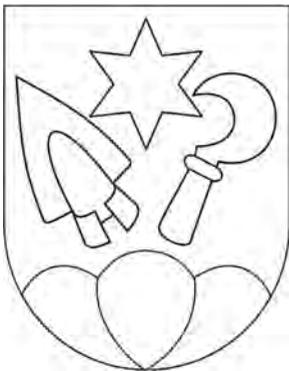


*NR. 44*

*2024 / 2025*

# *BODYCHECK*



*Cluborgan  
Eishockeyclub  
Ins*

# «Der schnellste Anschluss mit dem besten Service.»

**Martin Blaser**  
EHC Ins  
Spieler #88

**regiokabel**

Erlach | Gals | Ins | Tschugg | Vinelz



Connect Box 3



**EP: Metzler & Freiburghaus**  
ElectricPartner  
**Einfach persönlicher.** [www.mfins.ch](http://www.mfins.ch)

Bahnhofstrasse 5, 3232 Ins, Tel. 032 313 11 11, [info@mfins.ch](mailto:info@mfins.ch)



## **Inhaltsverzeichnis**

- 3. Begrüssung durch den Präsidenten
- 6. Rangliste Saison 2023 / 2024
- 9. Resultate Saison 2023 / 2024
- 12. Saisonrückblick
- 16. Spielerstatistik Saison 2023 / 2024
- 18. Voranzeige Unihockeyturnier EHC Ins
- 20. Clubleitung
- 22. Die Spielerfrauen kommen zu Wort
- 26. Teamfoto
- 29. Sponsoren & Gönner
- 34. Rätselecke (Sudoku)
- 36. Lösungen Rätselecke
- 38. Der EHC Ins gratuliert
- 41. Spieler gesucht
- 42. Offene Trainings
- 44. Spielplan Saison 2024 / 2025
- 46. Das EHC Ins Interview – mit Steven Lingenhag
- 51. In Gedenken
- 52. Der EHC Ins sagt MERCI

# MARBOT GmbH

079 / 696 07 29



Malerei  
Industriespritzwerk  
Rollgerüstvermietung  
Wand- und Bodenplatten  
Sandstrahlerei



Gewerbestrasse 3 3236 Gampelen  
3235 Erlach

## Ins hat einen Eishockeyclub?



Bereits ist wieder ein Jahr vergangen seit ich zum ersten Mal die Begrüssungszeilen für das Bodycheck schreiben durfte. Und es sind bereits 46 Jahre vergangen, seit der EHC Ins gegründet wurde.

Trotzdem werde ich immer wieder verduzt angeschaut, wenn ich vom EHC Ins erzähle. Antworten wie «Ach, ich wusste gar nicht, dass es in Ins eine Eishockey-Mannschaft gibt», oder «Auf welchem Eis spielt ihr denn?» sind nicht selten. Genau aus diesem Grund ist es für uns sehr wichtig, jährlich unser «Bodycheck» in Ins und Umgebung präsentieren zu dürfen. So können wir unseren Club der Bevölkerung vorstellen und unseren Sponsoren eine Plattform für Werbung bieten. Bei dieser Gelegenheit: Bereits zu Beginn ein grosses Dankeschön all unseren Sponsoren und Gönnern für die grossartige Unterstützung jedes Jahr.

Eine weitere Möglichkeit um uns näher kennen zu lernen, ist der Märit in Ins, wo wir jeweils im Keller des Restaurants Rössli eine Bar betreiben. Wir bedienen sie an diesen Tagen gerne von 11.30 Uhr – 00.30 Uhr. Hier schon mal die Daten für 2025 zum Vormerken: Mittwoch 28. Mai und Mittwoch 22. Oktober.

Zum ersten Mal werden wir am 22. Februar 2025 ein Unihockeyturnier in Ins durchführen. Auch hier lautet das Ziel, Eishockey sowie unsere Mannschaft in Ins bekannter zu machen und mit der Bevölkerung aus der Umgebung in Kontakt zu treten. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 18. Es würde uns freuen, unsere Leserinnen und Leser am Turnier oder sogar auf dem Spielfeld anzutreffen.

Damit wir auch in Zukunft Top-Eishockey bieten können, sind wir immer wieder auf der Suche nach neuen Talenten, die Eishockey genauso lieben wie wir. Komm vorbei und profitiere von unseren kostenlosen Trainings für Einsteiger. Mehr dazu auf Seite 42.

Nun wünsche ich viel Spass beim Lesen des Bodychecks, wo Ihr ganz viel über die EHC-Familie erfahrt.

Präsident EHC Ins, Fabian Niederhauser



  
RESTAURANT  
ZUM WILDEN MANN

Telefon: 032 313 53 28  
E-Mail: info@zumwildema.ch  
www.zumwildema.ch

*Fein ässe, trinke & feschte.*

Unsere Öffnungszeiten  
MO + DI Ruhetag  
MI - SO 09.00 - 23.30



Rosmarie & Tamara Künsch  
Dorfstrasse 29 | 3232 Ins



# JAMPEN

Tel. 032 313 24 15

Fax 032 313 27 37

Nat. 079 622 00 24

Landmaschinen AG

3225 Müntschemier

www.jampen-landmaschinen.ch

COIFFURE

estetica

COSMETIK

CORINNE MATHEZ

DORFSTRASSE 3 | 3232 INS | TEL. 032 313 40 30

# A | M | S

## AUSTROCKNUNGS AG

**Wasserschadensanierungen  
Mess- und Ortungstechnik  
Bauaustrocknung und Heizung**

Ihr Spezialist für Ursachenanalysen:  
Feuchtigkeitsschäden – Bauabdichtungen –  
Baumängel – Schimmel



«Wir lassen Sie nicht im Wasser stehen»

[www.ams-ag.ch](http://www.ams-ag.ch)

# Rangliste Saison 2023 / 2024



Team	Spiele	Siege reguläre Spielzeit	Siege nach Verl. / Penalty	Nieder- lagen Verl. / Penalty	Nieder- lagen reguläre Spielzeit	Tore	Gegen- tore	Tor- differenz	Punkte	Punkte pro Spiel
1 HC Vallorbe	18	15	0	0	3	154	58	96	45	2.50
2 HC Cortébert	18	12	0	1	5	136	87	49	37	2.05
3 HC Plateau de Diesse	18	11	1	2	4	125	85	40	37	2.05
4 HC Reconvilier	18	11	1	0	6	95	66	29	35	1.94
5 HC Gurmels	18	10	0	1	7	107	73	34	31	1.72
6 HC Crémines	18	8	2	0	8	98	84	14	28	1.56
7 EHC Ins	18	6	1	2	9	81	109	-28	22	1.22
8 HC Vendincourt	18	3	2	1	12	89	150	-61	14	0.78
9 HC Ponts-de-Martel	18	4	0	0	14	53	120	-67	12	0.67
10 HC Le Fuet-Bellelay	18	3	0	0	15	40	146	-106	9	0.50

In den Playoffs setzte sich der HC Reconvilier im Final gegen den HC Plateau de Diesse durch. Wir gratulieren zum Gruppensieg!

## REIST MOTORGERÄTE, INS

Ihr kompetenter Partner für  
Kleingeräte und  
Sonderanfertigungen!

