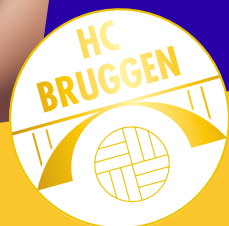




HANDBALL INFO 2022/23



Wirtschaft zum
Schlössli-Haggen



*Gaumenschmaus
für besondere Anlässe*

Benutzen Sie das Schlössli-Haggen für einen stimmungsvollen Anlass in gemütlich-eleganter Atmosphäre. Ob ein gluschtiges Menü, die feine à la Carte Auswahl, und die kreativen Desserts – für Geniesser die perfekte Adresse!



Mittwoch – Sonntag
11.00 – 23.00

Telefon +41 71 277 31 01

Wirtschaft zum Schlössli-Haggen
Haggenstrasse 94
9014 St.Gallen

www.schlössli-haggen.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach zwei Saisons, die mittendrin abgebrochen wurden, konnte die letzte Saison 2021/22 endlich wieder zu Ende gespielt werden. Zwar gab es auch diverse Hürden zu überwinden von 3G zu 2G, wie auch die Zertifikatskontrolle bei den Spielen und im Training. Bei den Junioren waren die Einschränkungen wegen dem Alter kleiner. Jedoch die Trainerinnen & Trainer mussten trotzdem alle Zertifikatsbeschränkungen einhalten. Mit grossem Aufwand für Tests konnte der Trainingsbetrieb so aufrechterhalten werden. An dieser Stelle ein grosser Dank an alle fürs Mithelfen und Durchhalten.

Im Februar war es soweit und fast alle Massnahmen wurden aufgehoben und der Spiel- und Trainingsbetrieb konnte normal weitergeführt werden.

Erfreulich ist immer noch zu sehen, wie unsere Juniorenabteilung weiterwächst. Zwar werden viele Teams als Spielgemeinschaften geführt, aber damit sind spannende Gefässe entstanden, bei denen immer genügend Junioren für den Trainings- und Spielbetrieb mit dabei sind. Wir sind auch bemüht, wenn möglich, die Mannschaften zusammen zu lassen und geschlossen eine Liga höher zu spielen, sobald es von den Jahrgängen her nötig ist.



**«Viele Teams brauchen
auch viele Trainerinnen
und Trainer.»**

Diese wurden auch für die kommende Saison wieder gefunden. Die Trainerposten sind aktuell alle besetzt, jedoch sind wir Jahr für Jahr immer froh über Neuzugänge. Bei Interesse einfach melden.

Weil nicht nur beim HC Bruggen, sondern auch in anderen Vereinen, ein akuter Schiedsrichter-Mangel herrscht, wurde ein Jung-Schiedsrichter-Projekt zusammen mit Fides und Otmar lanciert. Dort werden interessierte junge Schiedsrichter an Juniorenturnieren und Spieltagen eingesetzt und auch gecoacht. So hoffen wir, für die Zukunft neue offizielle Schiedsrichter stellen zu können.

Das grösste Highlight im letzten Jahr war aber sicherlich der Bröggler-Cup. Unser Juniorenturnier konnte endlich wieder bei strahlendem Sonnenschein auf der Boppi-Wiese durchgeführt werden. Am Samstagabend fand auch unser Jubiläumsfest mit ca. 100 Brögglerinnen & Bröggler statt. Herzlichen Dank an alle, die den Bröggler-Cup wie auch das Jubiläumsfest möglich gemacht haben.

Jetzt freuen wir uns auf die neue Saison 2022/23. Die Spiele sind geplant und online aufgeschaltet. www.handball.ch/matchcenter

**Sportliche Grüsse
Claudio Bader**

Herren 1 2. Liga



Obere Reihe	Kurt Fleuti, Luca Meier, Simon Jermann, Claudio Bader, Marino Scherrer, Cedric Chopard
Mittlere Reihe	Sean Ammann, Nils Fröhlich, Eric Jehle, Atilla Güven, David Werner, Marcel Mucha, Raphael Gruber
Untere Reihe	Marcel Judas, Oliver Salanitri, Jonas Schuster, Etienne Georgy, Livio Frey, Labinot Povataj, Dominic Fodor
Es fehlen	Sandro Heuscher (Trainer), Noah Brosch, Cedric Hofstetter, David Wohlgemuth, Rico Brändle, Remo Looser, Cyrill Frick, Yves Habermacher, Alan Noger und Tobias Seitz

Trainer

Sandro Heuscher
Tobias Seitz (Sportlicher Leiter)

Trainingszeiten

Dienstag
20.15–21.45 Uhr
Kreuzbleiche

Donnerstag
20.30–22.00 Uhr
Athletikzentrum

Teamsponsoren



Brauerei Locher AG
Brauereiplatz 1
9050 Appenzell
071 788 01 40
www.appenzellerbier.ch



fahrschule-bader.ch

Fahrschule Bader
Claudio Bader
Herisauerstrasse 85
9015 St. Gallen
079 261 71 34
claudiobader@gmx.ch
www.fahrschule-bader.ch



dieci Pizza Kurier St. Gallen
St. Jakob-Strasse 54
9000 St. Gallen
071 243 08 08
www.dieci.ch



Restaurant Gartenhaus
Geltenwilstr. 8
9000 St. Gallen
071 222 71 67
info@gartenhaus.ch
www.gartenhaus-sg.ch



REGIOküchen GmbH
Andreas Scherer
Unterdorf 1
9327 Tübach
071 278 17 17
andreas.scherer@regiokuechen.ch
www.regiokuechen.ch

Herren 2 4. Liga



Obere Reihe Andreas Denoth, Jari Koster, Elias Gmünder, Andrin Vorburger, Jannis Graf, Domenic Denoth, Jomei Stucki
Untere Reihe Michael Bopp, Hauke Weissweiler, Andrea Juric, Steffen Ries, Niko Keller, Florian Bernal

