

PRÄVENTIONS-ABC

ÜBUNGEN FÜR DAS HANDBALLSPIEL UND -TRAINING



BHV

Bayerischer
Handball-Verband

Version 1.0 / 2020-09



LIEBE TRAINERINNEN UND TRAINER,

Handball ist ein schneller, dynamischer und körperlich fordernder Sport, der sich unverändert hoher Beliebtheit erfreut. Spielerinnen und Spieler müssen den athletischen Anforderungen dieses Sports entsprechen können und sind dadurch einem hohen Verletzungsrisiko ausgesetzt. Daher sollte das Athletiktraining im Handball einen hohen verletzungspräventiven Anteil beinhalten.

Hier setzt das Präventions-ABC an und unterstützt Sie als Trainerinnen und Trainer aller Leistungsklassen mit Übungen, die handballspezifisch sind und verletzungs-reduzierend, also präventiv wirken. Im Sinne des

GUT BEGONNEN IST HALB GEWONNEN

sollen die Übungen jeweils in das Aufwärmprogramm vor dem Wettkampf und in das Training integriert werden.

Aufwärmen vor dem Wettkampf oder Training dient als Vorbereitung auf das, was folgt. Handball lebt hierbei von Sprints und Sprüngen. Während aus leistungssportlicher Sicht die Akzente auf schneller laufen und höher springen gelegt werden, bereiten verletzungspräventive Übungen die verletzungsgefährlichen Situationen im Handball wie Landungen und Richtungswechsel vor. Ziel der Verletzungsprävention sind daher das stabiler Finten schlagen und leiser landen können.

Diese Praxisbeilage zeigt, wie vielfältig und motivierend das Aufwärmen sein kann. Um die Übungen schlussendlich an das jeweilige Können und die Reife der Mannschaft anzupassen, sind jeweils verschiedene Schwierigkeiten gezeigt. Die Ausführungsdetails der einzelnen Übungen bieten dem Trainer darüber hinaus die Möglichkeit zur Korrektur und gezielten Variation der Aufgaben. An dieser Stelle werden die individuellen Ausführungsmöglichkeiten der Sportler ein Stückweit zugunsten objektivierbarer Technikriterien eingeschränkt.

Viel Erfolg und Spaß damit!

Mit sportlichen Grüßen,
Dr. med. Leonard Achenbach



LIEBE TRAINERINNEN UND TRAINER, LIEBE AUSWAHLSPIELERINNEN UND AUSWAHLSPIELER DES BAYERISCHEN HANDBALL-VERBANDES,

mit dem **Präventions-ABC** ist es dem Bayerischen Handball-Verband (BHV) gelungen, seine vielfältigen Aktivitäten im Bereich der Prävention gemeinsam mit Dr. Leonard Achenbach sowie Verbandsarzt Dr. Matthias Kuhr zu intensivieren und prägnant zusammenzufassen. Dabei soll das **Präventions-ABC** einen möglichst umfassenden Überblick über verschiedene Übungsformen geben, der sich leicht und methodisch-didaktisch sinnvoll in die Trainingsgestaltung einfließen lässt. Dem wichtigen Thema Prävention wird somit die entsprechend notwendige Bedeutung in der Ausbildung von Handballerinnen und Handballer gegeben.

Durch das **Präventions-ABC** ist es dem BHV nicht nur gelungen, eine sportpraxisorientierte Leitlinie seinen Trainerinnen und Trainern zu präsentieren, sondern auch seinen Landeskaderathleten ein individuell variabel einsetzbares Heimtrainingsprogramm anzubieten.

Mein Dank geht an Dr. Achenbach für die langjährige, gute Zusammenarbeit sowie für die inhaltliche Ausgestaltung dieser Publikation. Allen Trainerinnen und Trainern wünsche ich ein erfolgreiches Arbeiten mit dem **Präventions-ABC**, stets mit dem Ziel, ein variantenreiches, innovatives sowie sportfachlich richtiges Training für unsere Mitglieder anzuleiten. Den Landes- sowie Bezirkskadern wünsche ich auf ihren Weg in den Handballleistungssport eine gute Entwicklung. Das **Präventions-ABC** wird sicherlich seinen Teil dazu beitragen.