**SOLO und  
BENASSI  
Motorgeräte**




**Müntschemierg. 30    3232 Ins    Tel. 032 313 20 10**



# StFmesserli ag

Gebäudehüllenspezialist

**WIR WÜNSCHEN DEM EHC INS EINE  
TOP SAISON 2024 / 2025**



**HOME STF**



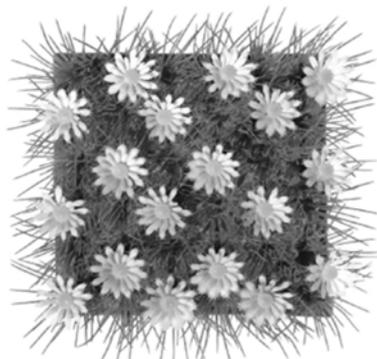
**KARRIERE**



## NIMM'S LOCRAS

Müntschemiergasse 14  
3232 Ins

 [www.locrasbier.ch](http://www.locrasbier.ch)  
 [info@locrasbier.ch](mailto:info@locrasbier.ch)



## GARTEN EDEN GmbH

dein gärtner aus deiner region

3232 ins  
032 313 73 33

[www.garteneden.ch](http://www.garteneden.ch)  
[info@garteneden.ch](mailto:info@garteneden.ch)

planung   gartenbau   gartenpflege



DS AUTOMOBILES  
Spirit of Avant-Garde

## NEUER DS 7

*DIE KUNST DES REISENS*



Jetzt Probefahren

**5 JAHRE**  
DS SUISSE PREMIUM  
SERVICE & GARANTIE

DSautomobiles.ch

GARANTIE 5 JAHRE / 100'000 KM (WAS ZUERST EINTRITT) GESCHENKT.



**AUTOHAUS  
GERTSCH**

Bielstrasse 27 - 3232 Ins  
Telefon 032 313 22 25 - Fax 032 313 22 68  
www.autohausgertsch.ch info@autohausgertsch.ch



## Resultate Saison 2023 / 2024



Datum	Heimteam	Gastteam	Resultat	Drittel
15.10.2023	CP Plateau-de-Diesse	EHC Ins	4:5	1:2 / 1:1 / 1:2 / 0:1
22.10.2023	EHC Ins	HC Vendlincourt	5:6	1:2 / 2:2 / 2:1 / 0:1
01.11.2023	HC Reconvilier	EHC Ins	8:5	1:0 / 3:1 / 4:4
05.11.2023	EHC Ins	HC Cortébert	3:11	2:2 / 1:5 / 0:4
16.11.2023	EHC Ins	HC Vallorbe	3:15	1:3 / 2:5 / 0:7
18.11.2023	HC Crémines	EHC Ins	5:4	0:1 / 1:1 / 3:2 / 1:0
26.11.2023	EHC Ins	HC Gurmels	1:4	1:1 / 0:1 / 0:2
03.12.2023	HC Le Fuet-Bellelay	EHC Ins	1:3	1:1 / 0:1 / 0:1
10.12.2023	EHC Ins	HC Ponts-de-Martel	5:4	1:0 / 3:1 / 1:3
16.12.2023	EHC Ins	CP Plateau-de-Diesse	5:7	2:1 / 2:2 / 1:4
07.01.2024	HC Vendlincourt	EHC Ins	4:12	1:3 / 0:4 / 3:5
13.01.2024	EHC Ins	HC Reconvilier	1:6	1:0 / 0:1 / 0:5
21.01.2024	HC Cortébert	EHC Ins	6:4	4:1 / 1:2 / 1:1
27.01.2024	HC Vallorbe	EHC Ins	9:0	4:0 / 2:0 / 3:0
03.02.2024	EHC Ins	HC Crémines	5:14	1:3 / 3:3 / 1:8
11.02.2024	HC Gurmels	EHC Ins	1:4	0:1 / 1:0 / 0:3
18.02.2024	EHC Ins	HC Le Fuet-Bellelay	9:0	4:0 / 4:0 / 1:0
23.02.2024	HC Ponts-de-Martel	EHC Ins	4:7	1:2 / 1:1 / 2:4

**Oppliger AG** Heizung



**Ins / Murten** Sanitär

**Haustechnik die überzeugt**

**[www.oppligerag.ch](http://www.oppligerag.ch)**



  
*Rössli*  
RESTAURANT & BAR

Wir  
akzeptieren  
100% 



**Ein kleines Familien- oder Firmenfest?  
Ein guter, geselliger Apéro?**

- feine Küche • herzliche Bedienung
- gemütliche und familiäre Atmosphäre
  - gutes Preis-/Leistungsverhältnis
  - Apéro-Lounge-Bar
  - Gaststube • Anker-Stübli

**Barbara Osmola und Personal freuen sich,  
Sie zu verwöhnen**

Rössli Restaurant & Bar /// Dorfstrasse 2 /// CH-3232 Ins  
Telefon +41 32 313 15 64 /// Fax +41 32 313 45 64  
[info@rossli.ch](mailto:info@rossli.ch) /// [www.rossli.ch](http://www.rossli.ch)

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



Getreide



Mischfutter



Brotmehle

kompetent  
leistungsfähig  
persönlich

 **fischer**  
mühle lüscherz



BLUMENBUTIK  
JANINE & FABIAN NIEDERHAUSER

DORFPLATZ 1, 3232 INS  
TEL. 032 338 18 18

[WWW.BLUMENBUTIK.CH](http://WWW.BLUMENBUTIK.CH)  
[INFO@BLUMENBUTIK.CH](mailto:INFO@BLUMENBUTIK.CH)



NATÜRLICH FLEISCH

**SCHÜTZ**

- 1981 -

TEL 032 396 10 40



## Saisonrückblick 2023 / 2024



Auch im Herbst 2023 startete der EHC Ins Mitte September mit den ersten Trainings in die neue Spielzeit. Nach der Vorbereitungsphase inklusive Trainingslager begann die Saison erfreulich – die erste Partie entschieden wir in der Verlängerung zu unseren Gunsten. Danach folgten jedoch gleich sechs Niederlagen in Folge, welche zum Teil sehr schmerzhaft waren.

In zwei dieser Spiele kassierten wir mehr als 10 Gegentore und zwei weitere gingen in der Overtime verloren. Besonders die Auswärtsniederlage gegen HC Crémines war äusserst ärgerlich und kam während der Saison immer wieder zur Sprache. So führte der EHC Ins zwei Minuten vor Spielende souverän mit 4-1 und schien den ersten Vollerfolg der Saison einzufahren. Es kann sich bis heute niemand so richtig erklären, wie wir dann innerhalb von 15 Sekunden (!) drei Gegentore kassieren und in der Verlängerung schlussendlich noch als Verlierer vom Eis gehen konnten.

Zum Ende der Hinrunde konnten doch noch zwei wichtige Siege eingefahren werden. Die Resultate in der Rückrunde erinnerten sehr an das Vorjahr. Insbesondere zu Saisonende kamen wir richtig in Fahrt und konnten die letzten drei Spiele alle gewinnen.

Besonders erwähnenswert sind hier zwei Spiele: Einerseits der 12-4 Auswärtssieg in Porrentruy gegen den HC Vendincourt, in welchem wir zum ersten Mal seit November 2021 wieder mehr als 10 Tore erzielen konnten. Und als absolutes Highlight kann der 4-1 Auswärtssieg im Derby gegen Gurmels bezeichnet werden. Seit der Saison 2018/2019 wird in der gleichen Gruppe gegeneinander gespielt – und das war tatsächlich der allererste Sieg, den wir gegen das Team aus dem Kanton Fribourg einfahren konnten.

Auch aus dem Vorstand gibt es Neuigkeiten. Nach sage und schreibe 21 Jahren (!!!) hat sich Anita Jenni (im EHC besser bekannt als «Köbu») entschieden, das Sekretariat des EHC Ins in andere Hände zu geben. Sie wird uns weiterhin als Zeitnehmerin unterstützen, aber bei den Vorstandssitzungen wird sie als «lebendiges Archiv» sehr fehlen. Wie beliebt Anita im ganzen Team des EHC Ins ist, hat sich bei der Sammelaktion für ein Abschiedsgeschenk anlässlich der GV gezeigt. Jeder einzelne Spieler hat sich gern daran beteiligt. **Merci viumou für di riisig lisatz bim EHC Ins, Anita!**

Als Nachfolger wurde Dominic Trummer mit Applaus in den Vorstand gewählt. Nach einem Jobwechsel wird er in Zukunft auch wieder vermehrt auf dem Eis anzutreffen sein. Besten Dank für dein Engagement und viel Spass im Kreise des Vorstands, Trummer!