Trainingszeiten

Dienstag
20.15–21.45 Uhr
Kreuzbleiche

Freitag
20.15–21.45 Uhr
Alte Kreuzbleiche

Trainer
Andreas Denoth

Junioren SG MU17



Obere Reihe Cyrill Schächter (Trainer), Kilian, Max, Jonas, Andrin, Nalu, Timur, Sabrina (Trainerin)
Untere Reihe Laurel, Matia, Shani, Lino, Yannick, Philipp

Trainingszeiten

Mittwoch
20.30–22.00 Uhr
Engelwies

Freitag
20.30–22.00 Uhr
Volksbadhalle

Trainer*in
Cyrill Schächter
Sabrina Huber

Frauen 1 3. Liga



Obere Reihe Adrienne Stadelmann, Céline Tschirky, Kim Bogusch, Lara Krayss, Julia Brechbühl
Mittlere Reihe Lara Pfister, Carina Yesil, Lorena Töngi, Selina Weisskopf, Lena Schwager
Untere Reihe Niko Keller (Trainer), Katharina Egger, Shenai Koster, Selina Bruggmann

Es fehlen Linda Troi, Nathalie Gföhler, Silvia Weisskopf, Cecile Georgy, Sina Engel, Singe Hächler, Sarina Sutter, Isabelle Weber, Marina Rietberger, Joëlle Näf

Trainingszeiten

Montag
20.30–22.00 Uhr
Volksbadhalle

Mittwoch
20.30–22.00 Uhr
Volksbadhalle

Trainer
Niko Keller

Juniorinnen SG FU16



Obere Reihe Alexander Winter (Trainer), Ida, Dejana, Blerona, Delav, Lea, Anja, Sevgi, Djamila, Marc Mundschein (Trainer), Drago Stevanovic (Assistenztrainer)
Untere Reihe Chiara, Jusra, Elsa, Tea, Nina, Isabelle

Trainingszeiten

Mittwoch
19.00–20.30 Uhr
Oberzil

Freitag
18.45–20.15 Uhr
Halden

Trainer
Marc Mundschein
Alexander Winter

Junioren SG MU15



- Obere Reihe
- Joel Werner (Trainer), Kosmas Crhonek, Marc Schirm, Nicola Fäh, Marc-André Huber, Basil Fijan, Flavio Beutler, Philipp Knüsli, David Hartmann, Luca Meier (Trainer)
- Untere Reihe
- Tiziano Palli, Jano Pribil, Arthur Meuthen, Momme Schmidt, Enno Geissler, Ramon Schoch, Emil Forrer, Lenn Adam, Carlos Richter
- Es fehlen
- Elio De Toffol, Nio Weishaupt, Thilo Füllemann

Trainingszeiten

- Dienstag
- 18.15 – 19.30 Uhr
Volksbadhalle
- Freitag
- 20.00 – 21.30 Uhr
Volksbadhalle
- Trainer
- Joel Werner
Luca Meier

Juniorinnen FU13



- Obere Reihe
- Zeljka Lukic (Trainerin), Sara Hakkell, Lia Rimle, Julia Roth, Anja Lukic (Assistenztrainerin), Leila Bottin, Fabia Indermaur, Anea Büche, Katerina Anastasakos, Mirjana Stevic (Trainerin)
- Untere Reihe
- Joline Signer, Leonie Frankenberger, Iva Kellenberger, Lina Heinisch, Louanne Eigenmann, Leonie Hansmeister, Suzana Stevic, Neva Bissiger
- Es fehlen
- Lu Agatic und Lia Andermatt

Trainingszeiten

- Dienstag
- 17.15 – 18.45 Uhr
Tschudiwies
- Donnerstag
- 17.30 – 19.00 Uhr
Halden
- Trainerin
- Mirjana Stevic

Juniorinnen SG FU14



- Obere Reihe
- Lea Milojevic-Medar, Nejra Severovic
- Stehend
- Lorena Töngi (Trainerin), Sara Halbeisen, Anouk Hutter, Adrienne Stadelmann (Trainerin)
- Sitzend
- Viola Lepri, Fiona Engel, Yara Brunner
- Vorne
- Elena Brunner

Trainingszeiten

- Mittwoch
- 17.15 – 19.00 Uhr
Volksbadhalle
- Freitag
- 19.00 – 20.30 Uhr
Volksbadhalle
- Trainerinnen
- Lorena Töngi
Adrienne Stadelmann

Junioren MU13



- Obere Reihe
- Silvia Weisskopf (Trainerin), Jan, Jayden, Nikola, Lean, Joel, Nevio, Jari Koster (Trainer)
- Untere Reihe
- Finn, Aritz, Massimo, Eniston, Noah, Alexander, Collin
- Es fehlen
- Raphael, Joel, Tobe

Trainingszeiten

- Montag
- 18.45 – 20.15 Uhr
Bopartshof 1
- Mittwoch
- 18.45 – 20.15 Uhr
Bopartshof 1
- Trainer*in
- Silvia Weisskopf
Jari Koster

Junioren U11



- Obere Reihe Natalie, Dalia
- Mittlere Reihe Destany, Mika, Ilaria
- Untere Reihe Alina, Jayden, Sina (Trainerin)
- Vorne Kiman, Nils

Trainingszeiten

Dienstag
17.15 – 18.45 Uhr
Boppartshof 1

Donnerstag
17.15 – 18.45 Uhr
Boppartshof 1

Trainerin
Céline Tschirky

Junioren U9



- Obere Reihe Nick, Gian, Elea
- Mittlere Reihe Jayden, Alessio, Kiman
- Untere Reihe Leijla, Alexis, Leana, Céline (Trainerin)
- Vorne Nils, Liam

Trainingszeiten

Dienstag
17.15 – 18.45 Uhr
Boppartshof 1

Donnerstag
17.15 – 18.45 Uhr
Boppartshof 1

Trainerin
Sina Engel

Junioren U7



- Obere Reihe Killian(Trainer), Gian, Elea, Liam, Nik, Jomei (Trainer)
- Mittlere Reihe Lily, Anina, Kimon, Lukas
- Untere Reihe Noemie
- Es fehlen Alessio und Elias

Trainingszeiten

Samstag
10.00 – 11.30 Uhr
Boppartshof 1

Trainer
Jomei Stucki

Polysportive Frauen

Genau das richtige für dich!