[#bayerkannhandball](#)

Mit sportlichen Grüßen,
Ben Schulze
Vizepräsident Talentförderung



Herausgeber:
Bayerischer Handball-Verband

Verantwortlich:
Dr. Leonard Achenbach

Unter Mitarbeit von:
Christoph Kolodziej, Ben Schulze

Stand: September 2020

Bitte zitieren Sie die aktuelle Fassung des Präventions-ABCs wie folgt:

Achenbach, L. & Bayerischer Handball-Verband (Hrsg.) (2020). Präventions-ABC. Übungen für das Handballspiel und -training. München/Würzburg: BHV/UK Würzburg.

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

Die häufigste schwere Verletzung im Handball ist die Knieverletzung, insbesondere der Riss des vorderen Kreuzbandes. Daneben treten zahlreiche Überlastungsbeschwerden auf, wobei überwiegend die Wurf Schulter betroffen ist. Interessanterweise tritt ein Großteil dieser Verletzungen im Handball ohne direkten Gegnereinfluss auf. Stattdessen werden in bestimmten Situationen durch technische und muskuläre Defizite falsche Bewegungen ausgeführt, die die Verletzung auslösen.

Die Handballmedizin hat hierbei in den letzten 2 Jahrzehnten enorme Fortschritte gemacht. Moderne Studien im Handball haben gezeigt, dass sich durch spezifische Technik- und Athletikübungen vor dem Wettkampf und im Training Anzahl und Schwere der Verletzungen deutlich reduzieren lassen.

Bei den Übungen des Präventions-ABC handelt es sich um die Fusion von zwei unabhängig voneinander getesteten Übungsprogrammen. Diese Programme zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass mit ihrer Hilfe ausgewiesene Technikmerkmale, wie z.B. die Kniebeugung bei der

Landung, besser umgesetzt und kontrolliert werden können. Nebenbei ermöglicht das Präventions-ABC, spezielle, für den Handball spezifische, Krafftigkeiten zu entwickeln.

Um die Effekte der Übungen zu testen, wurde in der Saison 2015-16 das Knie-ABC [1] mit 279 Spielerinnen und Spielern untersucht während das Schulter-ABC [2] während der Saison 2019-20 bei über 700 Spielern untersucht wurde. Hierbei wurden die teilnehmenden Mannschaften zufällig per Los in eine von zwei Gruppen eingeteilt. Während die Mannschaften der einen Gruppe die jeweiligen Präventions-ABC Übungen zugeschiedt bekommen haben und regelmässig in ihr Training integriert haben, hat die andere Gruppe ohne Vorgabe, also mit ihrem bisherigen Athletikkonzept, weitertrainiert. Während der Saison wurden die Verletzungen dokumentiert und dann zwischen den Gruppen verglichen. Hierbei zeigte sich jeweils eine deutliche Verletzungsreduktion in der Gruppe mit dem Präventions-ABC

Schwere
Knieverletzungen können
durch das Präventions-
ABC um mindestens
50% reduziert
werden

1 Achenbach L et al. Neuromuscular exercises prevent severe knee injury in adolescent team handball players. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2017; 26(7):1901-1908

2 Achenbach L, et al. Work in progress

TRAININGSEMPFEHLUNGEN



Die Übungen sollten spätestens ab der C-Jugend zum Einsatz kommen, da dies eine hochgefährdete Altersphase darstellt.

Alle Übungsblöcke sollten mindestens 2 mal pro Woche genutzt werden. Davon kann einmal in das Aufwärmen vor einem Spiel integriert werden. Falls kein Spiel innerhalb der Woche angesetzt ist, sollen die Übungen 2 mal pro Woche in das Aufwärmen vor dem Handball-Training eingebaut werden.

