4 Std vor dem Spiel: Hochwertige Kohlehydrate und Protein wenig Fett z.B.: Gemüsereis mit Putenstreifen

IMMER
Ca. 30 min vor dem Spiel: Energy Gel oder Sport Getränk (Carbotonic)

Kurz nach dem Spiel: Proteinshake ohne Kohlehydrate

Abendessen nach dem Spiel: Komplexe Kohlhydrate wie Kartoffel mit hochwertigen Proteinen aus Kaltwasserfisch und gute Fette (Omega 3) z.B.: Auflauf mit Süßkartoffel, Brokkoli, Lachs

Illustration: pikisuperstar / Freepik



Essen bringt Energie! Diese wird für die Leistungserbringung benötigt.

TANK ROTH EXPRESS
TANK ROTH Wir tanken Ihnen.
GÜNSTIG TANKEN - AUTOWASCHEN - EINKAUFEN -
PAUSE EINLEGEN - GLÜCK VERSUCHEN - GELD ABHEBEN
BEI UNS IST ALLES MÖGLICH!
UND SPAREN?
Ja, denn mit unserer bargeldlosen Firmen-Kundenkarte* oder der privaten Sofort-Rabattkarte** tanken Sie noch billiger!
(*gültig an rd. 750 Tankstellen in AT bzw. **gültig an rd. 100 Tankstellen in AT)
Tank Roth & Tank Roth EXPRESS – 4 x in Graz!
Angebot der einzelnen Standorte/
nähere Kundenkarten-Details unter
www.tankroth.at.
DANKEN SIE NICHT UNS.
WIR TANKEN IHNEN!
Tank Roth GmbH
C.-v.-Hötzendorf-Straße 162, 8010 Graz
www.tankroth.at

GUTE FETTE
- Fisch (Kaltwasser wie Makrele, Lachs etc aus Freifang)
- Nüsse und Samen
- Avocado
- Pflanzliche Öle wie Leinöl oder Olivenöl

SCHLECHTE FETTE
- Tierische Fette wie Schmalz
- Chips und Süßigkeiten
- Fettiges Schweinefleisch
- Fertigprodukte
- Fertige Backprodukte wie Topfengolatschen oder Krapfen

GUTE KOHLENHYDRATE
Reis, Kartoffel, Hülsenfrüchte, Bulgur, Hirse, Couscous, Vollkornbrot

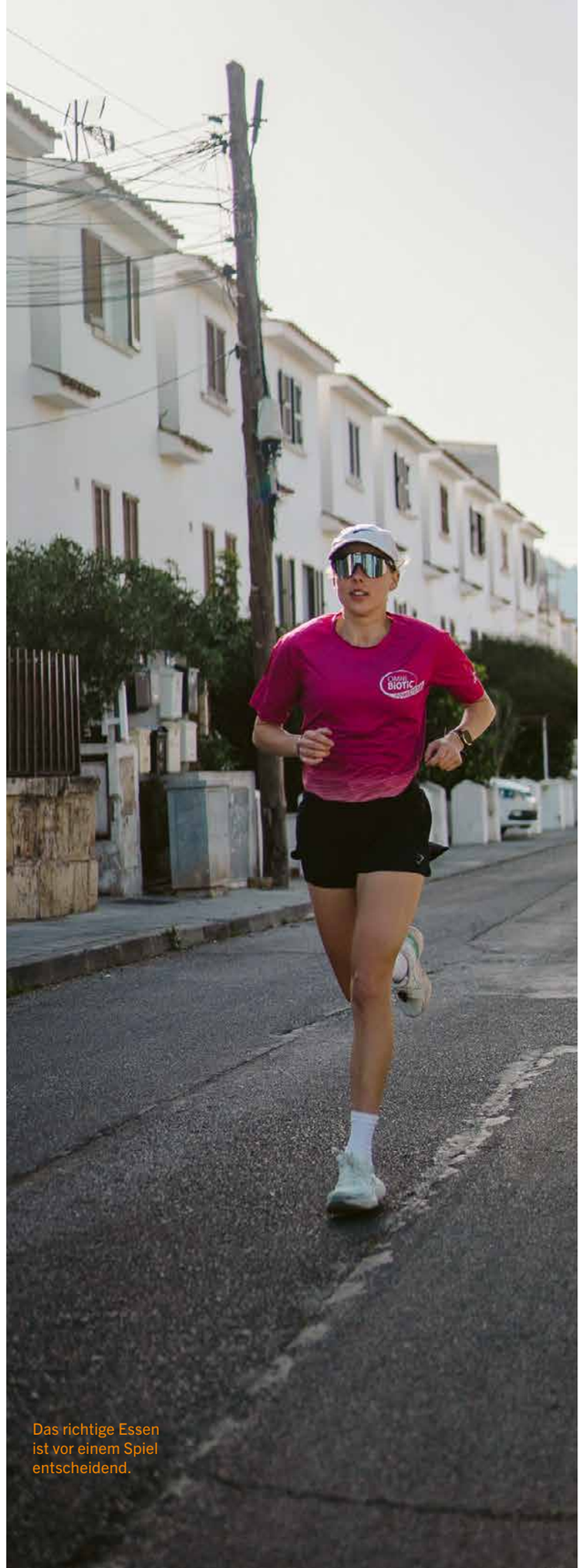
SCHLECHTE KOHLENHYDRATE
Cornflakes, Baguette, Semmel, Pommes, Gummibärchen, Limonade