Hast du Spass an sportlicher Betätigung und willst du dich (wieder) regelmässig bewegen? Dann schliess dich doch unseren sportbegeisterten, jungen und junggebliebenen Frauen an, die sich jeweils am Montagabend für das polysportive «Training» treffen. Komm ganz unverbindlich vorbei, oder nimm mit uns Kontakt auf. Wir freuen uns auf dich!

Zielgruppe Junge oder junggebliebene Frauen, die Spass an Spiel und Bewegung haben

Kosten 120 CHF pro Jahr

Trainingszeiten

Montag
18.45 – 20.15 Uhr, Riethüsli

Kontakt
Yvonne Bodenmann
y_bodenmann@hotmail.com

Zischtigsclub

Aus Spass an der Freude!

Das legendäre Dienstagtraining für alle, die sich einmal pro Woche polysportiv betätigen wollen. Das Spektrum der nahezu professionell ausgeübten Sportarten reicht weit über Handball hinaus. Egal ob Fussball, Basketball oder Unihockey – der «Zischtigsclub» hat sich längst als Ort für die wahren Virtuosen des gepflegten Ballsports etabliert. Und freut sich stets über Zuwachs.

Trainingszeiten

Dienstag
20.30 – 22.00 Uhr, Boppartshof

Kontakt
Marcel Meier
marcel-meier@maralusa.ch

Bröggler Cup

Was war das für eine Freude, als das OK verkünden konnte, dass nach 2019 der Bröggler Cup endlich wieder im Boppartshof auf der Wiese stattfinden kann. Die letzten beiden Austragungen mussten corona-bedingt ohne Zuschauer in die Halle verlegt werden.

Insgesamt nahmen über 30 Teams in den Kategorien U9 bis MU17 sowie Plauschgrümpeli teil. Darunter 7 Bröggler-Teams sowie weitere aus der Stadt und der Region und die FU16 von Amicitia Zürich. Der Samstag startete mit dem Mini-Turnier und dem Plauschgrümpeli. Mit grossem Eifer kämpften die Kleinsten um den Ball. Geleitet wurden diese Spiele von jeweils 2 Jung-Schiedsrichtern aus dem Ausbildungsprogramm, unter der Leitung von Heinz Metzger. Beim Plauschgrümpeli nahmen dieses Jahr nur 4 Teams statt. Darunter ein Team von Altherren des TSV St. Otmar, sowie ein verstärktes Team von Eltern von unserer Juniorinnen und Junioren.

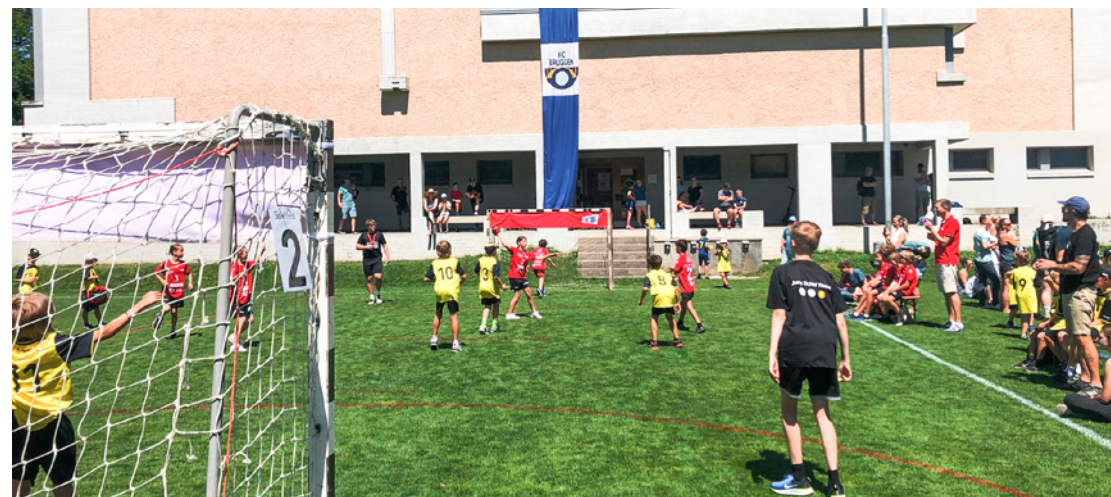
Nach mehreren Verschiebungen konnten wir am Samstag Abend endlich das 30-Jahre-Jubiläum mit unseren Mitgliedern und deren Angehörigen feiern. So fanden weit über 100 aktuelle und ehemalige Mitglieder mit Anhang sowie Eltern und Geschwister unserer Juniorinnen und Junioren den Weg zum Boppi. Es gab Spiessli zum selber Zusammenstellen und beim gemeinsamen grillieren die Möglichkeit, über alte Zeiten zu diskutieren. Bis nach Mitternacht genossen die Anwesenden den milden Abend und es herrschte eine gemütliche Stimmung.



