



DEUTSCHLAND

CUP 2026

JANUAR 2026
08. - 11.

POWERED BY



ALLER GUTEN
DINGE SIND DREI

CAMPO



Top-Trainingsball für das Spielen ohne Harz.
Dual Bonded.

Sehr weicher Ballkontakt durch neuartige Schaum-Kaschierung. Optimale Griffigkeit. Abriebfest. Ballgrößen gemäß der DHB Regeln für harzfreies Spielen (verfügbare Größen 0-1-2-3).



 SelectSportDe

 selectsport_de

 www.select-sport.de

INHALT

Alles zum Deutschland-Cup 2026

Grußwort | DHB 5

Turnierinfos | Modus, Spielplan & Hallenadressen 7

Teamvorstellung | Gruppe A 10

 Handballverband Mecklenburg-Vorpommern

 Rheinland-Pfalz Handball

 Handballverband Niedersachsen-Bremen

 Hamburger Handballverband

Teamvorstellung | Gruppe B 15

 Bayerischer Handball-Verband

 Handballverband Berlin

 Handball-Verband Brandenburg

 Thüringer Handballverband

Teamvorstellung | Gruppe C 20

 Hessischer HV

 Handballverband Nordrhein

 Handballverband Westfalen

 Handballverband Sachsen-Anhalt

Teamvorstellung | Gruppe D 25

 Handball-Verband Sachsen

 Baden-Württembergischer Handball-Verband

 Handballverband Schleswig-Holstein

 Handball-Verband Saar

Die Schiedsrichter im Überblick 31

Der Pokal und seine Geschichte 35

Interviewreihe | Talente nach dem Deutschland-Cup ... 37

Nachbericht | Deutschland-Cup der Jungs in Kassel 47

Weitere spannende Themen

Coachingzone 2.0 - Der HVNB-Trainer*in-Summit 49

HVNB-Streethandball-Tour 51

Mini WM-Kleine Stars ganz groß 53

HVNB Beachhandballturniere in Cuxhaven 55

Allstar-Game 2025 57

HVNB/Hildesheimer-Trainerseminar SPEZIAL 59



HERZLICH WILLKOMMEN

Mehr Rückenwind für den Deutschland-Cup der Mädchen 2026 könnte es nach der erfolgreichen Weltmeisterschaft der Frauen kaum geben. Mit der Silbermedaille bei der Heim-WM hat das Team die Erwartungen deutlich übertroffen. An dieser Stelle möchte ich dem gesamten Team um Cheftrainer Markus Gaugisch, der auch beim Deutschland-Cup in Hannover vor Ort sein wird, ganz herzlich gratulieren.

Im Jahr 2026 reiht sich für uns im Handballverband Niedersachsen-Bremen (HVNB) erneut ein Höhepunkt an den nächsten. Nach dem erfolgreichen Hildesheimer-Trainerseminar Spezial am ersten Januarwochenende – bei dem mit 380 Teilnehmenden ein neuer Rekord aufgestellt wurde – folgt nun die „Deutschen Meisterschaft der Landesverbände.“ Unsere weibliche Auswahlmannschaft W10 kämpft dabei mit 15 weiteren Teams, darunter der Titelverteidiger aus Hessen, um den Gewinn des Deutschland-Cups in Hannover.

Das Turnier gewinnt für uns Jahr für Jahr weiter an Bedeutung. Mit der niedersächsischen Kultusministerin Julia Williie Hamburg, die ich an dieser Stelle sehr herzlich begrüßen möchte, haben wir dieses Mal „echte“ Politikprominenz in unserer niedersächsischen Landeshauptstadt vor Ort. Dies erfüllt uns als HVNB mit sehr viel Stolz und Vorfreude.

Ein besonderer Dank gilt bereits heute den rund 80 Volunteers, ohne deren engagierte Einsatz die Durchführung dieser Veranstaltung nicht möglich wäre. Ihr verleiht dem Turnier einen professionellen Rahmen und schafft Erlebnisse, an die sich die teilnehmenden Mädchen ein Leben lang erinnern werden.

Es freut mich zudem, dass wir erneut zahlreiche Partner für die Unterstützung des Deutschland-Cups begeistern konnten, sodass die anwesenden Mannschaften eine hoffentlich unvergessliche Zeit in Hannover erleben werden.

Ich freue mich auf hochklassige und verletzungsfreie Spiele sowie vier erlebnisreiche Tage und wünschen allen Teams, unserem natürlich ganz besonders, ein erfolgreiches Abschneiden.

Ihr

Sven-Sören Christophersen

Vizepräsident Leistungssport | HVNB

Medien- und Veranstaltungstechnik für alle Anforderungen

Seit 1976 bietet das AVI-Studio mit Kompetenz und Leidenschaft maßgeschneiderte Lösungen.



Medientechnik

Für jeden Huddle Space, jeden Konferenzraum oder jede Aula gibt es die passende technische Ausstattung, um Ihre Anforderungen erfüllen zu können.



Veranstaltungstechnik

Klasse Bild, exzenter Ton und eine passende Beleuchtung – sorgen Sie sich für Ihre Veranstaltung nicht um die Technik, wir kümmern uns um alles.



Beratung

Aufbauend auf unsere langjährige Erfahrung erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen das passende technische Konzept für Ihre Anforderung.

GRUßWORT**DHB**
Deutscher Handballbund

Deutscher Handballbund e.V.

Liebe Handballfamilie!**Herzlich willkommen zum Deutschland-Cup 2026 der weiblichen Jugend in Hannover!**

Diese Turniertage werden wieder ein absoluter Hingucker. Denn wer wissen möchte, wie es nach der begeisternden Weltmeisterschaft unserer Frauen weitergeht und woher die nächsten Top-Talente kommen, ist hier genau richtig. Warum? Ganz einfach: Hier spielt die Zukunft.

Aus den Landesverbänden messen sich in den kommenden Tagen die besten Spielerinnen des Jahrgangs 2010. Für viele ist dieses Turnier ein erster Höhepunkt in ihrem Sportlerinnenleben, für einige womöglich sogar der Beginn einer großen Handballkarriere – inspiriert von Nationalspielerinnen wie Antje Döll, Katharina Filter, Viola Leuchter, Emily Vogel und so vielen mehr. Grundlage solcher Laufbahnen sind viele Faktoren wie Talent, harte Arbeit und eine weitere Mannschaft rund ums Spielfeld. Ohne die Unterstützung von Trainerinnen und Trainern in Vereinen und Landesverbänden, Eltern sowie vielen weiteren Helfern und Förderern, die Leistungssport erst ermöglichen, geht es nicht. Euch allen danke ich deshalb für den Einsatz zur Entwicklung unserer Top-Talente!

Liebe Spielerinnen,

ich möchte Euch an dieser Stelle ermutigen, Euren Weg zielstrebig fortzusetzen. Ihr habt bereits viel in den Handballsport investiert, um es in die Auswahl Eures Landesverbandes zu schaffen. Das ist eine große Auszeichnung sowie eine Chance, Euch den Trainerinnen des Deutschen Handballbundes nach den Sichtungen erneut zu empfehlen, denn der Deutschland-Cup ist ein Sprungbrett für die kommenden Nationalmannschaften.



Heike Ahlgrimm - Chef-Bundestrainerin Nachwuchs DHB Foto: DHB

Ich bin mir jedenfalls sicher, dass wir in Hannover einige künftige A-Nationalspielerinnen erleben werden! Betrachtet die jüngsten Erfolge Eurer Vorgängerinnen – der WM-Silbermedaillengewinnerinnen, U19-Europameisterinnen und EYOF-Siegerinnen – als weitere Motivation.

Die Turniertage sind auch eine organisatorische Herausforderung. Dem Team des Handball-Verbandes Niedersachsen-Bremen, das dieses Event nun zum dritten Mal auch mit all seinen ehrenamtlich Helfenden bestreitet, gebührt ein großes Dankeschön.

Ich wünsche allen Beteiligten des Deutschland-Cups 2026 in Hannover viel Erfolg, spannende Spiele und unvergessliche Momente!

Eure und Ihre

Heike Ahlgrimm

Chef-Bundestrainerin Nachwuchs weiblich
Deutscher Handballbund e.V.



Livestreaming & Video-Service

Egal ob Live oder als Wiederholung, vom Deutschland-Cup 2025 gibt es jedes Spiel im Stream. Scoreboard und Torschützen inklusive. Alle Spiele, alle Tore für nur 16,00€ mit dem All Access Pass.

Nur auf HVNB LIVE:
live.hvnb-online.de



Scan me

All sports.
Everywhere.

SolidSport

TURNIERINFOS



Aller guten Dingen sind drei.

Der Deutschland-Cup stellt den Höhepunkt und krönenden Abschluss der Talentförderung im Landesverband dar – und ist zudem eine der letzten Gelegenheiten, sich für eine Nominierung zur deutschen Jugendnationalmannschaft zu empfehlen.

Nach der erfolgreichen Premiere im Januar 2024 in Hannover bleibt der Handballverband Niedersachsen-Bremen (HVNB) auch weiterhin Ausrichter des Mädchen-Turniers und hat sich den Zuschlag bis einschließlich 2027 gesichert. „Aller guten Dinge sind drei. Wir freuen uns, dass wir auch dieses Jahr den Deutschland-Cup der Mädchen ausrichten dürfen. Besonders nach der erfolgreichen Frauen-Weltmeisterschaft ist das Turnier ein tolles Highlight für uns als Verband.“, sagt HVNB-Geschäftsführer Markus Ernst.

Der Deutschland-Cup der Mädchen des Jahrgangs 2010 wird von Donnerstag bis Sonntag, 8. bis 11. Januar, in vier Hallen in Hannover gespielt. In vier Vorrundengruppen treffen 16 Auswahlteams aufeinander und kämpfen um die „Deutsche Meisterschaft der Landesverbände“.

“

„Aller guten Dinge sind drei. Wir freuen uns, dass wir auch dieses Jahr den Deutschland-Cup der Mädchen ausrichten dürfen. Besonders nach der erfolgreichen Frauen-Weltmeisterschaft ist das Turnier ein tolles Highlight für uns als Verband.“

HVNB-Geschäftsführer Markus Ernst

GRUPPE A
Handballverband Mecklenburg-Vorp.
Rheinland-Pfalz Handball
HV Niedersachsen-Bremen
Hamburger Handballverband

GRUPPE B
Bayerischer Handball-Verband
Handballverband Berlin
Handballverband Brandenburg
Thüringer Handball-Verband

GRUPPE C
Hessischer Handballverband
Handballverband Nordrhein
Handballverband Westfalen
Handball-Verband Sachsen-Anhalt

GRUPPE D
Handball-Verband Sachsen
Baden-Württembergischer HV
Handballverband Schleswig-Hols.
Handball-Verband Saar

Modus

Die Eröffnung des Deutschland-Cups 2026 findet am Donnerstag, 8. Januar, mit den ersten Vorrundenspielen um 17:30 Uhr statt. Die weiteren Vorrundenspiele werden am Freitag, 9. Januar, ausgetragen. Die zwei besten Teams der vier Gruppen qualifizieren sich für das Viertelfinale, das ebenso wie das Halbfinale am Samstag, 10. Januar, gespielt wird. Für die Dritt- und Viertplatzierten stehen am Samstag Überkreuzspiele an.

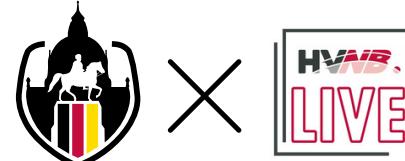
In der Halle oder Zuhause

Der Deutschland-Cup 2026 findet in vier Hallen in Hannover statt. Die Vorrunde der Gruppe A wird in der Sporthalle Sahlkamp gespielt, Gruppe B in der Sporthalle Wendlandstraße. Die Gruppen C und D werden in beiden Hallen des Sportzentrums Vinnhorst ausgetragen.