Der EHC Ins war im vergangenen Jahr auch neben den Eis wieder aktiv. Am Inser-Märit wird mit den Gästen der EHC-Bar bis spät in die Nacht gelacht und geplaudert. Am Stars of Sounds werden die Besucher durch die freundlichen Parkplatz-EinweiserInnen des EHC Ins empfangen, und auch der GP Bern konnte auf unsere Einsatzkräfte bauen. Im 2024 feierte der TV Ins sein 100-jähriges Bestehend – herzlichen Glückwunsch zu diesem Jubiläum! Gerne haben wir euch bei diesem Fest unterstützt – unsere Bar-Crew hat euch mit Sicherheit den einen oder anderen feinen Drink zubereitet 😊.

Zudem haben wir bemerkt, dass in den letzten Jahren die Zahl der Motorradfahrer in unserem Verein stark zugenommen hat. Grund genug, ein «Ausfährtlei» in den Jura zu organisieren. Leider war dies etwas kurzfristig geplant, daher war die Gruppe doch recht überschaubar. Nächstes Jahr möchten wir dies (mit hoffentlich mehr Teilnehmern) wiederholen.

Urs Dällenbach, Verantwortlicher Bodycheck

*Wir wünschen dem EHC Ins viel Erfolg*

*Gnägi Aquatech AG*

*Ausstellung Service und Verkauf*



***Service nötig?  
Wir kommen vorbei***



*Bielstrasse 1, 3232 Ins*

*[www.aquatech.ch](http://www.aquatech.ch)*



**WIR, DIE  
GEBÄUDETECHNIKER.**

**marolf**  
Haustechnik AG

...Ihre Spezialisten für Sanitär,  
Heizung und Spenglerei.

Vinelzstrasse • 3235 Erlach • 032 338 88 77 • [info@marolfag.ch](mailto:info@marolfag.ch) • [www.marolfag.ch](http://www.marolfag.ch)



**NIEDERHAUSER**

**Beeren & Spargel**

*Self-Pick*

Niederhauser  
Beeren & Spargel  
Dorfstrasse 26  
3238 Gals

032 338 25 60  
[www.niederhausergals.ch](http://www.niederhausergals.ch)

## Ihr Partner für Solarenergie und Elektroinstallationen

Roth Elektro Kerzers AG  
Moosgasse 10, 3210 Kerzers

031 750 50 50  
rothelektro.ch



Sales und Aftersales  
**Die Volkswagen Vertrauenspartner  
in Bern und Erlach**

Webseite 

Standort Bern

**A. & M. Bizzozero AG**  
Der Volkswagen Vertrauenspartner

Tel.: +41 31 303 44 44

Standort Erlach

**Garage Kocher AG**  
Ihr Mobilitätspartner im Seeland

Tel.: +41 32 338 81 11



## Spielerstatistik Saison 2023 / 2024



<u>Spieler</u>	<u>Position</u>	<u>Spiele</u>	<u>Tore</u>	<u>Assists</u>	<u>Punkte</u>	<u>Punkte/Spiel</u>	<u>Strafminuten</u>
Zaugg Patrick	Stürmer	17	8	8	16	0.94	12
Geissbühler Silas	Stürmer	13	10	5	15	1.15	8
Kammermann Patrick	Stürmer	16	3	11	14	0.88	36
Vallon Marc	Stürmer	16	8	5	13	0.81	8
Meyer Stefan	Verteidiger	9	3	10	13	1.44	12
Flück Mathis	Stürmer	12	8	4	12	1.00	43
Kammermann Pascal	Stürmer	6	6	5	11	1.83	8
Niederhauser Fabian	Verteidiger	13	5	6	11	0.85	12
Schumacher Fabio	Verteidiger	8	7	2	9	1.12	18
Blaser Martin	Stürmer	18	5	4	9	0.50	6
Jakob Christian	Verteidiger	16	2	7	9	0.56	16
Flück Patrick	Stürmer	13	5	2	7	0.54	10
Lohm Mathias	Verteidiger	14	5	1	6	0.43	38
Kammermann Joel	Stürmer	12	3	3	6	0.50	75
Burkhardt Dominique	Verteidiger	13	1	4	5	0.38	26
Trummer Dominic	Stürmer	7	2	2	4	0.57	4
Meyer André	Stürmer	1	0	0	0	0.00	2
Graf Calvin	Torhüter	13	0	0	0	0.00	0
Spring Andreas	Torhüter	7	0	0	0	0.00	0

Herzlichen Glückwunsch an unseren Spielertrainer Patrick Zaugg. Mit 16 Punkten hat er sich die Torjägerkrone des EHC Ins geholt. Im Gegensatz zu anderen Teams, sind die Punkte beim EHC Ins querbeet durchs Team verteilt. Schön zu sehen, dass bei uns die Verantwortung auf alle Spieler verteilt ist und jeder wichtig fürs Team ist!

Ein grosses Kompliment an Martin Blaser, welche alle 18 Saisonspielen bestritten hat. Merci viumou Tinu!

Unerfreulich ist die Tatsache, dass der EHC Ins bei den Strafen auf Platz 2 liegt. Da muss wieder etwas mehr Disziplin herrschen. Dies gilt natürlich auch für unseren Strafenkönig Joel, wobei in seinen 75 Strafminuten eine ungerechtfertigte Spieldauerdisziplinarstrafe von 25 Minuten zu Buche schlägt.



**Der nächste Frühling  
kommt bestimmt...**

**Jetzt Insektenschutz-  
gitter bestellen.**



- Fenster und Türen
- InsektenSchutzGitter
- Innenbeschattung
- Bodenbeläge

**MARTI INS**

**032 313 22 71  
marti-ins.ch**

# FLOORGAMES INS

SAMSTAG 22. FEBRUAR 2025



ehcins.ch



## Want to play unihockey?

Ce serait chouette de te voir participer avec ta Dream-Team !  
Die Teilnahme deines Dream-Teams würde uns sehr erfreuen!

Sporthalle Ins  
Rötschmattenweg 25





Immerblüht GmbH

Fabian Niederhauser

Dorfstrasse 26 | 3238 Gals

032 338 25 20

info@immerblüht.ch

www.immerblüht.ch

**eh Hofer**

Metall & Wasser.  
Seit 1914.

**SWIN-GOLF**



**Tschugg**

Wunderschöne Anlage inmitten der 3 Jura-Seen

**Offen von Ostern bis Oktober**

**Montag bis Freitag ab 14.00 Uhr**

**Samstag und Sonntag ab 13.00 Uhr**

**Anfrage für Gruppen auch ausserhalb der  
Öffnungszeiten**

[mail@swin-golf.ch](mailto:mail@swin-golf.ch)

[www.swin-golf.ch](http://www.swin-golf.ch)

079 571 72 75

Marianne Züllli / Hanspeter Gerber

## Clubleitung Saison 2024/2025



<b>Präsidium</b>	Präsident		
	<b>Niederhauser Fabian</b>		
	Dorfstrasse 26	Mobile:	079 781 45 73
	3238 Gals	Mail:	fabian@niederhausergals.ch
	Stellvertreter		
	<b>Martin Blaser</b>		
	Seestrandweg 5		
	3234 Vinelz	Mail :	blaesu75@gmail.com

<b>Sekretariat</b>	Sekretär		
Administration,	<b>Trummer Dominic</b>		
Protokolle	Gässli 17		
	2575 Gerolfingen	Mail:	d.p.trummer@gmail.com
	Kassier		
Finanzen,	<b>Flück Patrick</b>		
Buchhaltung	Normannenweg 17		
	3232 Ins	Mail:	patounet73@bluewin.ch