Das Programm ist unterteilt in fünf Trainingsblöcke, die jeweils verschiedene Übungen enthalten. In jeder Trainingseinheit und vor jedem Spiel sollte mindestens eine Übung pro Übungsblock verwendet werden. Die Reihenfolge der Blöcke ist einzuhalten und sollte vor den Pass- und Wurfserien durchgeführt werden. Einarmige Übungen können

hierbei auch nur für die Wurf Schulter benutzt werden. Wir empfehlen eine Wiederholungszahl von 2-3 Sätzen à 8-10 Wiederholungen bzw. 2-3 Sätze à 20 Sekunden. Für die (exzentrischen) Partnerübungen der Kniekraft und des Schulter-Kraft I empfehlen wir eine Anzahl von 3-4 Wiederholungen zu Beginn und eine maximale Anzahl von 2 Sätzen à 6-8 Wiederholungen.

Alle Übungsblöcke sollten ab der C-Jugend und mindestens 2 mal pro Woche trainiert werden

ÜBUNGSBLÖCKE

KNIE

SCHULTER

Aufwärmen

Aufwärmen

1

Rumpfkraft

6

Schulter-Aktivierung

2

Kniekraft

7

Schulter-Beweglichkeit

3

Kniekontrolle

8

Schulter-Kraft I

4

Reaktivität

9

Schulter-Kraft II

5

Landeschule

10

Schulter-Kontrolle

Fintenschule (freiwillig)

Fallschule (freiwillig)

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form verzichtet. Wir möchten deshalb darauf hinweisen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

RUMPFKRAFT

ANFÄNGER

Unterarmliegestütz mit/ohne Zusatzaufgabe



Der Spieler stützt sich auf dem Unterarm ab und hebt sein Becken vom Boden, sodass nur Unterarm und Fuss Kontakt zum Boden haben. Dies kann in gerader oder seitlicher Position erfolgen.

- Diese Position wird gehalten
- VARIANTE 1: Gerade: Nach Erreichen der Grundposition hebt der Spieler einen Fuß und die davon diagonale Hand vom Boden.
- VARIANTE 2: Seitlich: Nach Erreichen der Grundposition wird das Becken nach oben gehoben und nach unten gesenkt.
- VARIANTE 3: Seitlich: Das oben abstützende Bein wird in die Luft gehoben, zusätzlich kann der freie Arm in die Höhe gestreckt werden.
- VARIANTE 4: Beide: Bein und Ellenbogen werden zusammen- und auseinandergeführt.

RUMPFKRAFT

FORTGESCHRITTENE

Seitstütz mit/ohne Drehung



Der Spieler legt sich seitlich auf den Boden und hebt beide Arme und Beine vom Boden.

- **VARIANTE 1:** Diese Position wird gehalten
- **VARIANTE 2:** Nach Erreichen der **Grundposition** dreht sich der Spieler über den Bauch auf die andere Seite, ohne dass Arme oder Beine den Boden kontaktieren.
- **VARIANTE 3** Während der **gesamten Übung** hält der Spieler einen Ball mit beiden Händen fest oder klemmt einen Ball zwischen seine Füße ein. Beide Übungserschwerungen können auch gemeinsam angewandt werden.

ERFAHREN

Partner drehen



Partner legt sich mit Bauch auf den Boden, Partner im Stehen versucht ihn gegen den Widerstand des Partners auf den Rücken zu drehen