Die K.O.-Spiele, Überkreuzduelle und Platzierungsspiele finden im Sportzentrum Vinnhorst und in der Wendlandstraße statt.

Der Sonntag, 11. Januar, steht ganz im Zeichen der Entscheidungen: Ab 9:30 Uhr werden alle Platzierungen ausgespielt. Der absolute Höhepunkt des Deutschland-Cups ist das Finale um 13:30 Uhr.

Auch außerhalb von Hannover kann der Deutschland-Cup live verfolgt werden. Alle Spiele des Deutschland-Cups werden in Kooperation mit SolidSport live und on demand über HVNB LIVE gestreamt.



SPIELPLAN UND HALLENADRESSEN

Gruppenphase

Tag	Zeit	Sporthalle Sahlkamp Gruppe A			Sporthalle Wendlandstraße Gruppe B			Sportzentrum Vinnhorst II Gruppe C			Sportzentrum Vinnhorst I Gruppe D		
DO	17:30	1	Mecklenburg-Vorp.	:	Rheinland-Pfalz	2	Bayern	:	Berlin	3	Hessen	:	Nordrhein
	19:15	5	HVNB	:	Hamburg	6	Brandenburg	:	Thüringen	7	Westfalen	:	Sachsen-Anhalt

Tag	Zeit	Sporthalle Sahlkamp Gruppe A			Sporthalle Wendlandstraße Gruppe B			Sportzentrum Vinnhorst II Gruppe C			Sportzentrum Vinnhorst I Gruppe D		
FR	10:00	9	Mecklenburg-Vorp.	:	Hamburg	10	Bayern	:	Thüringen	11	Hessen	:	Sachsen-Anhalt
	11:45	13	Rheinland-Pfalz	:	HVNB	14	Berlin	:	Brandenburg	15	Nordrhein	:	Westfalen
	15:00	17	Rheinland-Pfalz	:	Hamburg	18	Berlin	:	Thüringen	19	Nordrhein	:	Sachsen-Anhalt
	16:45	21	Mecklenburg-Vorp.	:	HVNB	22	Bayern	:	Brandenburg	23	Hessen	:	Westfalen

Hauptrunde

Tag	Zeit	Sportzentrum Vinnhorst I			Sporthalle Wendlandstraße				
SA	10:00	Viertelfinale			Platzierungen 9-12				
	11:45	25	1. Gruppe B	:	2. Gruppe D	26	3. Gruppe B	:	3. Gruppe D
	13:30	Viertelfinale			Platzierungen 9-12				
	15:15	27	1. Gruppe A	:	2. Gruppe C	28	3. Gruppe A	:	3. Gruppe C
	17:15	29	1. Gruppe D	:	2. Gruppe B	30	4. Gruppe B	:	4. Gruppe D
	19:15	Viertelfinale			Platzierungen 13-16				
	17:15	31	1. Gruppe C	:	2. Gruppe A	32	4. Gruppe A	:	4. Gruppe C
	19:15	33	Gew. Spiel 25	:	Gew. Spiel 27	34	Verl. Spiel 25	:	Verl. Spiel 27
		35	Gew. Spiel 29	:	Gew. Spiel 31	36	Verl. Spiel 29	:	Verl. Spiel 31

Tag	Zeit	Sportzentrum Vinnhorst I			Sporthalle Wendlandstraße				
SO	9:30	Spiel um Platz 15			Spiel um Platz 13				
	11:00	37	Verl. Spiel 30	:	Verl. Spiel 32	38	Gew. Spiel 30	:	Gew. Spiel 32
	11:30	Spiel um Platz 3			Spiel um Platz 9				
	12:30	43	Verl. Spiel 33	:	Verl. Spiel 35	40	Gew. Spiel 26	:	Gew. Spiel 28
	13:30	Finale			Spiel um Platz 5				
	11:00	44	Gew. Spiel 33	:	Gew. Spiel 35	42	Gew. Spiel 34	:	Gew. Spiel 36
	12:30	Spiel um Platz 11			Spiel um Platz 7				
	13:30	39	Verl. Spiel 26	:	Verl. Spiel 28	41	Verl. Spiel 34	:	Verl. Spiel 36

SPORTHALLE WENDLANDSTRASSE [Gruppenphase & Hauptrunde]

Wendlandstraße, 30419 Hannover

Von: Hannover Hbf

 ca. 20 Minuten

 ca. 15 Minuten



SPORTHALLE SAHLKAMP [Gruppenphase]

Sahlkamp 152, 30179 Hannover

Von: Hannover Hbf

 ca. 15 Minuten

 ca. 25 Minuten



SPORTZENTRUM VINN HORST I [Gruppenphase & Hauptrunde]

Grashöfe 27, 30419 Hannover

Von: Hannover Hbf

 ca. 20 Minuten

 ca. 25 Minuten



SPORTZENTRUM VINN HORST II [Gruppenphase & Hauptrunde]

Grashöfe 27, 30419 Hannover

Von: Hannover Hbf

 ca. 20 Minuten

 ca. 25 Minuten



Aktuelle Ergebnisse sowie anstehende Begegnungen live auf [nuLiga](#).

Voelkel

Damit das Spiel läuft,
nicht die Nase⁺



Kick dein Immunsystem mit unseren aromatisch-scharfen Ingwer Shots: 100 % Vitamin C, 100 % fair, 100 % bio

Jetzt probieren!

*1 Shot (95 ml) deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig für dein Wohlbefinden.



GRUPPE A



www.hvmv.de

HANDBALLVERBAND MECKLENBURG-VORPOMMERN

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Ackermann	Mia	1	SV Grün Weiß Schwerin
Balke	Maja	21	SV Grün Weiß Schwerin
Hoffmann	Elena	6	SV Grün Weiß Schwerin
Köhler	Klara	10	TSG Wismar Neukloster
Labudde	Felicia	19	SV Fortuna Neubrandenburg
Meyer	Celine	13	SV Fortuna Neubrandenburg
Neumann	Maja	9	Stralsunder HV
Pogorel	Mia	4	HSV Grimmen
Priebe	Emma	16	HV Altentreptow
Richter	Adele	12	Stavenhagener SV
Schacht	Stine	11	HSV Grimmen
Schiemann	Hulda	99	SV Grün Weiß Schwerin
Schmidt	Rika	14	SV Grün Weiß Schwerin
Staniewska	Elen	17	HSV Grimmen
Stolze	Lenia	7	Rostocker HC
Wegener	Nele	8	SV Fortuna Neubrandenburg

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Große	Philipp	A
Butzlaff	Kay	B
Wolter	Christine	C
Werner	Denise	D

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

6. Platz

2024

3. Platz

2023

3. Platz

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1990

Mitglieder

k.A.

Sitz

Neubrandenburg



Instagram-Follower

991

(Stand 12. Dezember 2025)





GRUPPE A



www.rlp-handball.de

WIRD PRÄSENTIERT VON



RHEINLAND-PFALZ HANDBALL

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Braunwarth	Emily	25	TV Nieder-Olm
Burg	Lea	4	HSC Schweich
Ferring	Anna	18	HSC Schweich
Fischer	Clara	5	HSG Dudenhofen/Schifferstadt
Genannt	Eleni	16	HSC Schweich
Hammer	Lotta	10	TSG Mainz-Bretzenheim
Hecht	Aurelia	11	TSG Münster
Heydasch	Klara		HSG Worms
Löhmann	Lisa	21	HSC Schweich
Müller	Betty	19	HSC Schweich
Pletscher	Maja	44	HSC Schweich
Reinartz	Johanna	27	HSG Wittlich
Rickert	Emilia	17	HSC Schweich
Schmidt	Lotta	8	HSC Schweich
Schneider	Elodie	20	TV Nieder-Olm
Schöffel	Aliya	2	TV Wörth

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Teuscher	Sabine	A
Ludwig	Jan	B
Adrian	Yannick	C
Christmann	Steffen	D
Schröer	Ronja	E

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025
2024
2023

7. Platz
9. Platz
7. Platz



Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr	1949
Mitglieder	k.A.
Sitz	Haßloch



Instagram-Follower

2.155

(Stand 12. Dezember 2025)





GRUPPE A

HVNB.

www.hvnb-online.de

WIRD PRÄSENTIERT VON



HANDBALLVERBAND NIEDERSACHSEN-BREMEN

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Ackermann	Luisa	30	Buxtehuder SV
Anders	Lia	21	VfL Oldenburg
Bergen	Mila	11	TV Hannover-Badenstedt
Böger	Carolin	3	JSG Fredenbeck/Stade
Böger	Sophia	4	JSG Fredenbeck/Stade
Karakaya	Lara	28	SG Neuenhaus/Uelsen
Lippert	Josefine	7	TV Hannover-Badenstedt
Marotzke	Lea	6	TV Hannover-Badenstedt
Martens	Lene	27	TV Hannover-Badenstedt
Meyer	Janne	16	SV Werder Bremen
Nogat	Nele	5	Buxtehuder SV
Rang	Romy	10	SC Germania List
Rödenbeck	Livia	23	Buxtehuder SV
Sachse-Hernandez	Frida	13	MTV Rosdorf
Schneeberger	Emma	24	SC Germania List
Wessel	Marit	12	TV Hannover-Badenstedt

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Theilig	Tanja	A
Zasendorf-Motzkus	Sylvana	B
Motzkus	Kjell	C
Hallmann	Emilie	D

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

2024

2023

8. Platz

7. Platz

9. Platz

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1947

Mitglieder

ca. 90.000

Sitz

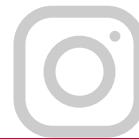
Hannover



Instagram-Follower

8.209

[Stand 12. Dezember 2025]





GRUPPE A



www.hamburgerhv.de

HAMBURGER HANDBALLVERBAND

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Beckmann	Luise	9	SG Hamburg-Nord
Dehmel	Anna	14	SG Hamburg-Nord
Deist	Leonie	90	SG HHD/AMTV Hamburg
Dudacy	Sarah	13	HT Norderstedt
Finnberg	Lina	33	SG Hamburg-Nord
Frank	Johna	1	SC Alstertal-Langenhorn
Graf	Hanna	32	SG HHD/AMTV Hamburg
Hypko	Florentine	19	SG Hamburg-Nord
Jansen	Elin	22	Buxtehuder SV
Krause	Finja	40	Buxtehuder SV
Pößel	Emma	16	TSV Ellerbek
Preetz	Lisa-Sofie	18	SG Hamburg-Nord
Schmidt	Xenia	4	SG Hamburg-Nord
Ugwu	Daniela	27	SG HHD/AMTV Hamburg
Wichmann	Matthea	24	SG Hamburg-Nord
Wiebers	Jonna	73	SG HHD/AMTV Hamburg

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Fischer	Sonja	A
Klann	Sven-Ole	B
Brahmann	Johann	C
Kwoka	Klaudina	D

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

2024

2023

13. Platz

13. Platz

nicht teilgenommen

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1948

Mitglieder

k.A.