GUTE PROTEINE
Tierisch: Eier, Pute, mageres Rindfleisch, Hänchen, Lachs, Topfen, Skyr
Pflanzliche: Mandeln, Leinsamen, Hülsenfrüchte (Lupinenbohnen, Kichererbsen, Sojabohnen, Tellerlinsen, Erbsen)
Pseudogetreide: Amaranth, Quninoa, Buchweizen, Hirse

SCHLECHTE PROTEINE
(gibt es eigentlich nicht wirklich aber natürlich stark verarbeitetes und qualitativ minderwertiges Proteine ist häufig zu finden in ….): Wurstprodukte, Schweinefleisch, Käse (analog)

Natürlich sollte die Auswahl der Proteine anhand der biologischen Wertigkeit getroffen werden!

BIOLOGISCHE WERTIGKEIT
Die biologische Wertigkeit der Proteine eines Lebensmittels ist ein Maß dafür, mit welcher Effizienz diese Nahrungsproteine in körpereigene Proteine umgesetzt werden können, und damit eine der Möglichkeiten, die Wertigkeit von Proteinen festzulegen. Je ähnlicher die Nahrungsproteine den Körperproteinen in ihrer Aminosäuren-Zusammensetzung sind, desto geringer ist der Aufwand des Körpers für die Umsetzung. Besondere Bedeutung kommt hierbei dem Gehalt an essentiellen Aminosäuren zu. Als Referenzwert dient Vollei, dessen biologische Wertigkeit als 100 oder 1 (100 %) definiert wurde, da es zum Zeitpunkt der Definitionsfindung die Proteinquelle mit der höchsten bekannten biologischen Wertigkeit war.



Das richtige Essen ist vor einem Spiel entscheidend.

#HSGGRAZ

VOLLE LADUNG HANDBALL AUF TIKTOK

Lust auf coole Handball-Videos? Wir teilen mit Hunderttausenden auf unserem TikTok-Chanel lustige, faszinierende Videos von unseren Spielen, Trainingseinheiten und Events. Wir zeigen dir, wie viel Spaß es macht, Handball zu spielen und geben dir einen Blick hinter die Kulissen unseres Vereins.
Schau doch mal vorbei:

TIKTOK @HSGGRAZ
FACEBOOK @HSGGRAZ
INSTAGRAM @HSGGRAZ
YOUTUBE @HSGGRAZ

@hsggraz

Foto: rawpixel.com



KONSUMIEREN
FÜR UNSERE JUGEND

UNSERE HSG-BAR IM RAIFFEISEN SPORTPARK HILFT BEI DER FINANZIERUNG UNSERER JUGENDARBEIT MIT.



An unserer Bar wartet die perfekte Abkühlung nach dem Anfeuern!

Direkt vor dem Eingang in die Arena finden unsere Fans schon seit mehr als vier Jahren unsere HSG-Bar. Mineral, ein Spritzer, Bier, Aperol Sprizz, aber auch ein Glaserl Sauvignon Blanc oder Weißburgunder: Unsere Bar bietet alles, was das Fan-Herz begehrt.

Egal, ob vor dem Spiel, in der Halbzeit oder nach dem Spiel ist unsere Bar DER Treffpunkt. Auch viele Auswärts-Fans bleiben nach den Spielen gerne auf ein paar Getränke da. Und das freut uns, kommen doch die Einnahmen dieser Bar ausschließlich der Eggenberger Handballjugend zu Gute. Wer also dort konsumiert, unterstützt die eindrucksvolle Jugendarbeit der HSG Holding Graz und hilft mit, die Grazer Handballstars der nächsten Generation auszubilden.