<b>Logistik</b>	TK-Chef (Spiko)		
Spielbetrieb,	<b>Jakob Christian</b>		
Lizenzen	Witzwilstrasse 22	Mobile:	079 659 45 82
Schiedsrichter	3232 Ins	Mail:	chrigu.jakob@bluewin.ch

<b>PR</b>	Werbung/Logistik		
Anlässe,	<b>Spring Andreas</b>		
Material	Fauggersweg 36 B		
	3232 Ins	Mail:	springa@bluewin.ch
Medien,	<b>Dällenbach Urs</b>		
Cluborgan	Dorfstrasse 15 A		
	3232 Ins	Mail :	uersu_d@bluewin.ch

## Ladehebel defekt? Gewehr vertauscht?



Hol dir deine individuelle Kappe zum Ladehebel zum  
Stgw 90



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



## Hockeymatch? Siegesfeier? Firmenanlass?

**MEHRWEGGESCHIRR  
ZUR MIETE ODER DIREKT  
KAUF**

JETZT KAUFEN

JETZT MIETEN



Abholen => feiern => schmutzig zurück in die Box =>  
retournieren. Umweltschutz kann so einfach sein.

[www.mehrweggeschirr.shop](http://www.mehrweggeschirr.shop)

In Täuffelen entwickelt, produziert, vermietet und  
gewaschen. Alles aus einer Hand.

## Die Spielerfrauen kommen zu Wort



Wer kennt sie nicht – die Bilder der Spielerfrauen aus dem Profifussball. Glamourös, strahlend, luxuriös-verwöhnt. Naja, ganz so pompös sieht das Leben der Spielerfrauen beim EHC Ins nicht aus. Aber auch bei uns gilt: «Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau». Höchste Zeit, dass auch sie im Bodycheck mal zu Wort kommen.

Herzlichen Dank, dass ihr euch Zeit genommen habt die folgenden Fragen zu beantworten!  
Yvonne Flück, Ehefrau unserer #23 und Mutter der #81 beim EHC Ins  
Karin Spring, Ehefrau unserer #1

### Was findest du am Hobby deines Mannes/Sohnes besonders gut?

*Yvonne: Es ist ein interessanter Sport. Ich schaue mir die Matches sehr gerne an. Es ist schön zu sehen wie sich alle für den Verein engagieren. Der Aufwand für die Spieler beim EHC Ins ist überschaubar und beeinträchtigt das Familienleben nicht zu stark.*

*Karin: Das Vereinsleben bedeutet Ändu viel und er genießt die Kameradschaft untereinander. Das Hobby Eishockey ist aus meiner Sicht ein guter Ausgleich zum Arbeitsleben und gibt einen Moment Auszeit vom Alltagsstress. Die sportliche Aktivität und das Zusammensein regeneriert Körper und Geist.*

### Was ärgert dich am Hobby deines Partners/Sohnes?

*Yvonne: Dass die Emotionen während den Matches immer so hochgehen (zum Beispiel bei Schiedsrichterentscheiden).*

*Karin: Eigentlich ärgert mich nichts. OK, natürlich riecht die Wäsche nicht immer super 😊. Wir haben mittlerweile aber einen guten Deal gefunden, so dass wir uns in der Waschküche nicht in die Quere kommen. Und lüften hilft ja auch.*

### Besuchst du ab und zu Spiele des EHC Ins? Falls ja – wie oft?

*Yvonne: Ja, die Heimspiele besuche ich regelmässig.*

*Karin: Ich bin an den Spielen nicht so oft anzutreffen. Nicht weil mich das Eishockey nicht interessiert, sondern weil die Spiele oft zu spät beginnen und ich mich nicht mehr aufraffen kann, in die kalte Halle zu sitzen. Ab und zu sehe ich mir ein Heimspiel an, wenn dies am Nachmittag oder am frühen Abend stattfindet. Ändu freut sich immer besonders, wenn 1-2 Mal pro Saison die ganze Familie mit den Töchtern Jana und Livia, Eltern, Geschwister inklusive Schwager / Schwägerin bei einem Spiel dabei ist. Das freut mich jeweils auch, dass sie sich die Zeit dafür nehmen.*

### Hast du schon Anlässe des EHC Ins besucht?

*Yvonne: Ich komme fast immer in der Märit-Bar vorbei und beim Stars of Sounds Murten helfe ich aktiv beim Parkplatzeinweisen mit. Auch beim Unihockey-Turnier im Rahmen des Coop Gemeinde Duells und früher bei den Lottomatches habe ich den EHC Ins mit Helfereinsätzen unterstützt. Das Sommerbräteln ist immer ein schöner Anlass, so trifft sich die ganze EHC-Familie auch im Sommer einmal.*

*Karin: Ich besuche gerne Anlässe die der EHC Ins organisiert. Wenn es mich braucht, bin ich auch gerne bereit mitzuhelfen, wie zum Beispiel beim Stars of Sounds Murten.*

### Kennst du die Trikotnummer deines Partners/Sohnes?

*Yvonne: Selbstverständlich. Mein Mann trägt seit Jahren das Trikot mit der Nummer 23. Nun spielt auch mein Sohn im Team mit – er hat sich für die Nummer 81 entschieden.*

*Karin: Es ist seit Jahr und Tag die #1. Ändu ist nie aus seinem «Kistli» rausgekommen.*

**Kennst du die Mitspieler im Team des EHC Ins?**

*Yvonne: Ja, ich kenne eigentlich alle Spieler. Auch die Zeitnehmer und natürlich Albert!*

*Karin: Ich kenne einige Mitspieler, aber nicht alle.*

**Wie ist dein Mann vor und nach den Matches drauf?**

*Yvonne: Vor dem Match ist Patrick immer recht konzentriert und passt auf was er isst. Nach den Spielen ist es immer lustig als Fan kurz in der Garderobe vorbei zu schauen. Dort sind jeweils alle sehr ausgelassen und es herrscht eine gute Stimmung.*

*Karin: Mein Mann ist immer etwas nervös. Bereits Stunden vorher merkt man ihm an, dass er sich gedanklich auf den Match vorbereitet. Er braucht seine Ruhe und nimmt am liebsten ein warmes Bad vor dem Spiel.*

**Hast du Angst, dass sich dein Partner/Sohn beim Eishockey spielen verletzt?**

*Yvonne: Nein, Angst habe ich keine. Ich finde es gut, dass in der 4. Liga seit einigen Jahren keine Checks mehr erlaubt sind. Das ist auch gut für junge Spieler wie meinen Sohn. Die Gefahr für eine Verletzung ist so doch viel geringer.*

*Karin: Nein, ich habe keine Angst vor einer Verletzung. Es kann immer und überall etwas passieren. Und mit seiner Goalie-Ausrüstung ist er ja gut gepolstert.*

**Hast du weitere Bemerkungen und Wünsche an den EHC Ins?**

*Yvonne: Sucht unbedingt weitere junge Spieler. Die alten Hasen kommen langsam in die Jahre. Ich wünsche mir noch viele erfolgreiche Seasons für den EHC Ins.*

*Karin: Ich wünsche dem EHC Ins eine gute und erfolgreiche Saison!*

**Hubschmied AG**  
Bedachungen  
Spenglerei  
Gerüst

Ins  
Murten

zuverlässig  
seit  
1903

**H**

**Hubschmied AG**  
3232 Ins St. Jodelweg 26  
3280 Murten Oberes Neugut 2  
[www.hubschmied-ag.ch](http://www.hubschmied-ag.ch)

*Passt mir!*

**mode Jakob**  
Bahnhofstrasse 1  
3232 Ins

[www.mode-jakob.ch](http://www.mode-jakob.ch)



**Aeberhard  
Gartenservice  
& Gestaltung**

Dorfstrasse 2 | 3238 Gals  
079 627 10 63 | [www.agsg.ch](http://www.agsg.ch)



**Mit viel Motivation und höchster  
Präzision bei der Sache,**  
das gilt nicht nur im Eishockey sondern auch bei  
der Arbeit für unsere Kunden.