Sitz

Hamburg



Instagram-Follower

3.695

(Stand 12. Dezember 2025)



schlütersche



Starte deine Ausbildung bei uns!

w/m/d

Medienkaufleute Digital und Print

w/m/d

Fachinformatiker:in für Systemintegration

Freu dich bei uns auf:

- ✓ 30 Tage Urlaub und flexible Arbeitszeiten
- ✓ Einen finanziellen Bonus bei sehr guten Leistungen in der Berufsschule
- ✓ Günstiges Mittagessen
- ✓ Deutschland-Ticket für 13 Euro und kostenfreie Parkplätze in Hannover

Ausbildungsstart:

1. August 2026
in Hannover

Bewirb dich jetzt:

→ bewerbung@schluedersche.de



GRUPPE B



www.bhv-online.de

BAYERISCHER HANDBALL-VERBAND

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Day	Kira	13	TSV Ismaning
Felber	Franziska	5	Forst United
Fuchs	Jule	2	HC Erlangen
Gerlach	Karla	77	HC Erlangen
Goldbach	Mila	38	ESV 1927 Regensburg
Hofmann	Mareike	19	HSV Hochfranken
Konrad	Paula	22	TSV Schwabmünchen
Martin	Magdalena	4	TSV Ismaning
Mehlhaff	Marlena	11	TSV Ismaning
Mühlbauer	Sophia	9	TSV Ismaning
Rass	Sophia	51	TG Landshut
Rödig	Luisa	12	TSV Ismaning
Schineller	Isabel	10	HC Erlangen
Stöhr	Lena	6	HC Erlangen
Wutz	Luisa	21	TSV Schwabmünchen
Zahn	Lina	81	HC Erlangen

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Junker	Ulrike	A
Seidel	Christina	B
Kubasta	Franziska	C
Stöter	Maxim	D
Vitale	Eva	E

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

2024

2023

2. Platz

11. Platz

4. Platz



Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1946



Mitglieder

ca. 95.000

Sitz

München

Instagram-Follower

11.200

(Stand 12. Dezember 2025)





GRUPPE B



www.hvberlin.de

HANDBALLVERBAND BERLIN

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Ates	Leyla	17	Berliner TSC
Böttcher	Wilhelmine	10	Berliner TSC
Branzko	Mathilda	12	Berliner TSC
Bühring	Karla	15	Berliner TSC
Fimmel	Arisa	6	Füchse Berlin
Gruner	Pauline	16	Berliner TSC
Hacker	Mercy	1	Füchse Berlin
Jeroncic	Henriette	5	Berliner TSC
Koppehel	Ehmi	9	Berliner TSC
Legler	Milla	11	Berliner TSC
Nagel	Taya	14	TSV Rudow
Reinke	Emilia	4	Berliner TSC
Schwabe	Carlotta	7	SG OSF
Seißer	Marie	2	Füchse Berlin
van Schewick	Marie	13	Füchse Berlin
Willmen	Anna	3	Berliner TSC

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Bongartz	Kilian	A
Fitzek	Christian	B
Frohn	Torsten	C
Wiegand	Svenja	D

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025
2024
2023

3. Platz
4. Platz
11. Platz

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr	1949
Mitglieder	ca. 12.500
Sitz	Berlin



Instagram-Follower

3.715

(Stand 12. Dezember 2025)





GRUPPE B

HVB

www.hvbrandenburg.de

HANDBALL-VERBAND BRANDENBURG

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Behm	Pauline	13	Frankfurter HC
Blume	Nelly	4	Frankfurter HC
Budow	Nele	8	Frankfurter HC
Bullmann	Emma	15	Frankfurter HC
Enderlein	Pia	7	Frankfurter HC
Hildebrandt	Emma	18	Frankfurter HC
Kasper	Wilma	11	Frankfurter HC
Lange	Anna-Lena	3	Frankfurter HC
Lüdecke	Enie	1	Frankfurter HC
Maeding	Lieselotte	10	Frankfurter HC
Peukert	Julie	14	Frankfurter HC
Schmidt	Maila	17	Frankfurter HC
Wachsmuth	Adina	19	Frankfurter HC
Werner	Mira	6	Frankfurter HC
Zacher	Maike	16	Frankfurter HC
Zippel	Milla	5	Frankfurter HC

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Burtchen	Marcel	A
Grüner	Roy	B
Kaniowski	Pawel	C
Odrowska	Monika	D
Blume	Kristin	E

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

2024

2023

11. Platz

8. Platz

8. Platz

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1990

Mitglieder

k.A.

Sitz

Potsdam



Instagram-Follower

2.661

(Stand 12. Dezember 2025)





GRUPPE B



www.thv-handball.de

THÜRINGER HANDBALL-VERBAND

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Janta	Joan Helga	k.A.	Thüringer HC
Kessen	Kristin	k.A.	Thüringer HC
Krmek	Anni	k.A.	Thüringer HC
Lohrer	Kira Marie	k.A.	Thüringer HC
Maronn	Fee-Sophie	k.A.	Thüringer HC
Müller	Trixi	k.A.	Thüringer HC
Pieper	Lotta	k.A.	Thüringer HC
Richter	Franziska	k.A.	Thüringer HC
Röser	Thea	k.A.	Thüringer HC
Rüger	Lina	k.A.	Thüringer HC
Schwarzwalder	Emely	k.A.	Thüringer HC
Schwarzwalder	Emma	k.A.	Thüringer HC
Seidel	Jenne	k.A.	Thüringer HC
Vetterling	Nelli	k.A.	Thüringer HC

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Günther	Steffi	A
Roch	Christian	B
Lücke	Franziska	C
Dr. Krzok	Guntram	D

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

12. Platz

2024

nicht teilgenommen

2023

15. Platz



Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1990

Mitglieder

ca. 10.600

Sitz

Erfurt



Instagram-Follower

1.988

(Stand 12. Dezember 2025)



ALLES KEKS!



**Knuspriger Genuss im
Fabrikverkauf - Kekse zu
unwiderstehlichen Preisen!**

Otzer Landstr. 16, 31303 Burgdorf,
direkt neben der Sorgenser Mühle

Montag - Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr

Telefon: 05136 - 8801 359

www.parlasca-keks.de

@ parlasca_keks

Parlasca Keksfabrik



Parlasca



GRUPPE C



www.hessen-handball.de

HESSISCHER HANDBALLVERBAND

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Becker	Emma	9	HSG Kleenheim-Langgöns
Becker	Jasmin	16	HSG Hungen/Lich
Biermann	Lucy	4	HSG Kleenheim-Langgöns
Bühl	Amelie	17	HSG Ahnatal/Calden
Czaja	Alina	14	SG 09 Kirchhof
Dönges	Eleonore Ida	10	HSG Bensheim/Auerbach
Heim	Enie	13	HSG Weiters./Braunsh./Worf.
Hoffmann	Lina	11	KSG Bieber
Kiepke	Lara	8	HSG Rodgau/Nieder-Roden
Koumtoudji Tchatat	Mariella	5	HSG Bensheim/Auerbach
Schaub	Kajsa	3	HSG Kleenheim-Langgöns
Schmidt	Julia	6	SG 09 Kirchhof
Skill	Jana	12	TSG Leihgestern
Velcherean	Antonia-Maria	18	HSG Kleenheim-Langgöns
Wedel	Luisa	7	HSG Weiters./Braunsh./Worf.
Werum	Carlotta Maria	2	HSG Kleenheim-Langgöns

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Jednák	Rastislav	A
Saul	Martin	B
Brennigke	Lisa	C
Berdux	Selina	D
Mráz	Alois	E

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

2024

2023

1. Platz

5. Platz

5. Platz

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1946

Mitglieder

ca. 85.000

Sitz

Frankfurt am Main



Instagram-Follower

6.703

(Stand 12. Dezember 2025)





GRUPPE C



www.handball-nordrhein.de

HANDBALLVERBAND NORDRHEIN

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Albin	Jana	9	Tschft. St.Tönis
Budniok	Emilia	19	Bergischer HC
Gaede	Mia Linne	6	Tschft. St.Tönis
Gerlach	Anna-Lena	21	Tschft. St.Tönis
Hinz	Mia	31	Tschft. St.Tönis
Kamen	Noemi	2	Solingen-Gräfrath
Klautke	Merle	55	Tschft. St.Tönis
Kujovic	Berina	24	HSV Solingen-Gräfrath
Langer	Liv	62	TV Aldekerk
Morinello	Vita	75	Tschft. St.Tönis
Scherer	Katharina	95	TSV Bayer Leverkusen
van Lück	Maja	22	TV Aldekerk
Viehrig	Juna Elisa	3	Tschft. St.Tönis
Wagener	Frida	17	Tschft. St.Tönis
Weber	Emma Lou	12	HSV Solingen-Gräfrath
Wesenberg	Luise	13	Tschft. St.Tönis

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Hufschmidt	Michaela	A
Hermes	Jörg	B
Hufschmidt	Katharina	C
Rottwinkel	Nele	D
Centini	Dana	E

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

2024

2023

5. Platz

3. Platz

3. Platz

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1946

Mitglieder

ca. 65.000

Sitz

Düsseldorf



Instagram-Follower

3.151

[Stand 12. Dezember 2025]





GRUPPE C



www.handballwestfalen.de

HANDBALLVERBAND WESTFALEN

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Anton	Hanna	24	JSG Westfalen
Bäbler	Carla	3	BV Borussia 09 e.V. Dortmund
Bick	Luisa	21	HSG Blomberg-Lippe
Bopda	Natur	98	BV Borussia 09 e.V. Dortmund
Glomb	Paulina	9	JSG Westfalen
Harwik	Lina	23	HSG Blomberg-Lippe
Helling	Julie	6	JSG Westfalen
Lueg	Nora	44	BV Borussia 09 e.V. Dortmund
Mader	Jella	97	HSG Blomberg-Lippe
Nagel	Stine	10	BV Borussia 09 e.V. Dortmund
Rummller	Nala	7	JSG Westfalen
Sundermann	Finja	8	HSG Blomberg-Lippe
Tönnies	Dana	17	BV Borussia 09 e.V. Dortmund
Uthmann	Janne	25	BV Borussia 09 e.V. Dortmund
Weissman	Lena	16	BV Borussia 09 e.V. Dortmund
Wolf	Emilia	18	BV Borussia 09 e.V. Dortmund

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Lehrmann	Alexa	A
Pallach	Maik	B
Obst	Sabrina	C
Parnitzke	Theresa	D

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

2024

2023

14. Platz

15. Platz

12. Platz

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1946

Mitglieder

ca. 90.000

Sitz

Dortmund



Instagram-Follower

8.758

(Stand 12. Dezember 2025)





GRUPPE C

hvsa



www.hvsa.de

HANDBALLVERBAND SACHSEN-ANHALT

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Bergmann	Bea	k.A.	TSV Niederndodeleben
Bühling	Emilia	k.A.	SV Union Halle-Neustadt
Fricke	Leni	k.A.	HSV Magdeburg
Götze	Laureen	k.A.	HSV Magdeburg
Haßkerl	Nele	k.A.	HSV Magdeburg
Kadanik	Johanna	k.A.	HSV Magdeburg
Kempe	Paula	k.A.	HSV Magdeburg
Krzykowski	Hanna	k.A.	SV Union Halle-Neustadt
Kuchenbecker	Mayla	k.A.	HBC Wittenberg
Kuchenbecker	Neele	k.A.	HBC Wittenberg
Liedtke	Lotte	k.A.	HSV Magdeburg
Müller	Luise	k.A.	HSV Magdeburg
Neumann	Sarah	k.A.	SV Union Halle-Neustadt
Schuchhardt	Lexa	k.A.	HSV Magdeburg
Seidel	Hedda	k.A.	HSV Magdeburg
Störmer	Charlotte	k.A.	SV Union Halle-Neustadt

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Wanzek	Elias	A
Walter	Fabian	B
Rettke	Renee	C
Seidel	Johanna	D
Prochnow	Max	E

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

nicht teilgenommen

2024

nicht teilgenommen

2023

14. Platz

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1990

Mitglieder

ca. 14.000

Sitz

Magdeburg



Instagram-Follower

2.719

(Stand 12. Dezember 2025)





Energiegeladen im Spiel!

**Dein Photovoltaik-Partner
aus Burgdorf**



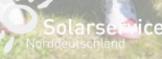
Jetzt anfragen!