Geleitet wird die Bar von unserem Jugendtrainer Michael Lintner, der mit zahlreichen Eltern unserer Jugendspieler über die ganze Saison hinweg die Bar betreut und unsere Gäste mit kühlen Getränken und Snacks versorgt.

Prominente steirische Winzer wie Erich Polz, Hannes Zweytick, Christoph Neumeister oder Manfred und Armin Tement unterstützen uns mit Waren-Spenden ebenso wie Wein&Co, die Fleischwerke Messner und Herbert Schmid.



Weingut Neumeister



Weingut Erich Polz



Weingut Tement



Weingut Hannes Zweytick



TEAM UND SPORT MACHEN FIT FÜR KARRIERE UND BERUF – UND NÜTZEN DEM GANZEN LAND!

SO WICHTIG IST DIE ARBEIT IM SPORTVEREIN

Erfolgreiche Unternehmerinnen und Manager im Interview: Warum Teamsport so wichtig für das spätere Leben ist. Sie erklären, welchen Nutzen die Jugendlichen ziehen und wie die ganze Gesellschaft von der Jugendarbeit der Vereine profitiert.



#TEAMWORK

MICHAEL STÖCKL

Versicherungsmakler Fuchs & Partner GmbH

Foto: Conny Pa Photography

WARUM IST TEAMSPORT FÜR DIE SPÄTERE BERUFLICHE TÄTIGKEIT SO WICHTIG?

Teamsport ist die perfekte Grundlage um Fähigkeiten, die man im späteren Berufsalltag benötigt, bereits frühzeitig zu erlernen, und das auf spielerische Weise. Diese Fähigkeiten bzw. sozialen Kompetenzen sind meiner Meinung nach Teamgeist, Loyalität, Respekt, Toleranz, Fairness und Konfliktfähigkeit – unerlässliche Eigenschaften für ein gutes Teammitglied.

WAS SIND IHRE TIPPS FÜR UNSERE JUNGEN SPORTLER?

Füttere Dein Hirn mit guten Glaubenssätzen und lass Dich nicht ablenken. Höre gute Musik beim Training. Suche Dir gute Trainingspartner. Überwinde deinen inneren Schweinehund – mit der Zeit wird er kleiner. Sei stolz auf Dich und Deine Leistung und lob dich auch zwischendurch dafür.

WARUM UNTERSTÜTZEN SIE DIE JUGENDARBEIT DER HSG?

Die Kinder und Jugendlichen sind die Mitglieder von morgen, die im besten Fall viele Jahre aktiv sind und später eventuell sogar die eigene Familie mit einbringen. Jugendarbeit ist ein wichtiger ergänzender Bildungsbereich für Kinder und Jugendliche. Sie dient dazu, junge Menschen zu sozialem Engagement und gesellschaftlicher Mitverantwortung anzuregen.



#TEAMWORK

JOSEF HERK

Wirtschaftskammerpräsident Steiermark

Foto: Wolf

WARUM IST TEAMSPORT FÜR DIE SPÄTERE BERUFLICHE TÄTIGKEIT SO WICHTIG?

Weil Teamsport jungen Menschen vor Augen führt, dass ein starkes Team für den Erfolg entscheidend ist. Nur gemeinsam ist man stark, das gilt insbesondere auch fürs spätere Berufsleben.

WAS SIND IHRE TIPPS FÜR UNSERE JUNGEN SPORTLER?

Übt euren Sport und später euren Beruf mit Leidenschaft aus. Denn das ist da wie dort die Grundvoraussetzung für überdurchschnittliche Leistungen und damit Erfolg. Darüber hinaus ist jede Form des Sports natürlich auch ein Gewinn für die persönliche Gesundheit.

WARUM UNTERSTÜTZEN SIE DIE JUGENDARBEIT DER HSG?

Die Förderung von Jugendlichen ist mir generell ein persönliches Herzensanliegen, darum haben in der WKO auch zahlreiche Initiativen – vom Talentcenter bis zur Berufs-EM EuroSkills – gestartet. Was die Jugendarbeit des HSG betrifft, so hat uns die tolle Arbeit im Verein überzeugt, die wir gerne unterstützen.



#TEAMWORK

MAG. MARTIN SCHALLER

Raiffeisen-Landesbank Steiermark AG

Foto: Raiffeisen-Landesbank Steiermark AG

WARUM IST TEAMSPORT FÜR DIE SPÄTERE BERUFLICHE TÄTIGKEIT SO WICHTIG?