«**Endlich wieder unter freiem Himmel, auf der Boppartshof Wiese.**»

Am Sonntag ging dann das Juniorenturnier mit den Kategorien U13 und höher über die Bühne. Trotz der sehr warmen Temperaturen zeigten die Teams grossen Einsatz und es kam zu spannenden Spielen. Leider waren wir etwas knapp an Helfern, so dass einige mehrere Einsätze (v.a. Schiedsrichter) leisten mussten. Vielen Dank für euren grossartigen Einsatz. Auch die Festwirtschaft kam gegen Schluss an den Anschlag, so dass das Angebot zum Teil ausgegangen ist.

Zusammenfassend darf man sagen, dass wir ein wunderbares Wochenende im Kreise der Handball-Familie geniessen durften. Besonders erfreulich war, dass auch viele Angehörige den HCB-Groove hautnah erleben konnten. Sei es als Teilnehmende vom Plauschgrümpeli, beim Jubifest am Abend oder einfach als anfeuernde Zuschauende. Vielen Dank an alle, die dazu beigetragen haben. Allen voran dem OK, den Helferinnen und Helfer und den Sponsoren. Merkt euch jetzt schon das Wochenende vom 24. und 25. Juni 2023 vor. Wir brauchen euch dann alle, um wieder einen so tollen Bröggler Cup zu erleben.



RAIFFEISEN

Lassen Sie Ihre Träume schneller wahr werden

Mit einem Raiffeisen Fonds-Sparplan machen Sie mehr aus Ihrem Ersparnis und geniessen dabei eine hohe Flexibilität.

raiffeisen.ch/mein-traum

Jetzt
Beratungstermin vereinbaren.

Raiffeisenbank Regio St. Gallen West
T 071 313 26 00, regiosgw@raiffeisen.ch
raiffeisen.ch/regiosgw

Handball macht Schule

Der HC Bruggen darf sich über ein kontinuierliches Wachstum bei den Juniorinnen und Junioren freuen. Dank dem unermüdlichen Einsatz unserer Trainerinnen und Trainer konnte in jüngerer Vergangenheit auch unter schwierigen Umständen (Corona-Einschränkungen) den jüngsten Mitgliedern ein einigermaßen geordnetes Training angeboten werden.

«**Einen grossen Anteil am Aufschwung hat aber auch das Projekt Handball macht Schule.**»

Das Projekt «Handball macht Schule» (HmS) will in den Schulen die Begeisterung für die Spielart Handball wecken. Handball eignet sich besonders als Ballspielform für den Sportunterricht und Freiwilligen Schulsport. Einfache Spielregeln, wenig Material und ein grosses Ziel: Im Team das Spiel zu gewinnen. Lehrerinnen und Lehrer erfahren, wie einfach Handball als spannende, kindergerechte, faire und pädagogisch wertvolle Form im Sportunterricht gespielt und gelebt werden kann. Ein einfacher Aufbau der

Lektionen ermöglicht ihnen, sich mit der Sportart vertraut zu machen und diese vermehrt in ihr Sportprogramm einzubinden. Gleichzeitig entdecken Schulkinder den Handballsport mit all seinen möglichen Spielformen.

Von Seiten des HC Bruggen ist Yvonne Bodenmann als HmS-Botschafterin im Einsatz. Sie sorgt dafür, dass interessierte Kinder die Möglichkeit erhalten, den Handballsport und den HC Bruggen zu entdecken. Yvonne besucht dazu Schulen in St. Gallen, Abtwil und Engelburg und leitet in den ordentlichen Turnstunden Demolektionen. Dazu melden sich interessierte Schulen einerseits beim Handballverband an, Yvonne geht aber auch aktiv Schulen an. Das Feedback der Lehrpersonen ist sehr positiv. Vor allem Softhandball wird als sehr geeignet beurteilt für den Einbau in den Schulsportunterricht.

Wir sind überzeugt, dass HmS ein wirksames Mittel ist, den HC Bruggen und den Handballsport bekannter zu machen. Vor allem mit dem Hintergrund, dass die Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche immer umfassender werden. Vielen Dank an Yvonne für den grossen Einsatz zugunsten der Nachwuchsförderung. Die Auszeichnung zur Bröggerin des Jahres ist wohlverdient.



HASTAG

Tiefbau • Spezialtiefbau • Erdwärme • Kies • Beton • Entsorgung
HASTAG St. Gallen Bau AG, 071 274 23 23, www.hastag-sg.ch



marketing

RH Marketing GmbH

Sonnenstrasse 12
9200 Gossau SG

Tel. 071 385 4000
info@rh-marketing.ch

**5000
FLYER A6
89.^{FR.}**

alles vollfarbig, mit RH Werbung

**1000
VISITENKARTEN
69.^{FR.}**

alles vollfarbig, mit RH Werbung

**T-Shirt
inkl. Druck
14.^{FR.}/stk**

Siebdruck:
1-farbig, 1-seitig, ab 25 Stück

alle Preise exkl. MwSt., exkl. Gestaltung

www.rh-marketing.ch

seit
2005
an ihrer
seite

ihredruckerei



CAFÉ BÄCKEREI
Straubenzellstr. 22
071 279 33 60



BÄCKEREI KONDITOREI
Zürcherstr. 277
9014 St.Gallen
071 277 39 16
info@beckfrei.ch
www.beckfrei.ch

BECHINGER

Spezialitäten-Metzgerei

St. Georgen-Strasse 76 | 9000 St. Gallen | T 071 222 50 31 | www.bechinger.ch



Sie machen die Tore. Wir bleiben für Sie am Ball.

Christian Looser, Versicherungs- und Vorsorgeberater, M 078 604 44 28, christian.looser@mobiliar.ch

Generalagentur St. Gallen
Gian Bazzi

Büro West
Zürcherstrasse 33
9000 St. Gallen-Lachen
T 071 277 71 70
stgallen@mobiliar.ch

mobiliar.ch

die Mobiliar

986194

BRUGGEN APOTHEKE

GESUNDHEIT | SICHERHEIT | SCHÖNHEIT

Unser gesamtes Team freut sich auf Sie!