GRUPPE D



www.hvs-handball.de

WIRD PRÄSENTIERT VON 

HANDBALL-VERBAND SACHSEN

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Groh	Venezia	k.A.	SV Schneeberg
Haase	Lara	k.A.	HC Leipzig
Heerde	Marah Sophie	k.A.	HC Rödertal
Heine	Liv	k.A.	HC Leipzig
Klose	Larissa Ayleen	k.A.	VfB Bischofswerda
Köhler	Martha	k.A.	HC Leipzig
Kopp	Noa Marie	k.A.	HC Leipzig
Lieschke	Helene	k.A.	VfB Bischofswerda
Mudra	Maja	k.A.	HC Rödertal
Punte	Lotta	k.A.	MSV Dresden
Sachse	Mia	k.A.	BSV Sa. Zwickau
Schuster	Lara	k.A.	HC Leipzig
Sieber	Romy	k.A.	HC Leipzig
Sperling	Cara Cosima	k.A.	HC Leipzig
Walther	Lili Marleen	k.A.	HC Leipzig
Wimmer	Nele	k.A.	HC Leipzig

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Probst	Hubertus	A
Dietrich	Jacob	B
Dubrau	Frank	C
Schmidtke	Tyll	D

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025
2024
2023

4. Platz
1. Platz
1. Platz

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr	1990
Mitglieder	ca. 20.000
Sitz	Leipzig



Instagram-Follower

3.987

(Stand 12. Dezember 2025)



WIRD PRÄSENTIERT VON  Interev GmbH

GRUPPE D



www.handballbw.de

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER HANDBALL-VERBAND

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Assall	Emma	31	SR Yburg Steinbach
Beke	Ramona	33	Frisch Auf Göppingen
Benz	Lynn	18	TV Nellingen
Hummel	Ena	24	HSG Freiburg
Illi	Nele	12	TuS Metzingen
Kosch	Aiyana Maya	30	TSV Meßstetten
Kukic	Grace	27	TSV Bietigheim
Lauterbach	Leni	20	SV Allensbach
Mangold	Alina	15	SV Stuttgarter Kickers
Mühlum	Paula	1	HC Mannheim-Vogelstang
Schwab	Emilia	10	TV Metterzimmern
Sinn	Carlotta	32	TSG Ketsch
Speidel	Leni	19	SV Stuttgarter Kickers
Weißen	Lotta	22	Frisch Auf Göppingen
Wilhelmi	Linda	23	SV Allensbach
Wunsch	Lilly	17	TB Bad Rotenfeld

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Bohm	Marielle	A
Janke	Stefanie	B
Forstbauer	Aleksandra	C
Nothdurft	Eckard	D
Diller	Jan	E

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

10. Platz

2024

2. Platz

2023

nicht teilgenommen



Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1948

Mitglieder

ca. 150.000

Sitz

Freiburg im Breisgau



Instagram-Follower

9.226

(Stand 12. Dezember 2025)





GRUPPE D



www.hvsh.de

WIRD PRÄSENTIERT VON  Sparkasse

HANDBALLVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Alici	Azelya	19	Handewitter SV
Blumenberg	Jelle	20	Handewitter SV
Böhme	Sontje	10	MTV Lübeck
Brandes	Maja	14	VfL Bad Schwartau
Doege	Lia	1	Handewitter SV
Holm	Nika	18	HG O-K-T/ Handewitter SV
Homeyer	Anna	11	HSG Wagr./ VfL Bad Schwartau
Junkers	Annika	13	Handewitter SV
Langner	Jette	2	VfL Bad Schwartau
Lemke	Nika	3	HSG SWRD/Handewitter SV
Mattfeld	Lene	4	Handewitter SV
Plöhn	Tilda	9	HSG Eider Harde/ Handewitter SV
Rose	Lilly	16	HSG Eider Harde/ HG O-K-T
Schwartz	Katharina	17	HG O-K-T/HSG SWRD
Verges	Hanna	15	Handewitter SV

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Vogler	Alice	A
Klaunig	Gisa	B
Orlowski	Maria	C
Lakenmacher	Mia	D
Zollinger	Sascha	E

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

9. Platz

2024

6. Platz

2023

nicht teilgenommen



Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1981

Mitglieder

ca. 40.000

Sitz

Neumünster



Instagram-Follower

7.790

[Stand 12. Dezember 2025]



WIRD PRÄSENTIERT VON **avacon**

www.hvsaar.de

HANDBALL-VERBAND SAAR

Spielerinnen

Name	Vorname	Trikot-Nr.	Verein
Baumert	Lotte	20	SG Zweibrücken
Bies	Liah	14	SG Zweibrücken
Galla	Hanna	30	SG Zweibrücken
Kock	Sara	33	SG Zweibrücken
Lawall	Marilen	23	SG Merchweiler-Quiers.
Matle	Lara	15	SG Zweibrücken
Midani	Sima	31	Marpingen-Alsweiler
Rupp	Antonia	24	Brotdorf-Merzig
Ruppenthal	Lea	16	HG Itzenplitz
Ströker	Clara	12	Fraulautern-Überherrn
Ströker	Lene	25	Fraulautern-Überherrn
Tamble	Sophie	18	Brotdorf-Merzig
Wenzel	Emma	26	SG Zweibrücken
Wilhelm	Jana	19	Dillingen Diefen
Will	Ella	32	Brotdorf-Merzig

Mannschaftsverantwortliche

Name	Vorname	
Jelicic	Aleksandra	A
Detambel	Jörg	B
Schwarzer	Christian	C
Nätzer	Jacqueline	D

ZAHLEN, DATEN & FAKTEN



Die letzten drei Auflagen

2025

2024

2023

16. Platz**14. Platz**

nicht teilgenommen

Wissenswertes über den Verband

Gründungsjahr

1946

Mitglieder

k.A.

Sitz

Saarbrücken



Instagram-Follower

2.052

(Stand 12. Dezember 2025)



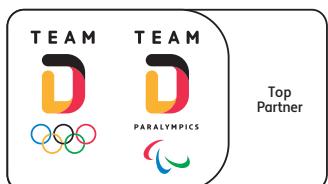


Sportabzeichen-Wettbewerb 2026

Es geht um den Gewinn für alle.

**Und darum, dass jemand
vollen Einsatz unterstützt.**

Wir zeichnen besonderes Engagement rund um das Deutsche Sportabzeichen aus. Bewerbt euch auf sparkasse.de/sportabzeichen und gewinnt eine attraktive Fördersumme.



 LandesSportBund
Niedersachsen e.V.



Weil's um mehr als Geld geht.



Ein Typ für schnelle Spielzüge: Der neue T-Roc.

Jetzt ab **199,00€** im Monat leasen.



Volkswagen Automobile Hannover

Podbielskistraße 295 | Friesenring 4/8 | Rudolf-Petzold-Ring 1 | Hildesheimer Str. 451

www.volks-wagen-automobile-hannover.de

Leasingangebot für Privatkunden: 48 Monate | 10.000 km p.A. | zzgl. Lieferkosten

T-Roc 1,5 eTSI (110kW/150 PS) - Energieverbrauch: kombiniert 6,0-5 l/100 km, CO2 Emissionen: kombiniert 136-128g/km, CO2 Klasse: E-D.

DIE SCHIEDSRICHTER IM ÜBERBLICK



YERAY LOPEZ UND THIMO RUSTENBACH

Perspektivkader
2001 & 1999

HVNB



THILO BAUER UND LARS POHLMANN

Perspektivkader
1999 & 2000

HVSH
HANDBALLVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN



FLORIAN BÖRNER UND ALEXANDER KNOCHE

Perspektivkader
2004 & 2001

HVB



NICO FEILBACH UND FINN REINSTÄDTLER

Perspektivkader
1998 & 2001

SHV
SCHLESWIG-HOLSTEIN
HANDBALLVERBAND





POLIZEI
NIEDERSACHSEN



BEWIRB
DICH
JETZT!

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG!

VERHÖRE, ERMITTLE UND SICHERE SPUREN

Werde Polizistin oder Polizist und sichere dir jetzt einen Studienplatz für ein 3-jähriges Bachelorstudium. Während des Studiums erhältst du sogar 1.400 Euro (netto) Anwärterbezüge!

Ein Einstieg ist auch ohne Abitur oder Fachhochschulreife möglich.

Alle Infos findest du hier!

polizei-studium.de
@ [Facebook](https://www.facebook.com/polizei.niedersachsen.karriere) [Instagram](https://www.instagram.com/polizei.niedersachsen.karriere/) [TikTok](https://www.tiktok.com/@polizei.niedersachsen.karriere) POLIZEI.NIEDERSACHSEN.KARRIERE



**LUIS FÜLLNER UND
FELIX SCHÜTZE**

Perspektivkader
2002 & 2002



**JASPER-THORBEN GIERKE UND
DANIEL HARDER**

Perspektivkader
2001 & 2001



**CHRISTOPH KRICK UND
JULIAN SCHOLL**

Perspektivkader
1997 & 1997



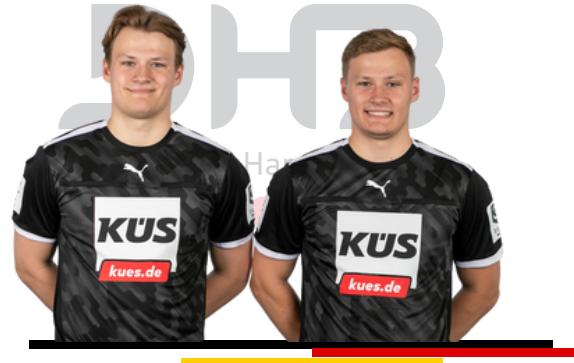
**FINN KRÖHNERT UND
LEON KRÖHNERT**

Perspektivkader
2002 & 2002



**CEDRIC PIGNOT UND
TOBIAS ZINN**

Perspektivkader
1997 & 2003





MEHR ALS EIN HAUS -IHR **ZUHAUSE.**

Qualität, Präzision und Leidenschaft - dafür stehen wir!



ALBERT FISCHER
HAUSBAU GmbH



www.af-hausbau.de

📞 0 50 68 / 92 90-3728
✉️ info@af-hausbau.de
🌐 [af_hausbau](https://www.af-hausbau.de)

DER POKAL UND SEINE GESCHICHTE

Am 11. Oktober 2023 verstarb Henning Opitz im Alter von 85 Jahren. Mit seinem Tod verlor der deutsche Handball und vor allem dessen Jugend eine ihrer wichtigsten Stimmen.

Opitz war Gründer des Freundeskreises des deutschen Handballs (FDDH) und lebte den Handball in allen Facetten. Der gebürtige Berliner war Trainer und Schiedsrichter, engagierte sich in Gremien auf unterschiedlichsten Ebenen. 1999 bekam er vom Deutschen Handballbund (DHB) die Goldene Ehrennadel überreicht, 2004 erhielt er das Bundesverdienstkreuz. Seit 2013 war er Ehrenmitglied des DHB.

Zu den wichtigsten Stationen seiner Verbands-Karriere gehören unter anderem: Pressesprecher des Handballverbandes Berlin, Vizepräsident des Handballverbandes Niedersachsen, Präsident des Norddeutschen Handball-Verbandes, Vizepräsident und Pressesprecher des DHB und dann 18 Jahre Präsident des Handball-Verbandes Berlin und Mitglied im Erweiterten Präsidium des DHB (1994 bis 2012).

Von 1995 bis 2016 leitete er als Vorsitzender die Geschicke des FDDH. Unter seiner Leitung warben die Förderer des FDDH in gut 20 Jahren mehr als 400.000 Euro für Projekte der deutschen Handballjugend ein.

In Erinnerung an Henning Opitz und sein großartiges Engagement – ganz besonders für die deutsche Handballjugend – wurde der Henning Opitz Wanderpokal geschaffen.



Henning Opitz wurde 85 Jahre alt.