KNIEKRAFT

ANFÄNGER



Hamstring Brücke



FORTGESCHRITTENE



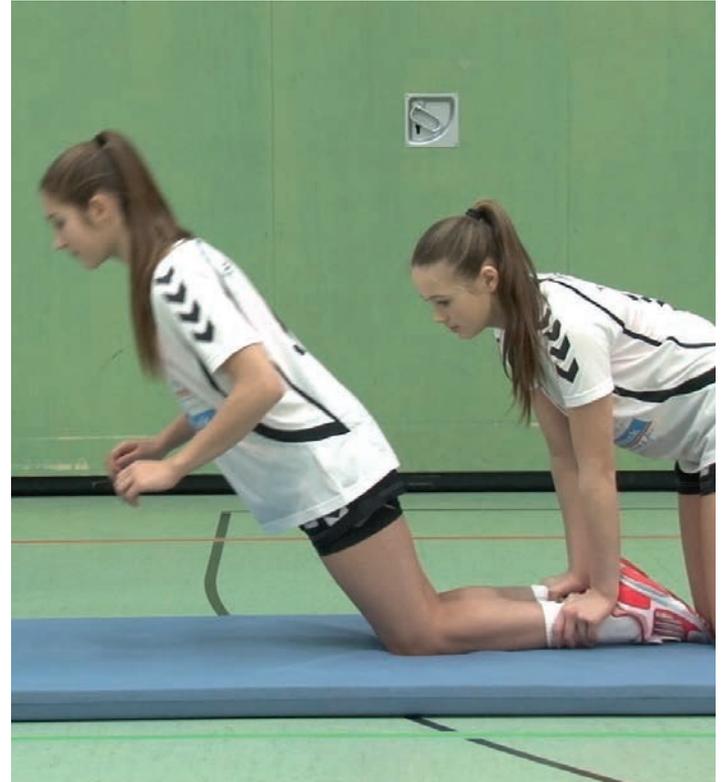
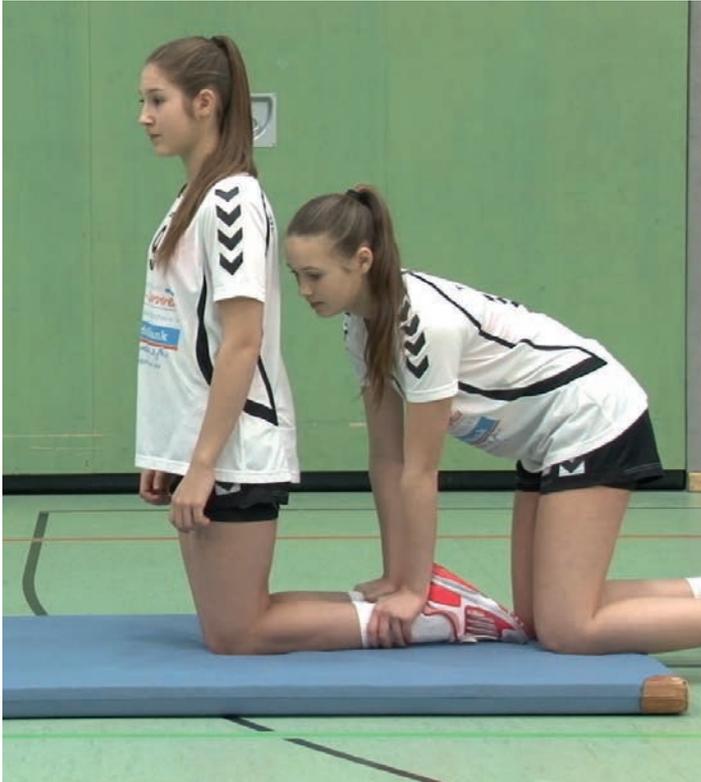
Sprint bremsen

Der Partner sprintet nach vorne, der arbeitende Spieler hält den Partner von hinten am Becken und bremst die Sprintgeschwindigkeit.

KNIEKRAFT

ERFAHREN

Nordic hamstring



Der Spieler kniet sich mit aufrechtem Oberkörper hin, sein Partner unterstützt ihn und drückt seine Füße auf den Boden. Nach Erreichen der Grundposition lässt sich der Spieler nun langsam kontrolliert aus den Knien nach vorne kippen.

- **Zur Erleichterung** kann in der Ausgangsposition das Becken leicht angebeugt werden. Diese Beugung wird dann während der Übung gehalten.

KNIEKONTROLLE

ANFÄNGER

Aktiver Einbeinstand mit Zusatzaufgaben



Der Spieler steht einbeinig mit leicht gebeugtem Knie und führt Zusatzaufgaben durch. Die Aufgaben beinhalten Vor- und Zurückführen des freien Beins, Rotieren eines Balles über und unter dem freien Bein, Wechseln zwischen Standwaage und aufrechtem Oberkörper, oder Jonglieren eines Balles mit freiem Knie und zwei Fäusten.

KNIEKONTROLLE

FORTGESCHRITTENE

Einbeindrücken mit Ball



Die Spieler stehen gegenüber im Einbeinstand und halten einen Ball gemeinsam in je einer Hand. Sie versuchen sich gegenseitig durch Schieben und Ziehen des Balls aus dem Gleichgewicht zu bringen.