Bruggen Apotheke, Fürstenlandstrasse 183, 9014 St. Gallen, Tel. 071 278 14 11, www.bruggen-apotheke.ch

Bröggler des Jahres 2022 Jomei Stucki

Er fand 2020 den Weg von Bern nach St. Gallen und zum HC Bruggen. Dabei schlug er gleich voll ein und wurde an der vergangenen Hauptversammlung zum Bröggler des Jahres geehrt. Nun stellt sich Jomei Stucki vor und zeigt einen Einblick in seine Ideen.

Du hast innert kurzer Zeit schon grosse Spuren beim HC Bruggen hinterlassen. Trotzdem gibt es einige Mitglieder, die dich noch nicht kennen. Stell dich bitte kurz vor.

Herzlichen Dank nochmals für die Ehrung und netten Worte. Viel zu wissen gibt es im Übrigen nicht. Daher erzähle ich euch einiges zu meiner Vergangenheit. Ich bin 27 Jahre alt, gelernter Kaufmann, komme ursprünglich aus Bern, lernte in der Aare das Schwimmen und widme mich seit dem 13- / 14ten Lebensjahr dem Handballsport. Zuvor fand man mich mal im Judo-, Fussball- oder Unihockey-Club. In der ersten Dekade meiner Lebensgeschichte, weilte ich oft auf dem Hof meiner Grosseltern und lernte so schon früh das Reiten und Schuften. Womit viele wohl nicht rechnen würden, ist dass ich zwischen dem 3. und 15. Lebensjahr Violine spielte. Bei weiteren Fragen zu mir und meiner Person stehe ich stets zur Verfügung.

Wie sieht deine bisherige handballerische Laufbahn aus? Was waren deine grössten Erfolge?

Meine «Handballkarriere» lancierte ich beim TV Länggasse. Dieser Club ist, ähnlich wie der HC Bruggen, ein kleiner Quartier-Verein, dessen glorreichsten Jahre 40-50 Jahre zurückliegen, als der Handballsport noch auf dem Rasen (Grossfeld) gespielt wurde. Meine Motivation das erste Handballtraining zu besuchen bestand darin, als «Schnupperi» einen «Schoko-Kopf» zu erhalten. Schon bald durfte ich mit der U19 mittun, mit der wir in der Saison 2010/11 in die zweithöchste Spielklasse der Schweiz aufgestiegen sind. Zu Beginn der Saison 2012/13 folgte der Wechsel (mit Doppelkonzession beim TVL) zum BSV Bern Muri, mit dem ich prompt den Titel als Schweizermeister feiern durfte. Dort spielte ich anschliessend für die 2. Mannschaft und beendete meine «eigentliche Karriere» aufgrund von gesundheitlichen Problemen (Knie/Schulter) schliesslich mit 23 Jahren.

Wieso hast du dich für den HC Bruggen entschieden?

Noch bevor ich in St. Gallen wohnhaft war, liess ich mich, mit nach einigen «isotonischen Getränken», auf Niko Keller und den HC Bruggen ein. Meine Bedingung war, dass ich eine U15, U17 oder U19 Mannschaft übernehmen darf. Da ich nicht viel über die Juniorenabteilung des HC Bruggen wusste, war mir nicht bekannt, dass der Verein zu diesem Zeitpunkt eigentlich primär im Minihandball tätig war. So fand man mich, vier Tage nach dem Umzug neben Cyrill Schaepper im U13-Training im Boppi. Schnell wurde mir klar, dass sich Aufwand und Ertrag nicht im Gleichgewicht befanden weshalb wir mit einer Gruppe motivierter und engagierter Menschen rund um Altpäsident Patrick Mürger, aber auch Neupräsident Claudio Bader, zusammensassen und die Basis neu legten.

Wie unterscheidet sich die Handball-Welt in der Ostschweiz von der Region Bern?

Obwohl ich mich bisher nicht gross mit den finanziellen Situationen meiner bisherigen Stationen beschäftigte, hatte ich schnell das Gefühl, dass die finanziellen Möglichkeiten in der Ostschweiz deutlich stabiler sind. Ein weiterer grosser Unterschied ist die Dichte an Handballvereinen in der Ostschweiz. Dies sehe ich übrigens auch als grossen Vorteil – ausgenommen für die Hallenkapazität – für die Ostschweiz. Denn je grösser der Konkurrenzkampf ausfällt, desto besser ist das Niveau. Wodurch schliesslich der Handballsport an Attraktivität und somit auch an Hauptdarsteller*innen gewinnt.

Was war dein erster Eindruck vom HC Bruggen?

Eigentlich war es nahezu ein Schock. Ich war mir die Struktur vom BSV Bern und des Leistungssport gewohnt. Für mich stellte sich grundsätzlich die Frage, wie lange der HC Bruggen in der Form überleben würde, sollten nicht neue Strukturen geschaffen werden. Dies war eigentlich auch der Grund weshalb wir zum Jahreswechsel 2019/2020 diese Sitzung zur Neustrukturierung rund um die Juniorenabteilung ins Leben gerufen haben. Zurückblickend muss ich allerdings sagen, dass sich dieser «Schock» mittlerweile doch deutlich gelegt hat. In den letzten Jahren konnten wir meiner Meinung nach das Motto – einzigartig, familiär und innovativ – des HC Bruggen, trotz der Pandemie neu «einimpfen» und

erfinden, wodurch der Verein an neuem Aufschwung, Zusammenhalt und Identität gewonnen hat.

Gemäss unserem Juniorenschef Niko, gibt es dank deinem Engagement keine vakanten Trainerposten mehr beim HC Bruggen. Was ist dein Erfolgsrezept bei der Trainersuche?