Im Mannschaftssport lernt man miteinander umzugehen, egal wie alt bzw. welcher Herkunft man ist. Soziale Fähigkeiten wie Teamgeist, Respekt, Konfliktfähigkeit, Toleranz und Fairness werden vermittelt und gestärkt. Und das sind grundlegende Werte, die auch später im Berufsleben ein positives Miteinander ermöglichen. Nicht umsonst heißt es bei Raiffeisen „WIR macht's möglich".

WAS SIND IHRE TIPPS FÜR UNSERE JUNGEN SPORTLER?

Sport soll vor allem Spaß machen. Ehrgeiz, Disziplin und Zielstrebigkeit sind wichtig. Das freundschaftliche Miteinander im Team, das gemeinsame Erleben von Erfolgen - aber auch Niederlagen – und die Freude an der Bewegung sollten trotzdem nicht zu kurz kommen.

WARUM UNTERSTÜTZEN SIE DIE JUGENDARBEIT DER HSG?

Teil unseres Markenkerns ist es, die Zukunft zu gestalten. Außerdem erreicht das WIR im Handball wie in der Wirtschaft mehr als ein Einzelkämpfer. Füreinander da sein, Kontinuität, Vertrauen sind Tugenden, die ein gutes Team ausmachen und die wir bei Raiffeisen auch in unseren Kundenbeziehungen leben. So sind wir gerne langjähriger Partner der HSG Graz und freuen uns auf erfolgreiche und fesselnde Spiele.



MAG. ANITA FRAUWALLNER

Institut AllergoSan

Foto: Foto Fischer

WARUM IST TEAMSPORT FÜR DIE SPÄTERE BERUFLICHE TÄTIGKEIT SO WICHTIG?

In einem gut eingespielten Team kann jeder seine besonderen Stärken einbringen und so kann ein Team Höchstleistungen erbringen. Das sehen wir nicht nur bei uns im Unternehmen, sondern auch bei unseren Darmbakterien. Auch sie arbeiten als Team und je mehr verschiedene Bakterien mit unterschiedlichen Eigenschaften in unserem Darm beheimatet sind, umso besser ist deren gemeinsame Leistung für uns und unsere Gesundheit.

WAS SIND IHRE TIPPS FÜR UNSERE JUNGEN SPORTLER?

Mein wichtigster Rat an euch: Wenn ihr von einer Sache überzeugt seid, gebt niemals auf! Als ich vor über 30 Jahren meine Begeisterung für Darmbakterien entdeckt habe, wurde ich von vielen Seiten belächelt. Doch ich ließ mich niemals unterkriegen – mit einem Lächeln auf den Lippen trotzte ich allen Widerständen. So habe ich mit Begeisterung und Hartnäckigkeit meine Ziele erreicht.



DR. FRANK PH. ALBERT

Supernova

Foto: Supernova Invest GmbH

WARUM IST TEAMSPORT FÜR DIE SPÄTERE BERUFLICHE TÄTIGKEIT SO WICHTIG?

Nur im Team kann man erfolgreich sein. Man muss sich auf die Mitspieler verlassen, kann sich so auf seine Stärken konzentrieren und seine Leistung für sich und das Team verbessern. Wenn man das als Jugendlicher im Team lernt, kann man das in seinem späteren Leben entsprechend anwenden und hat die nötige Sicherheit.

WAS SIND IHRE TIPPS FÜR UNSERE JUNGEN SPORTLER?

Genieße was Du tust, konzentriere Dich auf Deine Stärken. Lass Dich nicht von Deinen Zielen abbringen und achte auf Deine Gesundheit.

WARUM UNTERSTÜTZEN SIE DIE JUGENDARBEIT DER HSG?

Wir sind eine sportliche Firma mit Teamgeist und vielen ehemaligen Leistungssportlern in unserer Gruppe. Sport ist wichtig für die körperliche Fitness und die Regeneration des Geistes. Es macht Spaß in der Gruppe gemeinsam Ziele zu erreichen. Man muss jungen Menschen diese Lebenserfahrung ermöglichen. Deshalb unterstützen wir derartige Initiativen gerne.



HANS ROTH

Saubermacher

Foto: Michael Königshofer

WARUM IST TEAMSPORT FÜR DIE SPÄTERE BERUFLICHE TÄTIGKEIT SO WICHTIG?

Nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Sport ist die Zusammenarbeit mit anderen Personen ein sehr wichtiger Teil des Erfolges. Nur mit Teamgeist und Zusammenarbeit lassen sich im Unternehmen Ziele erreichen und verwirklichen.