ERFAHREN

Einbeindrücken als Wettkampf



Einbeinig dem Partner umschubsen, Bewegung durch Hopser erlaubt

REAKTIVITÄT

ANFÄNGER

Kleine Hopper



Der Spieler springt mehrmals in verschiedene Richtungen.
Dabei springt er sofort bei Bodenkontakt ohne Verzögerung weiter.

REAKTIVITÄT

FORTGESCHRITTENE



Komplexere Sprünge

- **VARIANTE 1:** Der Spieler springt abwechselnd mit dem linken und rechten Bein im Zick-Zack-Kurs. Dabei wird der Abstand mit jedem Sprung grösser.
- **VARIANTE 2:** Der Spieler springt einbeinig eine Acht, dabei prellt er gleichzeitig mit dem Ball mit einer Hand.

ERFAHREN



Sprunglauf

Der Spieler sprintet mit so wenig Kontakten wie möglich von einer Hallenseite auf die andere.

LANDESCHULE

Trainingsvorgabe:
so leise landen
wie möglich

ANFÄNGER

Beidbeiniges Springen und Landen



Der Spieler springt mehrmals in verschiedene Richtungen und landet beidbeinig.
Der Sprung soll komplett abgefedert werden, bis der nächste Sprung angesetzt wird.

LANDESCHULE

Trainingsvorgabe:
so leise landen
wie möglich

FORTGESCHRITTENE

Einbeiniges Landen



Sprungserien mit einbeiniger Landung.

- **VARIANTE 1: Hoher Sprung** mit Viertel- oder halber Drehung in die aktive Landung
- **VARIANTE 2: Schlittschuhläufer:** Einbeiniger Sprung zur Seite und direkt zurück mit anderem Bein in die aktive Landung

ERFAHREN

Partnerübung: Kontakt in der Luft, beid- und einbeiniges Landen



- Der Spieler führt Vorwärts- und Rückwärtssprünge oder Vertikalsprünge aus, sein Partner steht neben ihm und drückt ihn während des Flugs von der Seite an Becken oder Schulter.
- Die Spieler stehen sich seitlich gegenüber, springen beide gleichzeitig auf Signal gegen die Schulter des Partners und landen beidbeinig.
- Die Spieler stehen sich mit je einem Ball in beiden Händen gegenüber und springen beide gleichzeitig auf Signal in die Luft. Während des Flugs stossen sich die Spieler gegenseitig am Ball des Partners ab und landen beid- oder einbeinig.

FALLSCHULE

ABROLLEN

Rückenschaukel ohne Handeinsatz



Der Spieler sitzt mit dem Rücken zur Turnmatte. Nach Erreichen der Grundposition rollt er sich über einen runden Rücken auf seine Schultern, sodass sein Gesäss vom Boden hebt, anschliessend rollt er in die Grundposition.

FALLSCHULE

ABROLLEN

mit passivem Handeinsatz



Der Spieler sitzt mit dem Rücken zur Turnmatte. Nach Erreichen der Grundposition rollt er sich über einen runden Rücken auf seine Schultern, sodass sein Gesäss vom Boden hebt, hierbei deutet er einen aktiven Handeinsatz durch Heranführen der Arme an. Anschliessend rollt er in die Grundposition.

ABROLLEN

mit aktivem Handeinsatz



Der Spieler sitzt mit dem Rücken zur Turnmatte. Nach Erreichen der Grundposition rollt er sich über einen runden Rücken auf seine Schultern, sodass sein Gesäss vom Boden hebt, hierbei drückt er durch aktiven Handeinsatz die Hände nah an den Schultern in den Boden. Anschliessend rollt er in die Grundposition.

FALLSCHULE

ABROLLEN

Rückwärtsrolle auf schräger Ebene



Der Spieler führt eine Turnrolle rückwärts auf schräger Ebene durch.

ABROLLEN

Rückwärtsrolle



Der Spieler führt eine Turnrolle rückwärts auf einer Turnmatte durch.