Danke für das Kompliment Niko alias El Greco. Ob mein Erfolgsrezept ein Erfolgsgarant ist, ist schwierig zu sagen. Mich zeichnet sicherlich die Begeisterung für den Handballsport aus, weshalb ich versuche diese Begeisterung mit meinen Mitmenschen zu teilen. Denn egal, welche Sportart oder Aktivität man ausübt, zusammen macht es mehr Spass. Ein weiterer Punkt, wobei dieser aktuell etwas zu kurz kommt, ist sicherlich auch die Trainerbetreuung. Wir treffen uns mehrmals jährlich, unterhalten uns bei Speis und Trank über die Juniorenabteilung, unternehmen etwas gemeinsam. Ein Trainer soll ja nicht nur 3x die Woche in der Halle stehen und danach nach einigen Jahren abtreten.

Somit würde ich sagen, dass wir den Trainern*innen versuchen einen «Sinn» aufzuzeigen um gemeinsam die selbstgesetzten aber auch individuellen Ziele zu

«**Auch der/die Trainer*in soll, wie der Spieler Rückmeldungen erhalten und so eine möglichst gute Entwicklung geniessen dürfen.**»

erreichen. Weiter war mir wichtig, dass ich nicht nur Handballer*innen für diese Positionen in Betracht gezogen habe, sondern dass man auch die Eltern der Kids – meiner Meinung nach gehören die lieben Eltern genauso zum Verein wie die Kids und Aktiven – als mögliche Übungsleiter in Betracht zieht. Man findet keine Trainer*innen, wenn man diese nicht frühzeitig sucht und teilweise lästig aber kontinuierlich «bearbeitet». Das heisst für mich, dass ich zu Beginn der neuen Saison eigentlich bereits wissen muss, welche Pläne die aktuellen Trainer*innen verfolgen und ob die Kandidatenliste für die kommende oder sogar übernächste Saison bereits steht oder Gespräche bereits fortgeschritten sind.



Was bedeutet dir die Auszeichnung zum Bröggler vom Jahr?

Sollte ich bei und nach der Auszeichnung den Eindruck hinterlassen haben, dass ich mich nicht freue, möchte ich mich dafür entschuldigen. Natürlich fühle ich mich geehrt! Mir selbst bedeutet die Entwicklung und Zusammenarbeit mit den vielen tollen Menschen in diesem Verein am meisten. Deshalb geniesse ich diese Anerkennung, unter Berücksichtigung, dass es der Verdienst des «Plenums» ist und jedem mindestens «ein Stück» davon gehört.

Was sind deine weiteren Ziele und Pläne beim HC Bruggen? Pläne, Ziele, Träume...

Das wichtigste für den HC Bruggen ist in meinen Augen die «Sicherung» der Juniorenabteilung. Daher muss das Geschaffene stets wieder bestätigt werden, damit die Basis für das Erreichen langfristiger Ziele gegeben ist. Der «Pool» an Zielen und Träumen ist gut gefüllt. Mir ist sicher wichtig, dass die Junioren*innen weiter in den Verein eingebunden werden und ihnen so das Geben und Nehmen in einem Vereinsleben weiter «eingepflegt» wird. Aber auch weitere Ziele, wie die Durchführung eines Trainingsweekends werden wir bereits in naher Zukunft umsetzen können. Meiner Meinung nach könnte der eingeschlagene Weg noch lange weitführen... Die Frage stellt sich allerdings, wann und wo der Peak erreicht ist. Dies ist wiederum stark abhängig von den Plänen, Zielen und Träumen der Mitprotagonisten, des Vorstands und Vereins. Egal wo der Weg hinführt, freue ich mich aktuell auf den Tag an dem ich mit einigen der heutigen Junior*innen nach dem Spiel ein kühles Getränk trinken darf und wir gemeinsam über die geschriebenen Geschichten reden und lachen werden.

Lieber Jomei, wir sind froh, dass du den Weg in die Ostschweiz gefunden hast und danken dir für deinen riesigen Einsatz zugunsten des HC Bruggen.

Trainerausbildung Sportpsychologie

Unsere Juniorenabteilung wächst kontinuierlich. Mehr Junioren bedeutet aber auch grösseren Betreuungsaufwand. Wie dem Interview mit Jomei zu entnehmen ist, konnte für die Saison 2022/2023 erfreulicherweise für alle Teams mindestens eine Trainerin oder ein Trainer gefunden werden. Damit dies gelingt, ist es wichtig, potenziellen Kandidatinnen und Kandidaten aufzuzeigen, dass sie betreut und begleitet werden. Es soll ein Miteinander und die Trainer-Crew zu einem Team werden. Zudem bieten wir immer wieder Möglichkeiten, dass sich die Trainerinnen und Trainer weiterbilden können, um ihren Teams eine optimale Betreuung zu gewährleisten.

In der vergangenen Saison fand eine Weiterbildung im spannenden Umfeld der Sportpsychologie statt. Geleitet wurde der Kurs von Christian Finger, Sportpsychologe und ehemaliger Spitzensportler (Turm- und Skispringen). Inhalt des Kurses waren unter anderem Teambildung, Selbstvertrauen, Konzentration oder Umgang mit Eltern. Sehr wichtige, aber auch schwierige Themen, vor allem für junge Trainerinnen und Trainer, bei denen die Erfahrung noch fehlt.

Im Teil Selbstvertrauen wurde aufgezeigt, wann man sich auf die Stärken und wann auf die Schwächen fokussieren soll. Fokussierung auf die Schwäche ist zentral für die persönliche Weiterentwicklung, aber nicht förderlich für das Selbstvertrauen. Richtet man den Fokus auf die Stärke, steigert es das Selbstvertrauen, fördert aber nicht die Weiterentwicklung. Dazu gab es noch hilfreiche Tipps zur Körpersprache im Sport.

