



## Ausgabe #02

# Verletzungsfrei durch die Saison

Hallo zusammen!

Die Sommerpause neigt sich langsam dem Ende zu, und wir stehen kurz vor dem Abschluss der Saisonvorbereitungen. An diesem Wochenende fällt der Startpfiff für die neue Saison 2023/24.

So startet heute auch die Oberliga-Saison mit den ersten Spielen und damit auch das Livestreaming-Angebot unserer Oberligen auf Sportdeutschland.TV! Schaut gerne rein und unterstützt eure Vereine!

Gleichzeitig möchten wir euch heute einige wertvolle Tipps und Hinweise zum Thema Verletzungsprävention mit auf den Weg geben. Denn für eine erfolgreiche Saison zählen nicht nur Athletik, individuelle Fähigkeiten und Teamchemie. Es gilt auch, die Saison möglichst ohne Ausfälle und Verletzungen zu bewältigen. Daher dreht sich die heutige Ausgabe von 3:2:1 um das Thema Verletzungsprävention.

Wir hoffen ihr könnt einige hilfreiche Tipps mitnehmen.

Viel Spaß beim lesen und viel Erfolg für den Saisonauftakt!





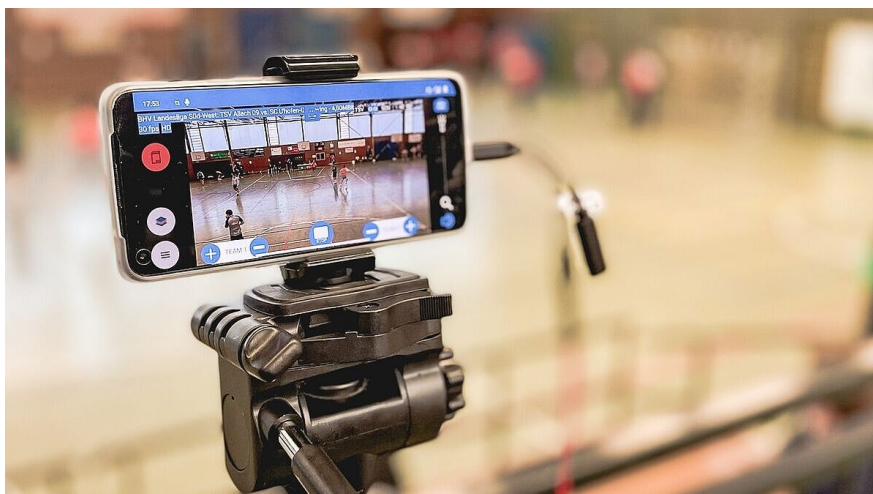
## HVW Oberliga: Alle Spiele, alles Live und On-Demand

In der Saison 2023/2024 sind alle Spiele der Frauen und Männer Oberligen in Westfalen live auf Sportdeutschland.TV zu sehen. Ob über Smartphone, Tablet oder Smart-TV, mit der Sportdeutschland.TV App könnt ihr euer Lieblingsteam supporten. Speichert euch gleich den Link zu unserem HVW Profil!

[Zu unserem SD.TV Profil](#)

[Zu den Streams der Oberliga  
Männer](#)

[Zu den Streams der Oberliga  
Frauen](#)



# Jetzt eure Spiele selbst live streamen!

Ihr spielt nicht in der Oberliga, wollt aber trotzdem eure Spiele live auf Sportdeutschland.TV streamen? Informiert euch auf unserer Info-Seite und lasst euch in unser Verbandsprofil mit einbinden.

[Zu unserer Info-Seite](#)



**FÜR ECHTE FANS**

JETZT DIE OBERLIGA IN WESTFALEN **LIVE** AUF SPORTDEUTSCHLAND.TV ERLEBEN!

**JETZT STREAMING-PASS SICHERN!**

SAISONPASS	45,00€
TEAMPASS	35,00€
PAY PER VIEW	3,50€



## Vereins-Wettbewerb des TBV Lemgo Lippe

Sportvereine, die ein oder mehrere Bundesliga-Heimspiel/e des TBV Lemgo Lippe mit größeren Gruppen besuchen, können in der Saison 2023/24 nicht nur einen tollen Tag erleben, sondern auch attraktive Preise gewinnen!