**Schreiner 2**  
Studer und Perrin  
*Kompetenz im Duett*

Schreiner 2 AG  
Gewerbestrasse 10  
3236 Gampelen  
Tel 032 338 16 84  
Fax 032 338 16 85  
[www.schreinerzwei.ch](http://www.schreinerzwei.ch)

# ZINGARELLO

TIEFBAUUNTERNEHMUNG



ZINGARELLO GMBH INS, MARKMATTENWEG 12, 3232 INS

INFO@ZINGARELLO.CH, 032 313 42 42



Oben: Mathys Flück, Joël Kammermann, Dominique Burkhardt, Daniel Herren, Fabio Schumacher,  
 Unten: Mathias Lohm, Andreas Spring, Patrick Kammermann, Patrick Zaugg, Christian Jakob,  
 Es fehlen: Silas Geissbühler, Pascal Kammermann, Stefan Meyer, Dominic Trummer



Tylor Mores, Martin Blaser, Patrick Flück, Marc Vallon  
Calvin Graf, Fabian Niederhauser



# SCHWAB

Lohnunternehmen GmbH

3238 Gals • Telefon 032 338 20 48  
[www.schwab-lohnunternehmen.ch](http://www.schwab-lohnunternehmen.ch)



**Ihr Elektriker in der Region**

Elektra Ins AG  
Dorfstrasse 8  
3232 Ins  
032 313 16 36  
[admin@elektrains.ch](mailto:admin@elektrains.ch)

**[www.elektrains.ch](http://www.elektrains.ch)**

# Herzlichen Dank den Bodycheck – Inserenten des



## Ganze Seite

AMS Austrocknungs AG	Aarberg
Antonietti & Schwaar AG	Ins
Autogarage Mäder GmbH	Ins
Autohaus Gertsch AG	Ins
Druckerei Graf AG	Murten
Garage Lüthi Ins GmbH	Ins
Gnägi Aquatech AG	Ins
Malerei Marbot	Gampelen
Marti Insektenschutz & Fenster	Ins
Metzler & Freiburghaus AG	Ins
Nimoulda AG Mehrweggeschirr	Täuffelen
Sun Sea Bar	Vinelz
Zingarello GmbH	Ins

## Halbe Seite

Bauweise AG	Murten
Dürig Gärten AG	Murten
Elektra Ins AG	Ins
e-serVIS Planungs GmbH	Gampelen
Faul Erlach AG	Erlach
Freudiger Lohnunternehmen	Gals
Garage Kocher AG	Erlach
Hubschmied AG	Ins
Moos-Garage AG Gebr. Witschi	Müntschemier
Remund AG	Büchslen
Restaurant Rössli	Ins
Roth Elektro Kerzers AG	Kerzers
Schwab Lohnunternehmen	Gals
Tschilar baut AG	Gampelen
Weingut Hämmerli	Ins

### **Drittel Seite**

Aeberhard Gartenservice & Gestaltung	Gals
BlumenButik GmbH	Ins
Beat Burkhardt, Weingut Bielerhaus	Ligerz
Blumenmarkt Dietrich GmbH	Gampelen
City Coiffure & Cosmetic	Ins
Coiffure Estetica	Ins
Die Mobiliar Agentur	Ins
Euroline Transport AG	Müntschemier
Garten Eden GmbH	Ins
Haldimann AG	Murten
Hefti Ins AG	Ins
Hofer AG	Müntschemier
Hotel Restaurant Strand	Vinelz
Immerblüht GmbH	Gals
Jampen Landmaschinen AG	Müntschemier
Landi Seeland AG	Ins
Lehmann Gerätetechnik GmbH	Sutz
Locras-Bräu	Ins
Marolf Haustechnik AG	Erlach
Metzgerei Hämmerli	Ins
Metzgerei Schütz	Täuffelen
Mode Jakob	Ins
Mühle Fischer AG	Lüscherz
Niederhauser Beeren & Spargel	Gals
Oppliger AG	Ins
Reist Motorgeräte	Ins
Restaurant zum wilden Mann	Ins
Schöni Elektro AG	Ins
Schreiner2 AG	Gampelen
Schreinerei Düscher AG	Ins
Seeland-Bikes	Vinelz
StF Messerli AG	Ins
Swin-Golf	Tschugg
SwissPlant GmbH	Müntschemier

### **Sechstel Seite**

Blumen Chopard AG	Ins
GVS Agrar AG	Ins

## Gönnern

Allenbach Bedachungen AG	Müntschemier
Anker Transporte AG	Ins
Arik Imbiss & Partyservice	Ins
Autodiagnostik Bielesch	Ins
Blank Beck	Ins
Coiffure zur alten Post	Gampelen
Fellinger Benjamin	Herzogenbuchsee
Gutknecht Lorenz Gemüsekulturen	Ins
Kappeler Holzbau AG	Ins
Kibra-Gemüse	Ins
Küchen + Raum AG	Ins
Meuter Bau GmbH	Vinelz
Naturdrogerie Pulfer	Ins
Orovista AG	Ins
Physiotop GmbH	Ins
Ritter Dorfbäckerei	Ins
Saluz Treuhand GmbH	Ins
Schreinerei Grädel	Ins
Stucki Treuhand AG	Ins
UBS Geschäftsstelle	Ins
Wüthrich Beatrice, Med. Massagen	Ins

*Herzlichen Dank für die Unterstützung !!!*

**Gemüsejungpflanzen für den Profi**

*SwissPlant GmbH*

Spitzallmendweg 11c  
3225 Müntschemier

Tel. 032 313 52 10  
Fax 032 313 52 11  
[info@swissplant.ch](mailto:info@swissplant.ch)

**Pflanzen im Erdpresstopf, Traypflanzen, Warmhauspflanzen**

# City Coiffure & Cosmetic

**Sarah Antonietti-Küffer**

Müntschemiergasse 3, 3232 Ins

Telefon: 032 313 17 52



Autohaus Gertsch AG | Bielstrasse 27 | 3232 Ins | Tel. 032 313 22 25 | [autohausgertsch.ch](http://autohausgertsch.ch)

## Eiszeit ist die schönste Zeit.

Wir sind auch zwischen den Saisons für Sie da.

Agentur Ins  
Oliver Appenzeller

[mobiliar.ch](http://mobiliar.ch)

Müntschemiergasse 24  
3232 Ins  
T 032 312 75 75  
[murten@mobiliar.ch](mailto:murten@mobiliar.ch)

**die Mobiliar**

031522

# DACIA DUSTER



Der Neue Dacia Duster ist da!  
Als Hybrid 140 oder 4x4. Ab Fr. 159.-/Monat.