Ein weiteres wichtiges Thema war der Umgang mit Beschwerden und die Zusammenarbeit mit den Eltern. Eltern können ein sehr wichtiges und belebendes Element in der Zusammenarbeit mit den Kindern sein. Wenn der Ehrgeiz aber zu gross wird, kann das für die Trainerinnen und Trainer zu einer grossen Herausforderung werden. Wichtigster Punkt in diesem Teil war aufzuzeigen, wie man Konflikte und Widerstände lösen kann, solange diese noch auf der sachlichen Ebene ausgetragen werden. Sobald es auf die persönliche Ebene geht, gehen die Emotionen hoch und es wird schwierig eine für alle gewinnbringende Lösung zu finden. Dabei hat Christian Prozesse aufgezeigt, wie erfolgreich vorgegangen werden kann und was unbedingt vermieden werden soll. Zu den «DONTs» gehörten dabei unter anderem, aus Emotionen heraus antworten, Gegenkritik äussern oder die Beschwerden herunterspielen.

«**Mit einem Rucksack voll neuer Inputs und Learnings ging die Trainer-Crew nach diesem Tag zurück zu ihren Teams.**»

Vielen Dank an Christian Finger für den äusserst lehrreichen und wertvollen Tag. Ein grosses Danke auch an unsere Trainerinnen und Trainer für euren Einsatz, um unseren Juniorinnen und Junioren tolle Trainings zu bieten und sie sportlich und menschlich weiterzubringen.



Tradition erleben und geniessen

Geltenwilenstrasse 8
9000 St. Gallen
G 071 222 71 67
N 076 349 96 76
raquel.pieth@gartenhaus-sg.ch



Badetuch



HCB-Socken



Jasskarten



Wimpel



Seiden-Krawatte



Sporttasche

Bestellungen
Die Artikel aus dem HC Bruggen-Fanshop können an der Festwirtschaft an den Heimspielen der Männer 1 im Athletik-Zentrum oder unter folgender Adresse bezogen werden.



Selina Weisskopf
events@hcbruggen.ch



KOLLER GETRÄNKE

- Abholmarkt
- Partyanhänger
- Festlieferant

Hauptstrasse 58, 9030 Abtwil Tel. 071 / 311 13 18

COIFFEUR TRENDLINE

My Hoang Truong-Le
Hechtackerstrasse 12, 9014 St.Gallen
Telefon 071 278 19 59
www.coiffeur-trendline.ch

MO	nach Voranmeldung
Di-FR	08.00 - 12.00 Uhr 13.30 - 18.30 Uhr
SA	08.00 - 15.00 Uhr



Drucklösungen nach Mass Dokumenten Management Service und Finanzierung

COFOX Office
Bürotechnik für schlaue Füchse

Unser Team ist gerne für Sie da:
Tel. 071 274 00 80, cofox@cofox.ch

WIR NEHMEN QUALITÄT PERSÖNLICH.



ST. GALLEN | ZIZERS | SCUOL | SCHAFFHAUSEN

www.cofox.ch



MADE BY ECHT

Wir brauen auch
Ihre Marke.

echt.

Branding und Verpackungsdesign

Echt AG | Zürcherstrasse 232 | 9014 | St. Gallen
www.echt.ch

SPONSORING

Erfreuliches gibt es vom Sponsoring zu berichten. Mit den St. Galler Stadtwerken konnten wir den Vertrag um weitere drei Jahre verlängern. Zudem dürfen wir weiterhin auf die Unterstützung unserer Hauptsponsoren Raiffeisenbank Regio St. Gallen West und Hastag sowie der Echt AG als Academy-Partner zählen. Vielen Dank für diese grosszügige Unterstützung.

Diverse weitere Firmen unterstützen uns als Teamsponsor, mit einem Inserat in diesem Heft oder als Patronat einer Aktiv-Spielerin oder eines -Spielers. Schaut doch mal auf der Seite www.hcbruggen.ch/sponsoren vorbei und zieht bei einem nächsten Projekt oder Einkauf einen unserer Sponsoren in Betracht.

2022

11. September
HCB-Spieltag
Athletikzentrum

12. Dezember
Spieltag U13

2023

6. Januar
Gladiatorennacht

26. Februar
Skitag

26. Mai
Hauptversammlung

24./25. Juni
Brögger-Cup

Wer liefert mir Energie und Performance?

Wir haben die Antwort.

Freuen Sie sich auf Höchstleistungen in sechs Disziplinen: Strom, Wasser, Wärme, Gas, Telecom-Services und Elektromobilität. Damit Sie Ihr ganzes Potential ausschöpfen können. Informieren Sie sich jetzt unter www.sgsw.ch.

sgsw
St.Galler Stadtwerke

Triathlet Florin Parfuss, unterstützt
durch die St.Galler Stadtwerke



fahrschule-bader.ch

Claudio Bader / St. Gallen Fahrschule für Auto / Anhänger / LKW

REY AG, 9014 St.Gallen, +41 71 274 56 56, www.reyag.ch

**INDIVIDUELLE BLECHLEISTUNGEN**

**WIR ZIEHEN FÜR DICH
ALLE REGISTER
IN ALLEN FORMATEN
UND STÄRKEKLASSEN**



Faszination Blech



AG FÜR TREUHAND UND
UNTERNEHMENSBERATUNG

Mehr als nur Zahlen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Kerngeschäft. Überlassen Sie uns den Umgang mit Ihren Zahlen und Daten. Wir übernehmen für Sie das Finanz- und Rechnungswesen, begleiten Sie als Steuer- und Unternehmensberater oder stehen Ihnen bei finanzieller Führung, Personaladministration und Nachfolgeregelung mit Rat und Tat zur Seite.

Willkommen bei H&B. – Wir freuen uns auf Sie.