WAS SIND IHRE TIPPS FÜR UNSERE JUNGEN SPORTLER?

Sport ist für Geist und Körper besonders relevant. Das Zusammenspiel unterschiedlicher Charaktere und Fähigkeiten in den Sportvereinen ist wie in einem Unternehmen für gemeinsame Erfolge enorm wichtig.

WARUM UNTERSTÜTZEN SIE DIE JUGENDARBEIT DER HSG?

Ich bewundere und schätze Vereine, die sich für die Jugendarbeit Zeit nehmen. Diese Arbeit ist für unsere Gesellschaft von enormer Bedeutung, genauso wie es die Bildung ist.



JOSEF PESSERL

AK Steiermark

Foto: AK Steiermark

WARUM IST TEAMSPORT FÜR DIE SPÄTERE BERUFLICHE TÄTIGKEIT SO WICHTIG?

In einer Gruppe gelingt es einfach besser, sich weiterzuentwickeln. Und für den Anderen da zu sein, ist ein wichtiger Baustein unserer Gesellschaft. Teamsport stellt das Gemeinsame in den Mittelpunkt und das ist gut so.

WAS SIND IHRE TIPPS FÜR UNSERE JUNGEN SPORTLER?

Seid für einander da, helft euch gegenseitig und haltet durch!

WARUM UNTERSTÜTZT IHR DIE JUGENDARBEIT DER HSG?

Weil die Arbeit mit unserer Jugend ein wertvoller Beitrag für die Gesellschaft ist und den Jugendlichen Selbstwert gibt. Das ist wichtig und prägend für jeden Menschen. Ich gratuliere dem Team des HSG für diese wertvolle Arbeit!



MAG. KLAUS SCHEITEGEL

GRAWE

Foto: Ralph König

WARUM IST TEAMSPORT FÜR DIE SPÄTERE BERUFLICHE TÄTIGKEIT SO WICHTIG?

Teamsport stärkt nicht nur das eigene Selbstwertgefühl, sondern fördert eine Reihe von sozialen Fähigkeiten. So lernen Kinder und Jugendliche im Umgang mit den unterschiedlichsten Persönlichkeiten sehr rasch, sich in den anderen und dessen Bedürfnisse hineinzuversetzen. Vor allem in Hinblick auf das spätere Berufsleben stellt dies einen bedeutenden Mehrwert dar.

WAS SIND IHRE TIPPS FÜR UNSERE JUNGEN SPORTLER?

Ein wichtiger Schritt, um erfolgreich zu sein, ist das Setzen von Zielen. Überlegt, was Ihr erreichen wollt. Wichtig dabei ist, sich die Ziele so zu setzen, dass sie auch realistisch und realisierbar sind, dennoch aber eine Herausforderung darstellen. Und dann braucht es auch noch Vorbilder. Es muss nicht immer eine Profisportlerin oder ein Profisportler sein, es kann auch jemanden aus Deinem persönlichen Umfeld sein. Und: Sport soll auch Spaß machen.

WARUM UNTERSTÜTZEN SIE DIE JUGENDARBEIT DER HSG?

Wir als GRAWE schätzen besonders die sinnstiftende Vereinsarbeit der HSG Graz, die wesentlich zur Steigerung des Selbstwert- und Gemeinschaftsgefühls der Jugendlichen beiträgt. Der Sport im Verein fördert die emotionale Zusammengehörigkeit und erleichtert den Jugendlichen zudem die Eingliederung in den Alltag und die Gesellschaft. Das gemeinsame Trainieren macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit und den Lebensstil der Jugendlichen aus.



PAUL OFFNER

15 / links Außen / HSG seit 2021

Verlier dein Ziel nie aus den Augen.

LEO NIKOLIC

1 / Torwart / HSG seit 2020

Gib niemals auf! Es gibt bessere, aber auch schlechtere Tage, in denen es wichtig ist, dran zu bleiben und den Blick nach vorne zu richten.





MATEO DIKA

17 / rechts Außen, Rückraum rechts / HSG seit 2020

Im Teamsport gewinnt und verliert man gemeinsam. Außerdem stärkt es die Persönlichkeit.

RENE KRAMER

Trainer

Wie man bei vielen Sportler:innen und unseren Spielern in der ZTE HLA Meisterliga sieht, kannst du mit konsequenter Arbeit alles erreichen.



STEIRISCHE VOLKSPARTEI

ALLES GEBEN
für weiß-grün.

STVP.AT

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

GRAZ

achtzigzehn | Foto: istockphotos.com/ tiwetto | BEZAHLTE ANZEIGE