FALLSCHULE

ABRUTSCHEN

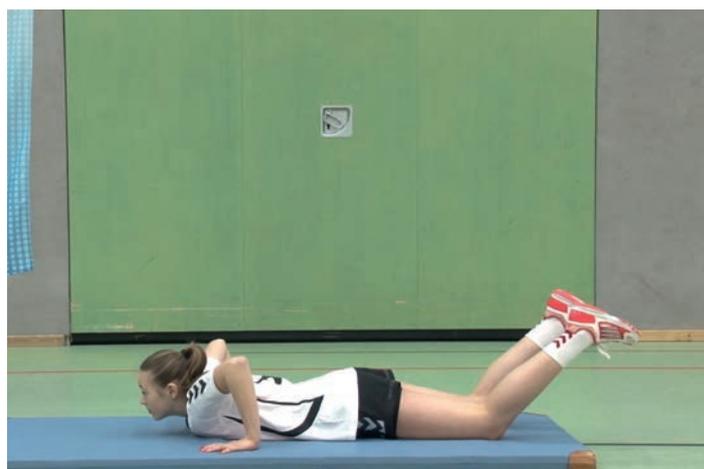
Abfangen aus dem Kniestand



Der Spieler lässt sich aus dem Kniestand nach vorne fallen und fängt sich so spät wie möglich mit den Armen ab.

ABRUTSCHEN

Fallwurf aus dem Kniestand



Die Übung kann erschwert werden, in dem der Spieler während des Fallens einen Ball passen/werfen soll.

FALLSCHULE

ABRUTSCHEN

Abrutschen aus dem Lauf



Der Spieler lässt sich aus dem Laufen – mit Ausfallschritt als Zwischenschritt – Abrutschen.

FALLSCHULE

ABFANGEN AUS SPRUNG

Sprungpässe mit leichtem Kontakt



Der Spieler führt einen Sprungwurf aus und landet anschliessend mit einer aktiven, beidbeinigen Landung. Sein Partner steht neben ihm und drückt ihn während des Flugs von der Seite an Becken oder Schulter.

ABFANGEN AUS SPRUNG

Sprungpässe mit starkem Kontakt



Der Spieler führt einen Sprungwurf aus und landet anschliessend mit einer aktiven, beidbeinigen Landung. Sein Partner steht neben ihm und drückt ihn während des Flugs von der Seite an Becken oder Schulter. Der Spieler wird in eine Entscheidung gezwungen, ob er beidbeinig landet oder sich abrollt oder abrutscht.

FINTENSCHULE

Fintentechnik, Korrekturhinweise



Der Spieler führt an einer vorgegebenen Stelle eine Finte durch. Hierbei tritt er mit dem äusseren Fuss auf und drückt sich sofort anschliessend in die andere Richtung ab.

Hierbei ist zu achten auf:

- kurzer erster Schritt, nicht zu breit
- Bei erstem Schritt Körperschwerpunkt über Knie, nicht dahinter
- bei zweitem Schritt Stabilität im Oberkörper halten, nicht zur Seite abknicken