Hugentobler & Bühler
AG für Treuhand und Unternehmensberatung
Romiszelgstrasse 1 · 8590 Romanshorn

T 071 466 78 78
www.hubtreuhand.ch
info@hubtreuhand.ch

Trainer*innen 2022/2023

Herren 1

Sandro Heuscher (Trainer)
Tel. 078 797 54 12
heuschair@gmx.ch

Tobias Seitz (Sportlicher
Leiter)
Tel. 079 716 35 81
seitztobias@hotmail.com

Herren 2

Andreas Denoth
Tel. 079 638 61 35
adenoth@bluewin.ch

Frauen

Niko Keller
Tel. 079 442 64 32
juniores@hcbruggen.ch

SG MU17

Cyrill Schöpfer
Tel. 078 971 10 25
cschaepfer@gmx.ch

Sabrina Huber
Tel. 076 397 15 13
saluluju@gmail.com

SG FU16

Marc Mundschein
(SV Fides)
Tel. 079 964 46 13
marc.mundschein@svfides.ch

Alexander Winter
(SV Fides)
Tel. 079 899 63 88
alexander.winter@bluewin.ch

SG MU15

Joel Werner
Tel. 079 724 25 72
mu15@hcbruggen.ch

Luca Meier
Tel. 076 592 21 01
mu15@hcbruggen.ch

SG FU14

Lorena Töngi
Tel. 078 720 59 88
lorena.toengi@gmx.ch

Adrienne Stadelmann
Tel. 078 693 21 53
adrienne.stadelmann@gmx.ch

SG FU13

Mirjana Stevic
076 249 51 57
mirjana.stevic.vladic@gmail.com

MU13

Silvia Weisskopf
Tel. 079 484 86 51
silvia.weisskopf@bluewin.ch

Jari Koster
077 420 46 55
jarikoster2@gmail.com

U9/11

Céline Tschirky
Tel. 079 394 82 71
celine.tschirky@bluewin.ch

Sina Engel
Tel. 077 458 51 29
sina.engel@bluewin.ch

U7

Jomei Stucki
Tel. 079 901 02 22
jomei.stucki@hotmail.com

Impressum

Herausgeber

HC Bruggen,
c/o Claudio Bader,
Herisauerstr. 85
9015 St. Gallen

Marketing

Dominik Moser
Bernhardswiesstrasse 34
9014 St. Gallen
Mobile: 078 714 05 77
marketing@hcbruggen.ch

Layout und Gestaltung

echt · St. Gallen

Druck

RH Marketing

Auflage

350 Stück

Erscheinung

1 x jährlich

www.hcbruggen.ch
info@hcbruggen.ch



BIKE44

Dein Velopartner für's Leben

Mit einem Herbstfest möchten wir mit euch den Veloherbst einläuten.

Am Freitag 30.09.2022 haben wir bis 21:00 und am Samstag 01.10.2022 bis 18:00 geöffnet

Ob City- Gravel- Mountain- oder E- Bike,
wir helfen Dir dein neues Bike zu finden – mit einer grossen Auswahl
und einem Service von höchster Qualität

Mit unserer kleinen Festwirtschaft kommt auch
dein leibliches Wohl nicht zu kurz.



**!!!Nicht vergessen!!!
Ab Oktober wieder
Ski- und
Snowboardservice
im Bike44**

Bike44 AG
Fürstenlandstrasse 135
9014 St. Gallen
071 277 44 00

Di-Fr 09.30- 18.30h
Sa 08.00- 16.00h



VOGELSANGER WEINE

Vogelsanger Weine AG
Zürcher Strasse 444, 9015 St. Gallen

Vorstand Saison 2022/2023

Präsident

Claudio Bader
Herisauerstrasse 85
9015 St. Gallen
Mobile: 079 261 71 34
praesident@hcbruggen.ch

Vizepräsident

TK-Junioren
Niko Keller
Hechtackerstr. 12,
9014 St. Gallen
Mobile: 079 442 64 32
juniores@hcbruggen.ch

TK-Aktive

Yves Habermacher
Unterrain 5a
9053 Teufen
Mobile: 079 407 70 18
tkaktive@bluewin.ch

Projekt und Material

Selina Weisskopf
Rorschacher Str. 52
9000 St. Gallen
Mobile: 079 831 75 19
events@hcbruggen.ch

Aktuarin

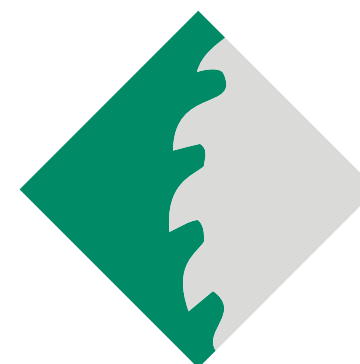
Jasmin Rempfler
Sturzeneggstr. 40a
9015 St. Gallen
Mobile: 076 464 02 20
info@hcbruggen.ch

Marketing & Sponsoring

Dominik Moser
Bernhardswiesstrasse 34
9014 St. Gallen
Mobile: 078 714 05 77
marketing@hcbruggen.ch

Finanzen

Verena Streule
Hauptstrasse 14
9030 Abtwil
Mobile: 079 354 97 39
finanzen@hcbruggen.ch



SUTTER AG

HOLZBAU

Mingerstrasse 12 9014 St. Gallen 071 277 11 57

viegener
fürs + optik



Gutschein

Für eine Sehanalyse mit
Brillenglasbestimmung
oder eine
Kontaktlinsenkontrolle

Viegener Optik | Schmiedgasse 35 | 9001 St. Gallen | t 071 222 11 44 | www.viegener.ch



Breitfeldstrasse 9
9015 St. Gallen
Tel 071 230 20 20
www.newstar-hotel.ch
info@newstar-hotel.ch

NewStar

Hotel Restaurant Meeting

57 Zimmer
Restaurant/ Bar
Gartenterrasse
Konferenzräume
Long-Stay Appartements