Foto: DHB



Kann Hessen den Titel verteidigen? Foto: Jörg Zehrfeld



Die letzten 10 Jahre

Jahr	Sieger	Siegerinnen
2025	Schleswig-Holstein	Hessen
2024	Nordrhein	Sachsen
2023	Nordrhein	Sachsen
2022	Berlin	Baden-Württemberg
2021	Baden-Württemberg	-
2020	-	Baden-Württemberg
2019	Mittelrhein	Baden-Württemberg
2018	Berlin	Württemberg
2017	Berlin	Westfalen
2016	Sachsen-Anhalt	Württemberg

Code
HVNB2025
DYN-JAHRESABO
FÜR 13€ MTL.*

**ERLEBE SPITZEN-
HANDBALL
MIT DEINEM
HVNB-RABATT!**



SO FUNKTIONIERT'S:

1. QR-CODESCANNEN
2. JAHRESABO AUSWÄHLEN
3. GUTSCHEINCODEEINLÖSEN
4. ALLE SPIELE ZUM VORTEILSPREIS SEHEN!

TALENTE NACH DEM DEUTSCHLAND-CUP

EINE INTERVIEWREIHE

Beim Deutschland-Cup präsentieren sich Jahr für Jahr zahlreiche Nachwuchstalente aus den Landesverbänden. Wie die sportlichen Wege nach dem Turnier und dem Abschluss der verbandlichen Leistungsförderung weitergehen können, zeigt diese Interviewreihe mit drei jungen Talenten des HVNB aus dem Sommer 2025.

Interview mit Lotta Willuhn:

Die 17-Jährige ist Torhüterin bei TV Hannover-Badenstedt und gewann diesen Sommer mit der U17-Nationalmannschaft die Goldmedaille beim European Youth Olympic Festival (EYOF) in Nordmazedonien. Im Interview spricht Lotta über ihre Anfänge im Handball, den besonderen Teamgeist beim EYOF, ihren Alltag zwischen Schule und Leistungssport und warum ihre Eltern ihre größte Stütze sind.

HVNB: Lotta, du hast mit gerade einmal 17 Jahren schon einiges erlebt – Gold beim EYOF, Einsätze in der Jugendnationalmannschaft, Jugendbundesliga und Dritte Liga mit Hannover-Badenstedt. Aber fangen wir mal ganz vorne an: Wie bist du überhaupt zum Handball gekommen?

Lotta: Zum Handball bin ich durch meine Eltern gekommen – vor allem durch meinen Papa, der mich schon früh mit in die Halle genommen hat. Diese Stimmung dort hat mich total gepackt. Irgendwann habe ich dann bei der HSG Schaumburg angefangen – und bin bis heute beim Handball geblieben.

HVNB: Wie alt warst du da?

Lotta: Fünf.

HVNB: Seitdem ist viel passiert. Du hast beim HVNB alle Förderstufen und Auswahlteams durchlaufen. Wie hast du diese Zeit erlebt – und was war besonders prägend für dich?



Lotta: Angefangen hat es 2020 in der Regionsauswahl, damals durfte ich schon als Jüngere im Jahrgang 2007 mittrainieren. 2021 kam dann die Sichtung. Ich fand das total spannend, weil ich so früh schon viel lernen und Erfahrungen sammeln konnte. Später, als ich dann selbst zu den Älteren gehörte, habe ich gemerkt, wie viel Verantwortung man auch für andere übernimmt. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir das Turnier in Westfalen – da haben wir gewonnen, das war richtig cool. Und natürlich der Deutschland-Cup mit dem Jahrgang 2008. Da sind wir zwar „nur“ Siebte geworden, aber gegen so viele starke Landesverbände zu spielen und sich mit anderen messen zu können, war eine super Erfahrung.

HVNB: Du hast also schon früh gelernt, Verantwortung zu übernehmen. Heute spielst du beim TV Hannover-Badenstedt sowohl in der Jugendbundesliga als auch in der 3. Liga bei den Damen – das klingt nach einem vollen Terminkalender. Wie bekommst du das alles unter einen Hut – Schule, Verein, Nationalmannschaft?

Lotta: Das klappt zum Glück richtig gut, weil ich auf dem Teilzeitinternat in Hannover bin. Dort ist alles super organisiert – wir haben Frühtraining, entweder Kraft oder Halle, und danach geht's direkt zur Schule. Wenn man wegen des Trainings mal etwas verpasst, kann man das problemlos nachholen. Es gibt Sportlerklassen und auch Unterstützung beim Lernen. Nach der Schule esse ich an der Akademie und kann dann im Internat Hausaufgaben machen, bevor ich zum Training nach Badenstedt gehe. Das ist alles sehr gut getaktet – kurze Wege, gute Kommunikation, das macht es echt einfacher.

HVNB: Das klingt nach einem sehr gut strukturierten Alltag. Welche Rolle spielt dabei dein Verein Hannover-Badenstedt – sportlich, aber vielleicht auch persönlich?

Lotta: Für mich ist der Verein wie eine große Familie. Viele Spielerinnen aus jüngeren Jahrgängen trainieren schon mit Älteren zusammen, dadurch kennt man sich gut und wächst richtig zusammen. Wir haben einen starken Zusammenhalt, auf und neben dem Spielfeld. Wenn man mal ein Problem hat, gibt es immer jemanden, an den man sich wenden kann – Trainer, Mannschaftsrat oder Kapitänin. Diese Nähe hilft total, sich wohlzufühlen und sich weiterzuentwickeln.

HVNB: Apropos Zusammenhalt – im Sommer konntet ihr mit der U17-Nationalmannschaft beim EYOF zeigen, wie stark ein Team sein kann. Ihr habt dort Gold gewonnen. Wie hast du dieses Turnier und besonders den Finalsieg erlebt?

Lotta: Das war einfach unglaublich! Wir hatten das gar nicht unbedingt erwartet, aber wir wollten natürlich ganz oben mitspielen. Am Ende war es eine Mischung aus großem Willen, Zusammenhalt und Leidenschaft. Schon beim Vorbereitungslehrgang sind wir als Team richtig zusammengewachsen. Das hat uns im Turnier getragen – wir haben füreinander gekämpft, uns gegenseitig gepusht. Der Sieg war dann einfach die Krönung.

HVNB: Und als wäre das nicht schon besonders genug, durftest du bei der Abschlussfeier auch noch die deutsche Fahne tragen. Wie hast du diesen Moment erlebt?

Lotta: Das war eine riesige Ehre! Nach dem Turnier die Medaille in der Hand zu haben und dann auch noch die Fahne tragen zu dürfen – das war ein unbeschreibliches Gefühl. Da merkt man, dass sich die viele Arbeit, jedes Training und jede Anstrengung gelohnt haben. Dieser Moment bleibt mir auf jeden Fall für immer im Gedächtnis.

HVNB: Du hast ja auch vor dem EYOF bereits das Nationaltrikot tragen dürfen. Erinnerst du dich noch an den Moment, als du das erste Mal für die Nationalmannschaft nominiert wurdest?

Lotta: Oh ja – das war total aufregend! Ich habe mich riesig gefreut, war aber auch super nervös. Das erste Mal den Adler auf der Brust zu tragen, ist schon etwas Besonderes. Man spürt sofort, dass man Verantwortung übernimmt – für das Team, aber auch für das, was man nach außen repräsentiert. Die Freude hat aber ganz klar überwogen.

HVNB: Verantwortung übernimmst du auch in deinem Verein – als Torhüterin. Das ist ja eine Position mit viel Druck, aber auch viel Einfluss auf das Spiel. War das schon immer dein Plan, oder bist du da reingewachsen?

Lotta: Mein Papa war auch Torhüter – wahrscheinlich hat er mich da ein bisschen geprägt. Anfangs war das gar nicht unbedingt mein Plan, aber irgendwann hat es einfach gepasst. Ich bin relativ groß, das hilft natürlich. Mich reizt vor allem dieses Adrenalin – zum Beispiel, wenn man den entscheidenden Ball halten muss. Dieser Moment, in dem man alles retten kann – das ist einfach ein unglaubliches Gefühl.



Lotta Willuhn beim Tragen der Fahne bei der EYOF-Abschlussfeier
Foto: Team Deutschland

HVNB: Bei so viel Einsatz bleibt es nicht aus, dass es auch mal schwierige Phasen gibt. Gab es in deiner bisherigen Laufbahn schon Rückschläge oder Herausforderungen?

Lotta: Zum Glück noch nicht wirklich. Ich hatte bisher keine größeren Verletzungen, vielleicht mal eine kleine Zerrung, aber nichts Ernstes. Klar, es gibt Tage, an denen man mal weniger Lust hat oder es nicht so läuft, aber ich hatte immer Mitspielerinnen, die mich unterstützt und mir Mut gemacht haben. Und auch meine Eltern unterstützen mich immer und halten auch in schwierigen Phasen zu mir. Dafür bin ich echt dankbar.



Lotta Willuhn nach der Überreichung der Goldmedaille bei dem EYOF.

Foto: Team Deutschland

HVNB: Du bist erst 17, hast aber schon eine beeindruckende Laufbahn hinter dir. Welche Ziele hast du dir für die nächsten Jahre gesteckt – im Verein und in der Nationalmannschaft?

Lotta: In Badenstedt möchte ich mich weiterentwickeln, mich noch mehr in die Drittliga-Mannschaft integrieren und mit dem Team vielleicht irgendwann in die zweite Liga aufsteigen. Mit der A-Jugend ist das Ziel auf jeden Fall, nochmal das Final Four zu erreichen – das durfte ich schon zweimal erleben, das war jedes Mal ein Highlight. In der Nationalmannschaft arbeite ich darauf hin, nächstes Jahr bei der WM dabei zu sein. Das wäre mein nächstes großes Ziel.

HVNB: Gibt es Spielerinnen oder Menschen, die dich auf deinem Weg besonders inspirieren?

Lotta: Mein größtes sportliches Vorbild ist mein Papa. Er war selbst Torhüter und versteht einfach, wie es ist, in dieser Position zu stehen. Er gibt mir viele Tipps und unterstützt mich immer – das bedeutet mir sehr viel. Auch meine Mama ist eine große emotionale Stütze. Sie spürt sofort, wenn mich etwas beschäftigt, und ist immer für mich da. Meine Eltern sind definitiv meine größten Supporter.

HVNB: Zum Abschluss: Wenn du jungen Spielerinnen, die im HVNB vielleicht denselben Weg gehen möchten, einen Rat geben könntest – was würdest du ihnen sagen?

Lotta: Nie aufgeben – auch dann nicht, wenn es mal schwierig wird. Wenn man unzufrieden ist oder etwas belastet, sollte man mit jemandem sprechen, dem man vertraut. Oft hilft es schon, Dinge auszusprechen. Und ganz wichtig: immer an sich selbst glauben und weiter an seiner Entwicklung arbeiten.

HVNB: Danke für das Interview!

Mit dem richtigen Training zum Erfolg!

Jetzt ADAC Fahrsicherheitstraining
buchen oder Gutschein verschenken!

Ähnlich wie bei jeder erfolgreichen Sportart ist auch die Verkehrssicherheit abhängig vom richtigen Training. Nur wer richtig trainiert und verschiedene Szenarien durchgespielt hat, ist im Fall der Fälle vorbereitet.

Mit unserem **Rabatt-Code „SPORT10“ erhältst du 10% Rabatt*** auf ein ADAC Fahrsicherheitstraining bei uns.



Hol dir jetzt deine Trainingseinheit mit dem absoluten Fahrspaß!

Alle Infos und Onlinebuchung unter:
fahrsicherheit-hannover.de

Rabatt-Code:

SPORT10

10%

*Nur für eine Person einlösbar. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar, keine Barauszahlung/keine Teileinlösung. Gültig bis zum 31.03.2026.