ÜBUNGSBLÖCKE

KNIE

SCHULTER

Aufwärmen

Aufwärmen

1 Rumpfkraft

6 Schulter-Aktivierung

2 Kniekraft

7 Schulter-Beweglichkeit

3 Kniekontrolle

8 Schulter-Kraft I

4 Reaktivität

9 Schulter-Kraft II

5 Landeschule

10 Schulter-Kontrolle

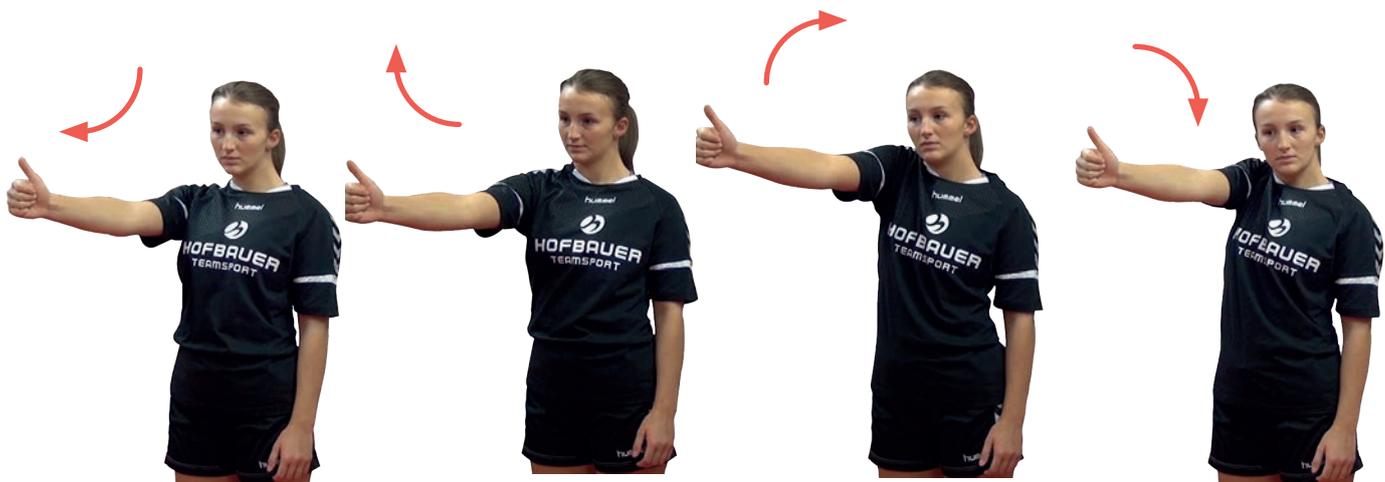
Fintenschule (freiwillig)
Fallschule (freiwillig)

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form verzichtet. Wir möchten deshalb darauf hinweisen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

SCHULTER-AKTIVIERUNG

ANFÄNGER

Schulter-Kreiseln



Der Spieler bewegt sein Schulterblatt nach vorne, nach oben, nach hinten und zurück in die Ausgangsposition. Schrittweise die Bewegung runder durchführen.

- VARIANTE : ARMSTÜTZ

Der Spieler verblockt seinen Schultergürtel und hebt die Knie vom Boden ab.

SCHULTER-AKTIVIERUNG

FORTGESCHRITTENE

Schulter-Kreiseln: gebeugter Ellenbogen

Die Position des Ellbogens kann von gerade zu gebeugt geändert werden.

- VARIANTE: EINARMIGER ARMSTÜTZ
Abwechselnd mit einer Hand die gegenüberliegende Schulter berühren.



ERFAHREN

Schulter-Kreiseln: verschiedene Armpositionen

Die Richtung des Oberarms kann geändert werden.

- VARIANTE: EINARMIGE PYRAMIDE
Der Spieler bildet eine Pyramide und berührt mit einer Hand das gegenüberliegende Knie oder Fuß.



SCHULTER-BEWEGLICHKEIT

Dehnen I (SLEEPER'S STRETCH)

In Seitenlage den Vorderarm aus der Grundposition zum Boden drücken und in dieser Position halten.



- **VARIANTE: MODIFIZIERTE OBERKÖRPERPOSITION**

Die Seitenlage um 30° nach hinten verändern um einen höheren Oberkörper-Schulter Winkel zu erreichen.



SCHULTER-BEWEGLICHKEIT

Dehnen II (CROSS-BODY STRETCH)

In Seitenlage den Ellbogen an den Körper ziehen und in dieser Position halten.

- VARIANTE: MODIFIZIERTE OBERKÖRPERPOSITION
Die Seitenlage um 30° nach hinten verändern um einen höheren Oberkörper-Schulter Winkel zu erreichen.



SCHULTER-KRAFT

ANFÄNGER

Sharapovas

Der Spieler imitiert an der Wand eine Leiter mit abwechselnden Armbewegungen zuerst nach oben und dann nach unten zu klettern. Dabei wird die Spannung des Gummibandes stets gehalten.



SCHULTER-KRAFT

FORTGESCHRITTENE

Aussenrotation mit Widerstand 90°

In der Ausgangsposition – Unterarm parallel zum Boden - ist das Gummiband gespannt. Der Spieler führt den Arm nach hinten oben und dann wieder in die Ausgangsposition.



SCHULTER-KRAFT

ERFAHREN

Aussenrotation Partnerübung

Der arbeitende Spieler kniet und in Ausgangsposition ist seine Hand auf Kopfhöhe. Er erlaubt, dass sein Arm von seinem Partner nach vorne unten gedrückt wird, hält jedoch leichten Widerstand gegen die Bewegung. Hierbei wird der Ellbogen stets auf Schulterhöhe gehalten.