**Wir wünschen dem EHC Ins  
eine erfolgreiche Saison!**

SEIT 1932

**GARAGE**  **LÜTHI**  
INS

**IM DIENSTE DER MOBILITÄT**

**Garage Lüthi Ins GmbH**

Müntschmiegasse 56, 3232 Ins

Telefon 032 312 80 40

info@garage-luethi-ins.ch

www.garage-luethi-ins.ch

# Rätsel-Ecke

Auflösung auf Seite 36



Sudoku leicht

		1	7	2	3			
3	2				6			1
		7			1			
	8	2			4	3		7
			2		7		8	5
		4	9	8		1		
2						5		9
8			3	5			7	
	7				2			8

Sudoku leicht

7			9		2	1		
	4		7	3			5	
	1					7	8	
			8			3	9	6
8		9	1	4		5		
	8			2				
			4		5	2	1	8
		4	3				7	9

Sudoku mittel

		1		6	4	9		
3	4				1			
		9	7	5				
				9		5	7	
7							1	
4	1		3					
				3	7	2		
			6				1	5
		7	8	1		3		

Sudoku mittel

		6	1	8				
4			2				7	
	7	3	4		5	1		
		7						8
	5		7	1			4	
8	6							9
		1						3
	8	4		2			5	

Sudoku schwer

	2	3		1				5
9			6					
1					2			
5	8		4		6			
					1	8		
	3	2				5		
		9		7	3			
				2		7		
		5				2		9

Sudoku schwer

			3			4		
							5	3
	9	5						
		4		6				7
		3		4		2	8	6
	8	2		7				
		6	2		9			
1					7			
	2		4	5				



DRUCKEREI **GRAF**

**STARKE  
LEISTUNG.**

**Druckerei Graf AG**

Irisweg 16a  
3280 Murten

T. 026 670 18 32  
F. 026 670 20 88  
info@druckereigraf.ch  
www.druckereigraf.ch

# Lösung Rätsecke



Sudoku leicht

4	9	1	7	2	3	8	5	6
3	2	8	5	9	6	7	4	1
6	5	7	8	4	1	9	2	3
5	8	2	1	6	4	3	9	7
1	6	9	2	3	7	4	8	5
7	3	4	9	8	5	1	6	2
2	4	3	6	7	8	5	1	9
8	1	6	3	5	9	2	7	4
9	7	5	4	1	2	6	3	8

Sudoku leicht

7	3	5	9	8	2	1	6	4
6	4	8	7	3	1	9	5	2
9	1	2	5	6	4	7	8	3
4	2	1	8	5	7	3	9	6
5	7	3	2	9	6	8	4	1
8	6	9	1	4	3	5	2	7
1	8	7	6	2	9	4	3	5
3	9	6	4	7	5	2	1	8
2	5	4	3	1	8	6	7	9

Sudoku mittel

5	7	1	2	6	4	9	8	3
3	4	2	9	8	1	5	7	6
6	8	9	7	5	3	1	4	2
2	6	3	1	4	9	8	5	7
7	9	8	5	2	6	4	3	1
4	1	5	3	7	8	6	2	9
1	5	6	4	3	7	2	9	8
8	3	4	6	9	2	7	1	5
9	2	7	8	1	5	3	6	4

Sudoku mittel

5	2	6	1	8	7	3	9	4
4	1	8	2	3	9	6	7	5
9	7	3	4	6	5	1	8	2
1	4	7	6	9	2	5	3	8
3	5	9	7	1	8	2	4	6
8	6	2	5	4	3	7	1	9
7	9	1	8	5	6	4	2	3
6	8	4	3	2	1	9	5	7
2	3	5	9	7	4	8	6	1

Sudoku schwer

6	2	3	9	1	7	4	8	5
9	4	7	6	8	5	3	2	1
1	5	8	3	4	2	6	9	7
5	8	1	4	3	6	9	7	2
7	9	6	2	5	1	8	4	3
4	3	2	7	9	8	5	1	6
2	6	9	8	7	3	1	5	4
3	1	4	5	2	9	7	6	8
8	7	5	1	6	4	2	3	9

Sudoku schwer

8	6	7	3	2	5	4	1	9
2	4	1	7	9	6	8	5	3
3	9	5	1	8	4	7	6	2
5	1	4	8	6	2	3	9	7
9	7	3	5	4	1	2	8	6
6	8	2	9	7	3	1	4	5
4	3	6	2	1	9	5	7	8
1	5	8	6	3	7	9	2	4
7	2	9	4	5	8	6	3	1

# e-ser<sup>S</sup><sub>V</sub>

Architektur- Ingenieurbüro GmbH  
3236 Gampelen  
Tel. 032 313 51 25  
[www.e-servis.ch](http://www.e-servis.ch)

**remund**  
carrosserie

***DIE Carrosserie in IHRER Region***  
***LA carrosserie de VOTRE région***

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

**Murten** | Büchslen



Der  gratuliert...

Zum Nachwuchs:



*Taylor Mores & Naïke Bilat*

*zur Geburt ihres Sohnes  
Owen am 26.07.2024*





**BAUWEISE**

**HANDWERK & TECHNOLOGIE  
BAUWEISE BAUT WEISE!**

**[www.bauweise-ag.ch](http://www.bauweise-ag.ch)**

Wir machen Profis, Ausbildungsbetrieb für  
Zimmerleute / Holzbauer



*Beat Burkhardt*  
WEINGUT BIELERHAUS LIGERZ

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

Q

+

METZGERQUALITÄT

**H**\*\*\***ammerli**  
Ins

SFF  
UPSV  
UPSC

## Transport und Muldenservice

Spezialfahrzeuge und  
Mulden in verschiedenen  
Ausführungen von  
1m<sup>3</sup> bis 36m<sup>3</sup>



**Haldimann AG**

[www.haldimannag.ch](http://www.haldimannag.ch) | Entsorgungszentrum Löwenberg | 3280 Murten | 026 411 95 00



# AUTOGARAGE MÄDER GmbH

Lagerhausstrasse 39  
3232 Ins

Service & Reparaturen aller Marken



**MÄDER KARTING**  
3232 Ins

**auto  
sport**

SCHWEIZ SUISSE SWITZERLAND MOTORSPORT



## Eishockeyspieler gesucht Bandenhobler gesucht



Bist du hart genug, um dich auf dem Eis zu behaupten? Der EHC Ins sucht dich! Wir spielen in der 4. Liga Suisse Romandie (ohne Checks), trainieren und tragen unsere Heimspiele in Neuchâtel aus. Nebst dem Tore schiessen steht auch das Gesellige im Vordergrund.

Melde dich bei Fabian Niederhauser unter [info@ehcins.ch](mailto:info@ehcins.ch) oder **079 781 45 73**

### Facts

- 1 Match / Woche
- 1 Training / Woche
- 1 Trainingsweekend (150.-, im Mitgliederbeitrag inbegriffen)
- Dezentres Sommertraining
- 5 Helfereinsätze im Jahr
- A- Mitglied CHF 450.-
- B-Mitglied CHF 150.- (nur Trainings)





# Lust auf Eishockey?

Besuche kostenlos eines unserer Trainings:

- 28. Oktober 2024
- 18. November 2024
- 16. Dezember 2024

Alle Trainings von 21:15-  
22:30 Uhr, Garderobe 3 in  
der Eishalle in Neuchâtel.



Bringe mit:

- Eishockeysausrüstung
- 16 Jahre

Bei Fragen kontaktiere uns unter [info@ehcins.ch](mailto:info@ehcins.ch)  
oder 079 781 45 73.

**Wir freuen uns auf dich!**

Der EHC Ins spielt 4. Liga (ohne Checks). Weiter Infos zum Verein  
unter [www.ehcins.ch](http://www.ehcins.ch).