Interview mit Emma Niemann:

Die U19-Europameisterin gehört zu den vielversprechendsten Handballtalenten Deutschlands. Schon als Kind begann sie, dem Vorbild ihrer älteren Schwester zu folgen, und entwickelte schnell eine Leidenschaft für den Sport. Vom SV Garßen über alle Förderstufen des HVNB bis hin zur Jugendnationalmannschaft – ihr Weg ist geprägt von Ehrgeiz, Disziplin und Durchhaltevermögen. In diesem Interview spricht Emma über ihre Anfänge, den Sprung ins Nationaltrikot und die großen Ziele, die sie noch vor sich hat.

HVNB: Emma, du bist beim HVNB alle Förderstufen durchlaufen – vom Stützpunkt bis in die Landesauswahl. Wie bist du ursprünglich zum Handball gekommen?

Emma: Zum Handball bin ich durch meine Schwester gekommen. Sie hat schon viele Jahre gespielt, und als kleine Schwester war ich immer mit in der Halle dabei. Ich habe zu ihr aufgeschaut, sie war sozusagen mein erstes Vorbild. Irgendwann war klar, dass ich es selbst ausprobieren möchte – mit sechs Jahren habe ich dann in unserem Dorfverein, dem SV Garßen, angefangen. Das war ein perfekter Einstieg, weil der Verein direkt vor der Haustür lag.

HVNB: Du hast beim HVNB die verschiedenen Förderstufen durchlaufen. Wie hast du diese Erfahrungen empfunden?

Emma: Diese Zeit war für mich unglaublich wertvoll. Ich habe mich immer auf die Lehrgänge gefreut – die besondere Atmosphäre, das gemeinsame Training, aber auch das Miteinander mit den anderen Spielerinnen. Das war jedes Mal etwas Besonderes. Vor allem die Turniere haben mir viel gebracht: Sie waren nicht nur lehrreich, sondern haben auch unheimlich viel Spaß gemacht.

HVNB: Neben dem sportlichen Aspekt – welche Fähigkeiten und Werte hast du während dieser Zeit beim HVNB mitgenommen?

Emma: Vor allem habe ich Disziplin gelernt. Man muss Schule und Training miteinander verbinden können, Verantwortung für sich selbst übernehmen und Wege finden, auch außerhalb der Halle etwas für sich zu tun.

Früher hatte ich zum Beispiel keinen Zugang zu einem Kraftraum – da musste ich kreativ werden. Diese Erfahrungen haben mich nicht nur sportlich, sondern auch persönlich sehr geprägt.

HVNB: Wann bist du nach Hannover gekommen, und wie hat sich das mit Schule und Handball vereinbaren lassen?

Emma: 2019 bin ich zunächst ins Teilzeitinternat gewechselt, ein Jahr später dann ins Vollzeitinternat. Das war für mich ein großer Schritt – aber einer, der sich gelohnt hat. Die kurzen Wege, die enge Abstimmung zwischen Trainern, Schule und Betreuern und die Möglichkeiten am Olympiastützpunkt haben mich enorm weitergebracht. Ob Krafttraining, individuelles Frühtraining oder die Abendeinheiten in Badenstedt – ich konnte mich überall entwickeln und habe viel für meinen weiteren Weg gelernt.

HVNB: Du läufst ja auch für den DHB im Nationaltrikot auf. Wie hast du dich gefühlt, als du zum ersten Mal für eine Jugendnationalmannschaft nominiert wurdest?

Emma: Das war ein unvergesslicher Moment. Ich weiß noch genau, wie die Einladung auf meinem Handy aufploppte – ich war völlig aus dem Häuschen und habe sofort meine Mama angerufen. Spätestens als ich dann mit dem Adler auf der Brust die Nationalhymne mitsingen durfte, wurde mir bewusst, was das bedeutet. Mein erstes Länderspiel in Ungarn in Vorbereitung auf den nachfolgenden EYOF 2022 war einfach atemberaubend.



Freude auf der deutschen Bank bei einem Spiel der U19-EM.
Foto: Vuk Raicevic/DHB

HVNB: Aber deine Karriere ging danach ja nicht immer nur bergauf. Du hattest mit einem Kreuzbandriss und einem Bandscheibenvorfall längere Verletzungen. Wie hast du es geschafft, wieder in die Nationalmannschaft zurückzukommen?

Emma: Die Zeit war wirklich schwierig. Es gab viele Rückschläge, und der Rehaprozess lief leider nicht immer optimal. Das war oft frustrierend, und ich musste mich selbst immer wieder motivieren. Aber die Vorstellung, irgendwann wieder das Nationaltrikot tragen zu dürfen, hat mir die Kraft gegeben, weiterzumachen. Als dann tatsächlich die Einladung für die U19-Nationalmannschaft kam, war das ein unbeschreiblicher Moment – ein Traum, der Wirklichkeit wurde. Da wusste ich: Es hat sich gelohnt, nicht aufzugeben.

HVNB: Gibt es denn ein Spiel oder Turnier im Nationaltrikot, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Emma: Eigentlich haben alle Turniere ihre eigene Bedeutung für mich. Beim EYOF habe ich meine ersten internationalen Erfahrungen gesammelt – das war großartig. Und der EM-Sieg in diesem Sommer war natürlich das absolute Highlight. Dieses Gefühl lässt sich kaum in Worte fassen, es war fast surreal. Ich glaube, ich habe es bis heute nicht ganz realisiert. Aber genau solche Momente machen die ganze harte Arbeit lohnenswert.



Emma Niemann beim Spiel des U20-DHB-Teams gegen die Schweiz.

Foto: René Weiss/DHB

HVNB: Du hast es gerade angesprochen, Gold bei der U19-Europameisterschaft. Hat sich seitdem etwas für dich verändert – persönlich oder sportlich?

Emma: Direkt verändert hat sich nichts. Aber ich habe viele Eindrücke mitgenommen – sowohl aus den Spielen als auch aus der gesamten Turniererfahrung. Diese positiven Emotionen möchte ich jetzt einfach in die neue Saison übertragen. Es geht für mich darum, das Hochgefühl zu bewahren und daraus Energie zu ziehen.

HVNB: Gibt es etwas, das du aus dieser EM-Erfahrung besonders für deine weitere Karriere mitnehmen kannst?

Emma: Auf jeden Fall das Durchhaltevermögen. Wir hatten einige Spiele, in denen wir zurücklagen und trotzdem noch die Wende geschafft haben. Da habe ich gelernt: Man darf nie den Kopf hängen lassen, auch wenn es mal nicht gut läuft. Oft entscheidet sich ein Spiel erst in den letzten Minuten – und solange es nicht abgepfiffen ist, hat man die Chance, alles zu drehen. Diese Einstellung will ich mir unbedingt bewahren.

HVNB: Welche weiteren Ziele hast du sportlich – kurz- und langfristig?

Emma: Kurzfristig möchte ich mit Badenstedt eine erfolgreiche Saison in der 3. Liga spielen, meinen Teil dazu beitragen und mich auch individuell weiterentwickeln. Wichtig ist mir dabei, dass ich mir kleine, konkrete Ziele setze und diese Schritt für Schritt in den Spielen umsetze. Langfristig träume ich natürlich davon, in der Bundesliga zu spielen – und vielleicht irgendwann auch einmal Auslandserfahrungen zu sammeln. Das ist aktuell noch ein Traum, aber wer weiß, wohin der Weg führt.

HVNB: Dabei drücken wir dir natürlich die Daumen! Zum Abschluss: Welchen Rat würdest du jungen Spielerinnen geben, die denselben Weg gehen möchten?

Emma: Am wichtigsten ist, dranzubleiben und nie den Spaß am Handball zu verlieren. Klar, hartes Training ist notwendig – aber man sollte auch nicht zu streng mit sich selbst sein. Eigeninitiative ist wichtig, aber genauso das Genießen der besonderen Momente. Wer beides schafft – Arbeit und Freude –, hat die besten Voraussetzungen, seinen Weg zu gehen.

HVNB: Vielen Dank für das Interview!



**Anpfiff zum Durchstarten?
Jetzt mit deinem Starterkonto.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Nachwuchs-Handballer, aufgepasst!

Genau wie auf dem Handballfeld ist es auch im Leben wichtig, die richtigen Spielzüge zu machen. Mit unserem Starterkonto könnt ihr euer eigenes Geld sparen und trainieren, wie man klug mit Finanzen umgeht. Werft eure finanzielle Zukunft ins richtige Tor.



**Hannoversche
Volksbank**

Interview mit Chiara Rohr:

Mit 18 Jahren hat Chiara Rohr schon viel erreicht: Die Linksaußen des TV Hannover-Badenstedt gewann mit der deutschen U19-Nationalmannschaft den Europameistertitel 2025, wurde ins All-Star-Team gewählt und steht bereits im DHB-Elitekader. Ihren Weg in den Leistungssport fand sie über die Förderstufen des HVNB. Im Gespräch erzählt sie von ihren Anfängen, Erfolgen und Zielen für die Zukunft.

HVNB: Chiara, du bist schon seit deiner Kindheit mit dem Handball verbunden. Wie bist du damals zum Sport gekommen?

Chiara: Ich habe mit fünf Jahren angefangen. Mein großer Bruder war schon aktiv, deshalb war ich von klein auf oft mit in der Halle. Danach bin ich dann gemeinsam mit einer Freundin zum Probetraining nach Badenstedt gegangen – und zum Glück bin ich dabeigeblieben. Seitdem ist Handball ein fester Bestandteil meines Lebens?

HVNB: Wann war für dich klar, dass du den Schritt in den Leistungssport gehen willst?

Chiara: Ab der Niedersachsen-Auswahl, also der C-Jugend wurde mir bewusst, dass es für mich ernster wird und ich mir vorstellen könnte Handball professioneller zu betreiben. Vor rund drei Jahren habe ich daher auch die Schule gewechselt, um mich besser auf den Sport konzentrieren zu können.

HVNB: Du hast alle Förderstufen des HVNB durchlaufen. Wie blickst du auf diese Zeit zurück?

Chiara: Sehr positiv. Ich denke gerne an die vielen Lehrgänge zurück, auch wenn sie manchmal ziemlich anstrengend waren – mit mehreren Einheiten am Tag. Mit dem HVNB verbinde ich viele wertvolle Erfahrungen und tolle Erinnerungen, wie zum Beispiel den Deutschland Cup 2022 und natürlich die Zeit mit den Mädels. Vor allem die Unterstützung, gerade durch Landestrainerin Christine Witte in Hannover, war und ist auch jetzt noch sehr prägend.

HVNB: Dein Verein TV Hannover-Badenstedt ist für seine gute Jugendarbeit bekannt. Welche Rolle haben der Verein und dein Umfeld für deine Entwicklung gespielt?

Chiara: Badenstedt hat mich von Anfang an begleitet und hat entscheidend dazu beigetragen, dass ich sportlich da bin, wo ich heute stehe. Der Verein ist bekannt für seine hervorragende Jugendarbeit, von der viele Spielerinnen profitieren und die auch mir optimale Entwicklungsmöglichkeiten geboten hat. Durch den Zusammenhalt im Handball haben sich viele enge Freundschaften entwickelt, welche neben meinen Mitspielerinnen und Trainern ein Umfeld schaffen, in dem ich mich sehr wohlfühle. Besonders wichtig ist mir außerdem die Unterstützung meiner Familie und Freunde: Eltern, Großeltern – alle sind regelmäßig in der Halle und fieben mit. Das gibt mir zusätzlichen Ansporn und macht die gemeinsamen Erfolge noch schöner.

HVNB: Du hast inzwischen schon viel internationale Erfahrungen gesammelt. An welche Momente im Nationaltrikot erinnerst du dich besonders gern?