- 1. Platz:**  
Ein Trainingsspiel gegen das Bundesligateam des TBV Lemgo Lippe
- 2. Platz:**  
Eine exklusive Trainingseinheit geleitet von zwei TBV-Profis (im Umkreis von 150 km)
- 3. Platz:**  
Ein kompletter Trikotsatz von TBV-Ausrüster Joma

**So könnt ihr teilnehmen:** Die Mindestbestellmenge zur Teilnahme am Wettbewerb beträgt 20 Karten pro Spiel. Alle Buchungen eines Vereins von mindestens 20 Tickets pro Spiel werden addiert. Besucht ein Verein beispielsweise ein Heimspiel mit 50 Personen und ein anderes Heimspiel mit 100 Personen, werden für den Wettbewerb insgesamt 150 Karten angerechnet. Zusätzlich zur Teilnahme am Wettbewerb kommen Gruppen in den Genuss vergünstigter Gruppenpreise.

**Hier bekommt ihr Tickets für euren Verein:** Buchungen im Rahmen des TBV-Vereinswettbewerbs sind ausschließlich über die TBV-Geschäftsstelle möglich: Telefonisch (auch für Rückfragen) unter 05261/288333, per Fax 05261/288335 oder per Mail an [info@tbv-lemgo-lippe.de](mailto:info@tbv-lemgo-lippe.de).

Alle Infos unter [www.tbv-lemgo-lippe.de](http://www.tbv-lemgo-lippe.de)!

# WETTBEWERB

[Zum TBV Lemgo](#)



## Verletzungsprävention im Handball

Im Handball kommen Verletzungen der unteren Extremitäten besonders häufig vor. Hierbei sind vor allem das Knie und das Sprunggelenk betroffen. Das Risiko dieser handballtypischen Verletzungen lässt sich jedoch durch einfach durchzuführende Warm-Ups nachweislich um etwa die Hälfte senken. Darüber hinaus sind auch weitere Maßnahmen zur Prävention sinnvoll, um Handballer\*innen vor Verletzungen zu schützen. Zu diesem Thema hat unser Landestrainer Zsolt Homovics im letzten Jahr mit der Stiftung Sicherheit im Sport zusammengearbeitet und eine Broschüre mit Maßnahmen entwickelt, die jeder Handballerin und jedem Handballer in Westfalen und darüber hinaus helfen soll, Verletzungen zu vermeiden.

Neben Trainern ist die Broschüre auch besonders für Eltern gedacht, um ihre Kinder sinnvoll zu unterstützen und möglichen Verletzung vorzubeugen.

[Zur Infobroschüre](#)



## iCoach Verletzungsprävention

Unser Online-Coachin Partner iCoach hat eine Videoreihe zum Thema

Verletzungsprävention im Angebot.

In den Kursen gibt Tobias Salewsky (ausgebildeter Physiotherapeut und lizenzierter DOSB Athletik-Trainer) hilfreiche Tipps.

Zum Online-Training



## Tag der Sportpsychologie NRW 2023

An der IST-Hochschule Düsseldorf findet am 27.10.2023 der Tag der Sportpsychologie unter dem Motto "Leistung abrufen unter Druck" statt. Redner ist unter anderem Henning Fritz. Weitere Infos und die Anmeldung findet ihr hier:

Weitere Infos



## Grundschulaktionstag: Jetzt Anmelden!

Wir starten wieder durch! Der Handballverband Westfalen e.V. und der DHB begeistern mit dem Handball-Grundschulaktionstag im Zeitraum 06.11. bis 30.11.2023 endlich wieder Grundschüler\*innen für den Handballsport. Teilnehmen können alle Klassen von der 2. bis

zu 4. Jahrgangsstufe.

In einem Zeitraum von ca. 90 Minuten (zwei Schulstunden) können die Kinder zunächst mit dem offiziellen Handball-Spielabzeichen des DHB – dem Hanniball-Pass – ihre individuellen Fähigkeiten auf die Probe stellen, bevor teamorientierte Spielformen das kreative Miteinander und das Handballspielen fördern. Unterstützung erhalten die Schulen dabei von Übungsleiter\*innen aus einem lokalen Handball-Verein.

Anmeldeschluss ist der 15.09.2023.

Zur Anmeldung



Aus- und Fortbildungsangebote im September  
Hier findet ihr einen kleinen Überblick über die  
Qualifizierungsangebote des Handballverbandes Westfalen.

(Stand: 25.08.2023)

Seminarsuche



Du bist von unserem Newsletter überzeugt und möchtest uns gerne weiterempfehlen? Teile ihn mit deinen Freund:innen!

Teilen

**Handballverband Westfalen e.V.**

Martin-Schmeißer-Weg 16, 44227, Dortmund

This email was sent to {{contact.EMAIL}}  
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Abbestellen](#)