SCHULTERBLATT-KRAFT

ANFÄNGER

Umgekehrter Schneeeengel

In Bauchlage übergibt der Spieler über Kopf und hinter dem Rücken den Ball.

- VARIANTE: MIT HINDERNISSEN

Die Schwierigkeit kann erhöht werden, indem Bälle auf den Boden gelegt werden, die der Spieler nicht berühren soll.



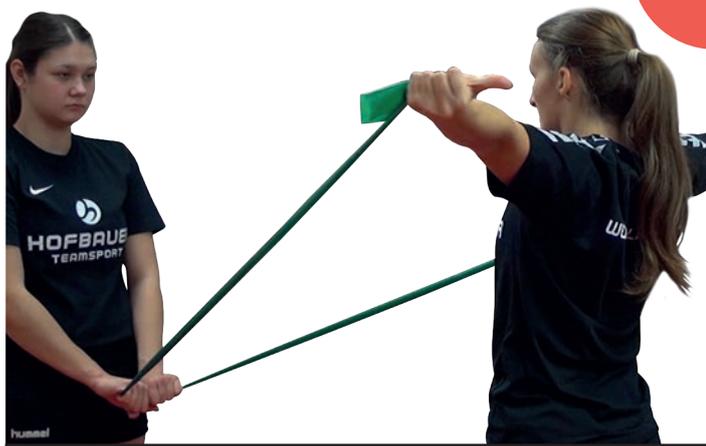
SCHULTERBLATT-KRAFT

Trainingsvorgabe:
Daumen nach
hinten zeigen

FORTGESCHRITTENE

Schulter-W, T, Y mit Fixpunkt

In der Ausgangsposition ist das Gummiband gespannt. Der Spieler führt die Arme in eine W, T oder Y Position. Die Endpositionen werden abgewechselt.



SCHULTERBLATT-KRAFT

Trainingsvorgabe:
Daumen nach
hinten zeigen

ERFAHREN

Schulter-W, T, Y

Der Spieler zieht mit geraden Armen aus der Ausgangsposition in die W, T oder Y Position.

Die Nicht-Wurfschulter wird in die gegenüberliegende Richtung als Widerstand gehalten.



SCHULTERKONTROLLE

ANFÄNGER

Schulterblatt-Liegestütz

In Liegestütz-Position wird mit geraden Ellbogen die Schulterblätter zusammengeführt und auseinandergeführt.

- VARIANTE: FLIEGENDER SCHULTERBLATT-LIEGESTÜTZ

Die Schwierigkeit kann erhöht werden, indem die Knie vom Boden gehoben werden.



SCHULTERKONTROLLE

FORTGESCHRITTENE

Gesessener Wandengel



Der Spieler nimmt eine Sitzposition ein, bei der die Knie so nah wie möglich am Brustkorb sind. Die Ellbogen werden nach oben und unten geführt während stetig Kontakt zur Wand gehalten wird.

- ERWEITERUNG: GEGEN WIDERSTAND



SCHULTERKONTROLLE

ERFAHREN

Y-Wandgleiten

Der Spieler nimmt eine stehende Position ein bei der der gesamte Unterarm eine Wand berührt. Die Arme werden nach oben und unten geführt während stetig Kontakt zur Wand gehalten wird.

- ERWEITERUNG: GEGEN WIDERSTAND
- ERWEITERUNG: GEGEN WIDERSTAND UND ABHEBEN

Die Schwierigkeit kann erhöht werden, indem in der höchsten Endposition die Unterarm von der Wand abgehoben werden ohne mit dem Rücken auszugleichen.



KONTAKT

Dr. med. Leonard Achenbach
Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-, Plastische und Rekonstruktive Chirurgie
Oberdürrbacher Strasse 6
Universitätsklinikum Würzburg
97080 Würzburg
leonardachenbach@gmail.com

Bayerischer Handball-Verband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Vizepräsident Talentförderung
Ben Schulze:
ben.schulze@bhv-online.de

Landestrainer
Christoph Kolodziej:
christoph.kolodziej@bhv-online.de