Chiara: Die WM 2024 in China war für mich ein echtes Sprungbrett. Das Turnier war unglaublich aufregend und voller neuer Erfahrungen. Ich bin mit der Einstellung hingefahren, alles mitzunehmen, und am Ende habe ich dort eine wirklich gute WM gespielt und war mit meiner Leistung sehr zufrieden. Ganz Besonders gerne denke ich natürlich auch an den Gewinn der Europameisterschaft in diesem Jahr zurück – das sind Momente, die ich nie vergessen werde!

HVNB: Du hast es gerade angesprochen: Du hast in diesem Sommer mit der U19-Nationalmannschaft Europameisterschaftsgold gewonnen. Wie hast du diesen Erfolg erlebt?

Chiara: Das war ein unbeschreibliches Gefühl. Wir haben so lange auf dieses Ziel hingearbeitet, und als es dann wirklich geklappt hat, hat sich all die Mühe und Anstrengung der letzten Jahre ausgezahlt. Während des Turniers sind wir Spielerinnen voll auf die Spiele fokussiert und wie in einer Art Tunnel. Erst im Nachhinein realisiert man, was wir als Team erreicht und geleistet haben. Es war für uns alle ein unglaublich emotionaler Moment!

HVNB: Du wurdest nicht nur bei der Europameisterschaft ins All-Star-Team gewählt, sondern bist auch Teil des DHB-Elitekaders und warst schon im erweiterten Kreis der A-Nationalmannschaft. Was bedeutet dir das?

Chiara: Das ist für mich eine große Ehre und zeigt, dass sich harte Arbeit auszahlt. Natürlich steht für mich auch das Team im Vordergrund, aber so eine persönliche Auszeichnung gibt mir nochmal zusätzlichen Ansporn. Gerade die Berufungen in den Elitekader oder den erweiterten A-Kader sind für mich eine Bestätigungen, die mich motivieren, weiter hart an mir zu arbeiten.

HVNB: Du bist Leistungssportlerin, gehst zur Schule und hast gleichzeitig noch einen Alltag wie jede andere Jugendliche. Wie bringst du das alles unter einen Hut?

Chiara: Natürlich ist es intensiv und auch sehr anstrengend, aber machbar. An der Humboldtschule werde ich durch das Sportschul-Konzept in vielen Bereichen unterstützt, was vieles erleichtert. Wichtig ist dabei, diszipliniert und gut strukturiert zu sein. Wenn ich das, was ich liebe, mit Begeisterung mache, finde ich immer irgendwie einen Weg, alles unter einen Hut zu bringen.

HVNB: Welche sportlichen Ziele hast du dir für die nächsten Jahre gesetzt?

Chiara: Zunächst möchte ich mein letztes Schuljahr erfolgreich abschließen. Danach strebe ich den Wechsel zu einem Bundesligaverein an. Außerdem steht im nächsten Jahr die U20-WM an – und als Europameisterinnen sind die Erwartungen natürlich groß. Dabei sind uns, in erster Linie das Erreichen unserer eigenen Ziele wichtig und dass wir bis dahin noch enger als Team zusammenwachsen. Langfristig möchte ich den Sprung in die A-Nationalmannschaft schaffen und ein großes Ziel von mir ist natürlich Olympia 2028.

HVNB: Da drücken wir dir natürlich ganz fest die Daumen!
Zum Schluss: Welchen Rat würdest du jungen Spielerinnen im HVNB geben, die den Leistungssportweg einschlagen wollen?

Chiara: Hört auf euer Herz und gebt niemals auf. Rückschläge gehören dazu, aber es lohnt sich immer, hart zu arbeiten und dranzubleiben. Wichtig ist, Freude am Handball zu haben, offen für Kritik zu bleiben und an die eigenen Stärken zu glauben. Mit dieser Einstellung kann jede Spielerin sehr viel erreichen.

HVNB: Vielen Dank für das Interview!



Chiara Rohr wurde bei der U19-Europameisterschaft in All-Star Team gewählt.

Foto: Santi Russo

FLEXIBEL IM SPIEL, FLEXIBEL IM STUDIUM

KARRIERE UND STUDIUM IN PERFEKTEM EINKLANG

Master Sportbusiness Management

Master Trainingswissenschaft und
Sporternährung

Master Sportpsychologie

Bachelor Sportbusiness Management

Bachelor Sportwissenschaft und
Training

Sportökonom:in (FH)

Geprüfte:r Sportfachwirt:in (IHK)

Sportmanagement

Social Media und Content im Sport

Digitalisierung im Sport

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

IST-Hochschule für Management

IST-Studieninstitut

www.ist-hochschule.de | www.ist.de



Bildung,
die bewegt



RÜCKBLICK: DEUTSCHLAND-CUP DER JUNGS

HVNB-TEAM BELEGT IN KASSEL DEN SIEBTEN PLATZ

Der Deutschland-Cup 2025 in Kassel startete erfolgreich für das HVNB-Team: Mit drei Siegen aus drei Spielen beendete die M09-Auswahl die Vorrunde als Gruppenerster.

Sowohl gegen Sachsen-Anhalt [26:23] als auch Thüringen [30:12] sowie gegen Hamburg [32:27] setzten sich die HVNB-Spieler durch.

Trainer Stephen Milius zeigte sich insgesamt zufrieden: „Wir haben bislang eine stabile Abwehr gespielt, und auf dieser Grundlage können wir im Turnier weit kommen. Jetzt müssen wir unsere ganze Energie aufbringen und den Fokus auf die kommenden Gegner richten.“

Mit viel Euphorie und drei Siegen im Gepäck ging es für das HVNB-Team im Viertelfinale gegen einen starken Gegner aus Bayern. Nach einer ausgeglichenen ersten Halbzeit setzte sich hier der Gegner in der zweiten Hälfte durch, sodass sich die Talente aus dem HVNB mit 24:30 geschlagen geben musste.

Im folgenden Überkreuzspiel gegen den Handballverband Berlin zeigte sich eine ähnliche Situation. Am Ende zeigte die Anzeigetafel eine 24:29 Niederlage aus HVNB-Sicht.

Nach diesen zwei Niederlagen hieß es für das HVNB-Team nochmal alle Kräfte zu aktivieren, um im Spiel um Platz 7 erneut gegen Sachsen-Anhalt triumphieren zu können. In einer zunächst ausgeglichenen Partie gelang es den HVNB-Jungs, sich nach der Pause einen Vorsprung von wenigen Toren zu erarbeiten. Sachsen-Anhalt verkürzte den Abstand mehrfach, doch die HVNB-Spieler bewahrten in der Schlussphase die Nerven und brachten den 33:31-Erfolg über die Zeit.

Mit diesem Sieg sichern sich die Nachwuchstalente des Jahrgangs 2009 Platz sieben im Endklassement. Gleichzeitig markiert das Turnier das Ende der gemeinsamen Zeit der Mannschaft in der HVNB-Auswahl.

Den Titel beim Deutschland-Cup 2025 in Kassel sicherte sich der Handballverband Schleswig-Holstein, der sich im Finale gegen den Baden-Württembergischer Handball-Verband durchsetzte. Den dritten Platz belegte Rheinland-Pfalz Handball.





DATENSCHUTZ VOM PROFI AUS HANNOVER

Wir schaffen Ruhe.

Datenschutz ist Prävention.

UNSERE LÖSUNGEN FÜR SIE

Wir kümmern uns darum.



DSGVO | EXTERN |
DATENSCHUTZBEAUFTRAGTER



IT-REVISION | IDW PS 880 |
VERFAHRENSDOKUMENTATION



KLEINUNTERNEHMEN | DSGVO-PAKET |
FINANZAMT SICHER



TEAM | JOBS | AKTIONEN



interev GmbH
Robert-Koch-Straße 55
30853 Langenhagen



0511 89 79 84 10
mail@interev.de
www.interev.de

COACHINGZONE 2.0

DER HVNB-TRAINER*IN-SUMMIT

Seit 25 Jahren organisiert der HVNB mit dem HVNB/Hildesheimer-Trainerseminar eine der renommiertesten Fortbildungen für Handballtrainerinnen und -trainer in Deutschland.

Im vergangenen Jahr wurde zudem die Premiere eines weiteren Bildungsangebotes gefeiert: Am 26. und 27. Juli 2025 fand erstmals der HVNB-Trainer*in-Summit „Coachingzone“ in Hannover statt. 2026 geht das Seminar am 30. und 31. Mai in die zweite Auflage.

In der „Coachingzone“ haben Teilnehmende die Möglichkeit, die Fortbildung nach ihren eigenen Wünschen und Schwerpunkten zusammenzustellen. Über zwei Tage finden zeitgleich jeweils sechs unterschiedliche Lehrgangsangebote statt, aus denen Trainerinnen und Trainer wählen können. Dabei werden Inhalte wie Technik-, Torwart- und Athletiktraining zur Auswahl stehen, aber auch Vorträge in den Bereichen Sportpsychologie, Feedback und Videoanalyse.

Ergänzt wird das Angebot durch Workshops in überfachlichen Themenbereichen wie Ganztag 2026, Prävention sexualisierter

Gewalt und Öffentlichkeitsarbeit, die sich nicht nur an Trainerinnen und Trainer, sondern auch an interessierte Funktionäre richten.

„Der HVNB-Trainer*in-Summit ist durch sein breites Themen-Spektrum ein besonders attraktives Fortbildungsformat“, sagt Bildungsreferent Jan Gerber.



„Wir schaffen mit der Coachingzone nicht nur die Möglichkeit einer Lizenzverlängerung mit modernen Themen, sondern auch die perfekte Gelegenheit, sich mit Kolleginnen und Kollegen aus Niedersachsen, Bremen und darüber hinaus zu vernetzen.“

Die Veranstaltung ist mit 15 Lerneinheiten zur Verlängerung der Trainerinnen- und Trainer-B- und -C-Lizenz anerkannt. Die Lehrgangsgebühr beträgt 160 Euro. Optional kann eine Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer hinzugebucht werden (Doppelzimmer: 39 Euro, Einzelzimmer: 65 Euro).

Anmeldung über nuLiga





Wir sind ein Planungsbüro mit ca. 80 Mitarbeitenden und übernehmen die Generalplanung für Verkehrsanlagen des ÖPNV in der Region Hannover. Unsere Schwerpunkte liegen in der Planung, Realisierung und Steuerung komplexer innerstädtischer Infrastrukturprojekte.

Für der Verkehrswende in der Region Hannover suchen wir Dich als

Architekt / Bauingenieur für die Projektleitung (m/w/d)

Unser Angebot

Du vertrittst auf der Seite der TransTecBau die Planung und koordinierst den Bau von Betriebsgebäuden für die E-Busladeinfrastruktur oder den Ausbau und die Sanierung von Tunnelstationen des Stadtbahnnetzes in der Region Hannover und nutzt für eine effektive Umsetzung die hervorragenden Netzwerke des Verbundes.

Deine Aufgaben

- Einholen von Vorgaben und Entscheidungen des AG
- Mitwirkung bei der Definition der Aufgabenpakete und Leistungsbilder
- Organisation und Leitung von Planungsbesprechungen
- Zentrale Organisation der Objekt- und Fachplanungen
- Laufender Ressourcenabgleich und Initiierung der Beschaffung von Nachunternehmerleistungen
- Qualitätssicherung der abzuliefernden Unterlagen
- Konfliktmanagement bei unterschiedlichen Interessenlagen der Planungsbeteiligten
- Mitwirkung bei der Projektpräsentation

Dein Profil

- Erfolgreich abgeschlossenes Studium der Architektur, des Bauingenieurwesens oder vergleichbare technische Qualifikation
- Ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein
- Die Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge zu erkennen, strategische und flexible Denkweise
- Sehr gute EDV-Kenntnisse (MS Office, AutoCad, Kommunikationsplattformen)
- Kenntnisse der einschlägigen fachlichen Normen und Vorschriften der VOB und HOAI

HVNB-STREETHANDBALL-TOUR

HANDBALL DIREKT AUF DEM SCHULHOF

Im Jahr 2025 feierte die HVNB-Streethandball-Tour ihre Premiere. Krönender Abschluss war das Finalturnier im Rahmen des Familienspieltages der TSV Hannover-Burgdorf auf der EXPO-Plaza in Hannover.