**Ländteweg 16 | 3234 Vinelz**



**Sun Sea Bar**

Die Oase am Bielersee

**[info@sunseabar.ch](mailto:info@sunseabar.ch) [www.sunseabar.ch](http://www.sunseabar.ch)**

## SPIELPLAN 2024 / 2025



Tag	Datum	Zeit	Heimteam	Gastteam	Ort
So	13.10.2024	19:00	EHC Ins	CP Plateau Diesse	Neuchâtel
Sa	19.10.2024	19:30	EHC Ins	HC Reconvilier	Neuchâtel
Fr	25.10.2024	20:00	HC Vendlincourt	EHC Ins	Porrentruy
Sa	02.11.2024	19:30	EHC Ins	HC Cortébert	Neuchâtel
So	10.11.2024	17:30	EHC Ins	HC Vallorbe	Neuchâtel
So	17.11.2024	18:30	HC Crémines	EHC Ins	Moutier
Do	21.11.2024	20:30	EHC Ins	HC Ponts-de-Martel	Neuchâtel
So	24.11.2024	16:45	EHC Ins	HC Gurmels	Neuchâtel
Sa	30.11.2024	20:45	HC Le Fuet-Bellelay	EHC Ins	Tramelan
So	08.12.2024	20:30	EHC Ins	? (Cup)	Neuchâtel
So	22.12.2024	18:15	CP Plateau Diesse	EHC Ins	St-Imier
So	05.01.2025	16:00	HC Reconvilier	EHC Ins	Moutier
Sa	11.01.2025	20:30	EHC Ins	HC Vendlincourt	Neuchâtel
Sa	18.01.2025	20:15	HC Cortébert	EHC Ins	St-Imier
Sa	25.01.2025	18:00	HC Vallorbe	EHC Ins	Vallorbe
So	02.02.2025	16:45	EHC Ins	HC Crémines	Neuchâtel
Sa	08.02.2025	17:15	HC Gurmels	EHC Ins	Düdingen
Mi	12.02.2025	20:15	HC Ponts-de-Martel	EHC Ins	Ponts-de-Martel
Sa	15.02.2025	19:15	EHC Ins	HC Le Fuet-Bellelay	Neuchâtel
Sa	25.02.2024	19:45	EHC Ins	HC Reconvilier	Neuchâtel

**Änderungen vorbehalten. Der aktualisierte Spielplan ist jederzeit auf unserer Homepage [www.ehcins.ch](http://www.ehcins.ch) zu finden!**



**Hefti Ins AG**  
 Rebstockweg 14 032 312 96 96  
 3232 Ins [www.hefti-kuechen.ch](http://www.hefti-kuechen.ch)






Freudiger Ueli + Reto

Kreuzweg 2

3238 Gals

032 338 25 44

Info@freudiger-lohnunternehmen.ch

freudiger-lohnunternehmen.ch

**Lohnarbeiten**  
**Pferdefutter 20kg / 300kg**  
**Tiereinstreu aus Miscanthus**  
**Bauelemente aus Miscanthus**  
*(www.nawaro.ch)*



Unser Coach Patrick Zaugg macht einen super Job und hat kein grosses Team hinter sich. Daher sind die unsere Trainings auch von überschaubarer Intensität. Ganz anders sieht dies bei einem Spitzenclub wie dem SCB aus. Steven Lingenhag ist seit der Saison 2022/2023 Athletiktrainer der Mutzen und gewährt uns einen kleinen Einblick in seine Arbeit.

**EHC Ins: Wie kommt man zu einem Job im Trainerstab eines Spitzen-Eishockeyteams?**

*Steven Lingenhag: Grundsätzlich gibt es nicht einen Weg, welchen du von A bis Z durchgehen kannst und danach ein Job auf dich wartet. Es braucht sicherlich auch ein wenig Glück. Aber die Basis ist sicherlich das Interesse am Eishockeysport und eine gute Basisausbildung (z.B. Masterstudium in Sportwissenschaften oder Ähnliches). Zudem muss man gerne mit Personen zusammenarbeiten.*

**EHC Ins: Welche Ausbildung hast du dafür absolviert?**

*Steven Lingenhag: Ich habe einen Masterabschluss in Sportwissenschaft an der Universität Bern absolviert. Zudem diverse Weiterbildungen in Trainingswissenschaft und Coaching. Zudem hilft es, Basiswissen in Projektmanagement und Kommunikation zu haben.*

**EHC Ins: Wann hast du den Job übernommen?**

*Steven Lingenhag: In Bern arbeite ich seit Mai 2022. Zuvor durfte ich während 8 Jahren beim HC Davos arbeiten.*

**EHC Ins: Wie sieht bei dir ein normaler Tagesablauf aus?**

*Steven Lingenhag: An einem Trainingstag komme ich gegen 07:00 Uhr ins Büro und bereite die verschiedenen Programme für die Spieler vor. Danach habe ich mit unserem Medicalteam eine Sitzung, bei welcher wir die Spieler einzeln durchgehen und besprechen, welcher Spieler welche Zusatzmassnahmen benötigt. Anschliessend bespreche ich die geplanten Trainingseinheiten mit den Eiscoaches. Zwischen 08:30 Uhr und 09:00 Uhr starten die verschiedenen Gruppen mit dem Warm-up und setzen danach einen Trainingsreiz im Krafraum oder auf dem Kunstrasen.*

*Während dem Eistraining arbeite ich mit den verletzten Spielern und überprüfe den Load auf dem Eis. Nach dem Cooldown mit den Spielern gehe ich meist etwas verspätet Mittagessen. Anschliessend stehen Trainingsauswertungen und Meetings an.*

*An einem Spieltag beginnt der Tag gegen 07:30 Uhr und ich versuche am Nachmittag noch einmal 2-3 Stunden Sport zu machen.*

**EHC Ins: Beim Athletiktraining denkt man sofort an Ausdauer und Krafttraining. Das ist aber nur die halbe Wahrheit. Woran arbeitest du sonst noch mit den Spielern?**

*Steven Lingenhag: Zu meiner Arbeit gehören sicherlich auch Auswertungen der Trainingsintensitäten auf und neben dem Eis. Zudem Beweglichkeitstraining, Schnelligkeitstraining,*

*Verletzungsprophylaxe usw. Dies versuche ich immer im Dialog mit den Spielern anzuschauen. Gemeinsam setzen wir uns Ziele und meine Aufgabe ist es, dem Spieler dabei zu helfen diese Ziele zu erreichen. Je länger die Saison dauert und/oder je älter ein Spieler ist, desto mehr Detailfragen tauchen auf. Danach arbeiten wir mit den jeweiligen Spielern auch an kleinen Details, welche ihnen helfen sollen im Spiel eine bessere Leistung zu erzielen.*

**EHC Ins: Kannst du uns die aussergewöhnlichsten Übungen nennen, welche du bisher ausgeheckt hast?**

*Steven Lingenhag: Durch Social Media oder allgemein durch das Internet gibt es immer diverse Übungsvarianten welche gezeigt werden. Gerade die jungen Spieler bringen da immer wieder neue Ideen. Dies ist sicherlich spannend und grundsätzlich nicht falsch. Ich versuche stets zu schauen was das Ziel ist und dementsprechend eine Übung zu wählen. Dabei gilt es, dass die kreativsten Übungen nicht immer die besten sind. Was wir regelmässig nutzen sind alte Autoreifen, welche wir mit einer Schnur um die Hüfte binden und danach auf dem Eis mitziehen. Dies um bei einem Speedtraining mehr Widerstand auf dem Eis zu erhalten.*

**EHC Ins: Müssen sich die Spieler an einen strengen Ernährungsplan halten oder liegen ab und zu ein «Bärezipfu» und ein – zwei Bierchen drin?**

*Steven Lingenhag: Wir versuchen den Spielern zu helfen, damit sie sich optimal ernähren können. Wie sich ein Spieler aber tatsächlich ernährt ist jedem selber überlassen. Es liegt sicherlich auch ein Bärezipfu drin oder zwei, drei Bierchen – es ist jedoch immer eine Frage des Zeitpunktes. Wenn wir am Freitag sowie am Samstag spielen, dann ist Freitagabend nach dem Match nicht der richtige Zeitpunkt um Alkohol zu trinken.*

**EHC Ins: Uns kannst du es ja verraten – wer ist der fitteste Spieler beim SCB?**

*Steven Lingenhag: In der Athletik gibt es so viele verschiedene Faktoren welche berücksichtigt werden müssen. Es gibt schnelle, wendige Spieler wie Dominik Kahun oder Marco Lehmann. Dann gibt es kräftige Spieler wie Tristan Scherwey oder Simon Moser. Dabei spielt die Rolle, welcher der Spieler in der Mannschaft hat, ein grosser Faktor. Wir versuchen die Spieler möglichst ganzheitlich zu unterstützen und sie physisch weiterzubringen. Junge Spieler haben dort sicherlich ein anderes Ziel als ältere Spieler. Mit der Entwicklung der Mannschaft bin ich aber zufrieden.*