Zuvor besuchte der HVNB gemeinsam mit seinen Vereinen zehn Schulen im ganzen Verbandsgebiet und sorgte für große Handballbegeisterung bei über 1.500 Schülerinnen und Schülern in 191 Teams. Mit einem mobilen Center-Court, abwechslungsreichen Mitmachstationen und viel Teamgeist wurden die in lebendige Sportarenen verwandelt.

Was ist Streethandball?

Beim Streethandball wird vier gegen vier auf zwei Tore gespielt. Durch das Verbot von Körperkontakt und den speziellen Ball entstehen bei Neulingen keine Hemmungen. Der weiche Streethandball lässt sich nicht prellen, sodass das Zusammenspiel im Team gefördert wird. Da mit fliegenden Torhüterinnen oder Torhüter gespielt wird, ist der Angriff dauerhaft in Überzahl. So entstehen bei allen Teams viele Torabschlüsse und jede Menge Spaß.

[**Alle Infos zur HVNB-Streethandball-Tour**](#)

Leiter für Mitgliederentwicklung und Gesellschaftliches Engagement im HVNB Torben Streich zieht ein durchweg positives Fazit:

„Die Streethandball-Tour hat eindrucksvoll gezeigt, welche Energie im Handball steckt, wenn wir ihn dorthin bringen, wo Kinder und Jugendliche sind – in die Schulen. Dabei konnten wir viele Schülerinnen und Schüler für Bewegung und Teamgeist begeistern, die sonst kaum Berührungspunkte mit unserem Sport gehabt hätten. Ein besonderer Dank gilt den Vereinen und Schulen vor Ort für ihre Unterstützung sowie den Stiftungen und Kooperationspartnern, die dieses Projekt überhaupt erst ermöglicht haben.“

Tour geht in die zweite Runde

2026 ist die Fortführung der Streethandball-Tour mit zehn Stopps an verschiedenen Schulen im HVNB-Gebiet geplant. Die Termine für den 5. Jahrgang finden vor den Sommerferien statt, die für den 6. Jahrgang danach. Eine Anmeldung ist vom 4. Februar bis zum 1. März 2026 über die Homepage des HVNB möglich. Seid dabei und entdeckt Streethandball auch für eure Schule!



GETRÄNKERIA

GETRÄNKE. GESCHENKE. GAUMENSCHMAUS.



www.getraenkeria.de  @GETRAENKERIA  @GETRAENKERIA



MINI WM

KLEINE STARS GANZ GROSS

Seit 2023 richtet der HVNB jährlich die Mini-Championships aus. Dabei spielen D-Jugend-Teams der Mädchen und Jungen den Spielplan eines aktuellen internationalen Großturniers nach. In einer Vor- und einer Hauptrunde ermitteln die Mannschaften ihre Platzierungen, bevor das große Finalwochenende den Abschluss bildet. Passend dazu werden alle Teams mit Trikots ausgestattet, die den Nationen entsprechen, die sie vertreten.

Im vergangenen Jahr sicherte sich bei den Jungen Schweden (TSV Burgdorf) in einem echten Handball-Krimi den Titel. Erst im Siebenmeterwerfen fiel im Finale gegen Island (Northeimer HC) die Entscheidung. Island gewann somit Silber, während sich Frankreich (SV Rot-Weiß Damme) die Bronzemedaille sicherte.

Auch bei den Mädchen ging es hochspannend zu: Guinea (TV Cloppenburg) überzeugte mit konstant starken Leistungen über das gesamte Turnier und setzte sich im Finale mit 16:13 gegen Portugal (HSV Warberg/Lelm) durch. Platz drei belegte Kuba (TV Hannover-Badenstedt), das sich über Bronze freuen durfte.

Die diesjährige Auflage des Turniers steht ganz im Zeichen der Kampagne „Hands up for More“. Die Jugendteams lassen dabei im Jahr 2026 mit der kürzlich abgeschlossenen Frauen-Weltmeisterschaft 2025 erstmals ein Frauen-Großturnier nachklingen und knüpfen damit an den Silber-Rausch der deutschen Handballerinnen an.

Wer die Ehre hat, das Trikot der deutschen Silber-Frauen und des WM-Champions Norwegen zu tragen, erfährt ihr in der Aufzeichnung der Auslosung auf dem YouTube-Kanal des HVNB.

Der Startschuss fällt am ersten Maiwochenende mit der Vorrunde an insgesamt 16 Standorten [1.–3. Mai]. Zwei Wochen später [14. sowie 16.–17. Mai] kämpfen jeweils 24 Teams in vier Hauptrundengruppen um den Einzug in das Finalturnier. Dieses findet am Samstag, den 30. Mai, im Sportzentrum Sehnde statt.



GRÖSSE WIRD NICHT VERGEBEN, SIE WIRD HART VERDIENT.



EHF FINALS
GREATNESS IS EARNED

30/31 Mai 2026
Barclays Arena,
Hamburg



Hol dir 10% Rabatt!
QR-Code scannen und
Promocode **NBCPJAAG**
eingeben.



BEACHSOMMER 2025 UND DER AUSBLICK AUF 2026

Vier Turnierwochenenden, 1.144 Duelle und rund 4800 Sportlerinnen und Sportler – der HVNB-Beachsommer 2025 war ein voller Erfolg!

Schülerinnen und Schüler, E-Jugendliche bis Erwachsene, Handballer und Handballerinnen mit und ohne Handicap: Die Beachhandball-Turniere in der Sparkassen BeachArena in Cuxhaven sorgten für Begeisterung.

Auch 2026 geht der Beachsommer in die nächste Runde! Der HVNB richtet erneut Beachturniere für alle Altersklassen aus. Neben zwei Kinderturnieren, einem Jugendturnier und einem Seniorenturnier wird es auch 2026 wieder ein Turnier für Inklusionsmannschaften geben. Ergänzend dazu bietet der HVNB eine Tagesveranstaltung für Grundschulen an.

Beim Seniorenturnier erfolgt erneut eine Unterteilung in drei Kategorien: einen leistungsdifferenzierten A- und B-Cup sowie einen Ü30-Pokal.

Anmeldung voraussichtlich
ab Ende Januar 2026 möglich





avacon

Ihr perfekter Hausanschluss

Sie möchten ein Haus bauen oder benötigen kurzfristig Strom für ein Event? Bei uns können Sie Ihren Strom- und Gasanschluss einfach und schnell online bestellen. Mehr dazu unter www.avacon-netz.de

Mehr Informationen zu unseren Smart Home Produkten finden Sie unter www.avacon-shop.de

Zukunft beginnt zusammen

avacon.de



ALLSTAR-GAME 2025

HILDESHEIMER ALLSTARS GEGEN DIE ALLSTARS DER SOLARSERVICE NORDDEUTSCHLAND HANDBALL-REGIONALLIGA

Erstmals traf eine Auswahl der besten Spieler aus der SolarService Norddeutschland Handball-Regionalliga der Männer auf die Hildesheimer Allstars. Spektakuläre Tore, große Emotionen und eine Halle voller Handballbegeisterung: Das Allstar-Game 2025 in der Halle39 in Hildesheim hielt am 30. Dezember 2025 alles, was es versprach.

Vor rund 900 Zuschauerinnen und Zuschauern setzte sich die Auswahl des Handballverbandes Niedersachsen-Bremen (HVNB) in einem hochdramatischen Spiel mit 35:34 (18:14) gegen die Hildesheimer Allstars durch.

Obwohl Frank Carstens seine HVNB-Auswahl erst kurz vor dem Spiel kennenlernte, fand er in der Ansprache offensichtlich die richtigen Worte. Angeführt von einem treffsicheren Jakob Bormann führten sie schnell mit 5:2. Die Hildesheimer um Robin John, Sergej Gorpishin und Matthias Struck kämpfte sich zurück und ging beim 7:6 erstmals in Führung – es sollte jedoch die einzige bleiben.

Angetrieben von einem starken Eric Frommeyer im Tor setzte sich die HVNB-Auswahl bis zur Pause auf 18:14 ab. Auch nach dem Seitenwechsel blieb die Partie hochklassig, sieben Minuten vor Schluss führten die Gäste mit 33:28.

Dann leitete Hildesheims Torhüter Pascal Kintzel mit mehreren Paraden die Aufholjagd ein. Niko Tzoufras glich in der 58. Minute zum 34:34 aus und brachte die Halle 39 zum Beben. In der dramatischen Schlussphase entschied Bennet Krix das Spiel schließlich mit dem Treffer zum 35:34-Endstand für den HVNB.

Viel wichtiger als das Ergebnis war an diesem Abend jedoch die Atmosphäre. Die Halle39 erlebte ein Handballfest, das Erinnerungen an große Zeiten weckte. Passend dazu erklang nach Spielende „Oh, wie ist das schön“ aus den Lautsprechern.



Frank Carstens hat das Regionalliga-Allstarteam gecoacht.

Foto: Kais Bodensieck

GREEN PETFOOD



change starts
in the **bowl**

Unsere Green Petfood

Geschmacksgarantie



100% Geschmack,
0% Nonsense



Ohne Zusatz
von künstlichen
Farb- oder
Aromastoffen



Ohne
Tierversuche



Qualität
aus
Deutschland



Von Ernährungs-
wissen-
schaftler:innen
entwickelt



Eigene
Produktion

HVNB/HILDESHEIMER-TRAINERSEMINAR SPEZIAL

ZWEI TAGE VOLLER HANDBALLWISSEN, PRAXIS UND AUSTAUSCH

Bereits zum fünften Mal richtete der Handballverband Niedersachsen-Bremen (HVNB) am 3. und 4. Januar 2026 die besondere Trainerfortbildung aus. Insgesamt 380 Trainerinnen und Trainer kamen hierzu in Hildesheim zusammen.

Das Seminar wurde von namhaften ehemaligen Spitzensportlern sowie Trainern aus der Bundesliga und dem internationalen Handball referiert. Carlos Ortega, Markus Gaugisch, Frank Carstens, Carsten Lichtlein und Ben Matschke vermittelten ihr Fachwissen und stellten ausgewählte Themenbereiche praxisnah vor. Zur direkten Veranschaulichung der Inhalte wurden diese durch Demo-Teams aus dem HVNB umgesetzt.

"Wir haben die Halle39 am Wochenende in einen riesigen Hörsaal verwandelt. Dafür hatten wir die besten Handball-Dozenten, fleißige Demoteams, sehr wissbegierige Teilnehmende und ein starkes Orga-Team. Das Hildesheimer Trainerseminar hat damit einmal mehr neue Maßstäbe gesetzt und wir blicken der nächsten Ausgabe im Jahr 2027 bereits mit großer Vorfreude entgegen", freut sich Markus Ernst.



Zum Entscheidungsverhalten im Angriff referierte Carlos Ortega.

Foto: Kais Bodensieck



Carsten Lichtlein zeigte, wie ein komplexes Torwarttraining mit der Mannschaft ablaufen kann.

Foto: Kais Bodensieck



Stark im Antritt. Präzise im Abschluss: Q6 e-tron

Jetzt ab 449,00€ im Monat leasen.



Audi Zentrum Hannover

Leasingangebot für Gewerbeleuten: 36 Monate | 10.000 km p.A. | zzgl. MwSt. & Lieferkosten
Audi Q6 e-tron: Stromverbrauch (kombiniert)*: 19,9–16,0 kWh/100 km; CO2-Emissionen (kombiniert)*: 0 g/km; CO2-Klasse: A