**EHC Ins: Wie ist das Verhältnis zwischen dir und den Spielern? Kann man dies mit Arbeitskollegen in einem normalen Job vergleichen?**

*Steven Lingenhag: Ich versuche den Spielern zu helfen. In einer Mannschaft gibt es sehr viele verschiedene Charaktereigenschaften. Es gibt Spieler, die wollen eine enge Begleitung. Dann gibt es andere, welche mehr Freiheiten brauchen usw, deshalb versuche ich jeden so zu nehmen wie es für ihn am besten ist. Natürlich gibt es auch Momente wo man sich durchsetzen muss. Im Idealfall ist der Spieler jedoch gleicher oder ähnlicher Meinung damit er den Trainingsreiz intrinsisch motiviert absolvieren kann. Zudem versuche ich ein Bindeglied zwischen Eis-coaches, Medicalteam und Spielern zu sein.*

**EHC Ins: Für die Spieler ist die NHL das Non-Plus-Ultra. Ist da bei den Trainern genauso?**

*Steven Lingenhag: Die NHL ist die beste Liga der Welt. Ich kann mir gut vorstellen, dass es Coaches gibt, die gerne in der NHL coachen würden. Hierzu habe ich mir aber ehrlich gesagt noch keine Gedanken gemacht. 😊*

**EHC Ins: Welchen Tipp gibst du uns Hobby-Sportlern auf den Weg? Gibt es eine Übung die in keinem Aufwärm fehlen darf?**

*Steven Lingenhag: Ein gutes Warm-up sollte immer gemacht werden. Gerade im Hobbysport neigen Personen dazu, den Körper nicht richtig auf die Belastung vorzubereiten, da die Eiszeiten begrenzt sind. Dies ist falsch. Vor jeder Belastung sollte der Körper vorbereitet werden. Übungen für die Hüftbeweglichkeit sowie eine Rumpfaktivierung sollten nicht fehlen. Zudem braucht jede Person in Abhängigkeit von ihrer Verletzungsgeschichte ein, zwei Spezialübungen um den Körper vorzubereiten.*

**Herzlichen Dank Steven. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg und jede Menge Spass in deinem Job! Hopp SCB!**





# Blumenmarkt Dietrich

- Neuenburgstrasse 79, 3236 Gampelen / BE
- Jurablick 7, 1794 Salvenach / FR

032 313 13 06 | [info@blumenmarkt.ch](mailto:info@blumenmarkt.ch)

[www.blumenmarkt.ch](http://www.blumenmarkt.ch) | [shop.blumenmarkt.ch](http://shop.blumenmarkt.ch)



## Schreinerei Düscher AG

Moosgasse 16, 3232 Ins

Tel. 032/313 12 56

[info@schreinerei-duescher.ch](mailto:info@schreinerei-duescher.ch)

## ***Euroline***

Ihr Partner für Transport, Lager und Werkstatt  
für Lieferwagen und Nutzfahrzeuge

### Ansprechpersonen

Transport/Lager: Roland Schwab +41 32 312 00 10 [info@eurolineag.ch](mailto:info@eurolineag.ch)

Werkstatt: Daniel Herren +41 32 312 00 13 [werkstatt@eurolineag.ch](mailto:werkstatt@eurolineag.ch)

### Euroline Transport AG

Lindenweg 4

3225 Müntschemier

Tel.: +41 32 312 00 10 [info@eurolineag.ch](mailto:info@eurolineag.ch)

Fax.: +41 32 312 00 19 [www.eurolineag.ch](http://www.eurolineag.ch)



**Antonietti & Schwaar AG**  
*Ihr Bau, unser Handwerk.*



- » Hochbau / Neubau
- » Tiefbau
- » Abbrucharbeiten
- » Umbau / Kundenmaurer
- » Reparaturarbeiten
- » Umgebungsarbeiten

[www.antonietti-schwaar.ch](http://www.antonietti-schwaar.ch)  
Telefon 032 313 16 78

## EHC Ins – in Gedenken an Erika Kammermann



Im Januar 2024 musste der EHC Ins schweren Herzens Abschied von Erika Kammermann nehmen. Seit vielen Jahren bereitete Erika den Pausentee für die Heimspiele des EHC Ins zu. Der Tee wird von allen Spielern geliebt – sogar die Schiedsrichter freuen sich wegen des Pausentees die Heimspiele des EHC Ins zu leiten.

Erika wird uns jedoch nicht nur deswegen fehlen. Ihre aufgestellte Art und ihre Lebensfreude wird von all ihren Bekannten und Verwandten vermisst. Sie hinterlässt eine grosse Lücke, welche niemals gefüllt werden kann.

Ihre beiden Söhne Patrick und Pascal, sowie ihr Enkel Joël sind fester Bestandteil unseres Teams. Ihnen und allen Angehörigen und Freunden wünschen wir viel Kraft und Zuversicht, trotz des schmerzlichen Verlusts.

Das Geheimrezept des Pausentees bleibt in der Familie Kammermann. Ab der Saison 2024/2025 wird er nun durch Erikas Schwiegertochter Denise zubereitet. So wird uns der Duft des Tees auch in Zukunft weiterhin an die schönen Momente mit Erika erinnern.



**DER**



**SAGT MERCI**



Familie Kammermann für den legendären, heissgeliebten Pausentee! Äs git ke bessere!



Albert Reubi für die grossartige Betreuung vor, während und nach den Matches!



Unseren Zeitnehmern Anita Jenni, Urs Dällenbach und Sibylle Schumacher!



Allen stillen Helfern, auf deren Unterstützung wir bei unseren Events zählen dürfen!



Sonja Presterer für die Vermietung der Bar-Elemente und Gläser!



Barbara und dem Rössli-Team, welche uns ihren Keller für die EHC Ins-Märit-Bar zur Verfügung stellen!



Unseren Fans, welche uns auch diese Saison treu zur Seite stehen!

**LEHMANN**

**Gerätetechnik GmbH**

Alchisgraben 8, 2572 Sutz-Lattrigen  
032 397 21 36

info@lehmann-gt.ch  
www.lehmann-gt.ch

**Gebr. Witschi**

**Moos-Garage AG**  
3225 Müntschemier



«Hesch ä Büle im Wage,  
muesch dr Witschi frage»

**Moos-Garage AG**

Gebr. Witschi 032 313 52 52  
3225 Müntschemier info@gebr-witschi.ch



# hämmerli

Weingut Hämmerli  
Lorenz Hämmerli  
Gampelengasse 35  
3232 Ins

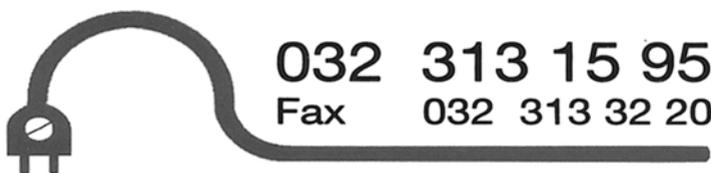
Tel.: 032 313 41 08  
info@weingut-haemmerli.swiss  
www.weingut-haemmerli.swiss



HOTEL-RESTAURANT

STRAND

Erlachstrasse 2 - 3234 Vinelz  
032 338 11 24  
hotel-strand-vinelz.ch  
Montag + Samstag geschlossen



032 313 15 95

Fax 032 313 32 20

**SCHÖNI ELEKTRO AG**

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

3232 Ins

Elektro- und Telefonanlagen  
Kundendienst Elektroapparate

Stark- und Schwachstromanlagen  
Projektierungen Netzwerke

**Landi**  
SEELAND AG

**Ihr regionaler Partner –  
vielseitig  
kompetent!**

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