



Spielplan (Hinrunde)

Datum	Uhrzeit	Heim	Gast
27.09.	18:15 Uhr	HSC Ehmen	: HSG Bad Harzburg
4.10.	17:30 Uhr	BTSV Eintr. BS	: HSC Ehmen
12.10.	13:30 Uhr	VfL Lehre	: HSC Ehmen
19.10.	16:00 Uhr	SG Sickte/Schand.	: HSC Ehmen
25.10.	18:00 Uhr	HSC Ehmen	: MTV Braunschweig
8.11.	18:00 Uhr	HSC Ehmen	: MTV Weferlingen
15.11.	16:45 Uhr	MTV VJ Peine	: HSC Ehmen
23.11.	13:00 Uhr	SG Zweidorf/Bortfeld	: HSC Ehmen
29.11.	17:00 Uhr	TuS Seershausen/Ohof	: HSC Ehmen
13.12.	18:00 Uhr	HSC Ehmen	: VfL Wolfsburg 2
20.12.	15:00 Uhr	HF Helmstedt/Bü.	: HSC Ehmen

Spielplan (Rückrunde)

11.01.	17:00 Uhr	MTV Braunschweig	: HSC Ehmen
18.01.	17:00 Uhr	HSG Bad Harzburg	: HSC Ehmen
24.01.	18:00 Uhr	HSC Ehmen	: BTSV Eintr. Braunschweig
31.01.	18:00 Uhr	HSC Ehmen	: VfL Lehre
7.02.	19:30 Uhr	HSC Ehmen	: SG Sickte/Schandelah
15.02.	17:00 Uhr	MTV Weferlingen	: HSC Ehmen
28.02.	18:00 Uhr	HSC Ehmen	: MTV VJ Peine
7.03.	18:00 Uhr	HSC Ehmen	: TuS Seershausen/Ohof
14.03.	18:00 Uhr	HSC Ehmen	: SG Zweidorf/Bortfeld II
19.04.	15:00 Uhr	VfL Wolfsburg II	: HSC Ehmen
25.04.	18:00 Uhr	HSC Ehmen	: HF Helmstedt-Büddenstedt

1. Damen-Flyer



HSC Ehmen : HSG Bad Harzburg



Saisonvorbereitung

Am 30.06. starteten wir mit unserer Vorbereitung für die neue Saison. In den ersten Wochen der Vorbereitung wurden in erster Linie Grundlagen geschaffen, im Konditionellen, sowie im Kraftbereich.



Es wurde unter anderem der Allerpark aufgesucht, dort fanden neben Einheiten im Sand, auch das eine oder andere Mal ein Besuch beim Spinningkurs im Badeland statt. Dort hat uns „Gerado, mit seinem Motto: „mehr Widerstand!“ ordentlich auf trapp gebracht. Danke nochmal´s dafür!



Am letzten Juli-Wochenende wurde schließlich ein Kurz-Trainingslager in Sankt Andreasberg (Harz) aufgesucht. Die Unterkunft „Jangstel“ auf der Jordanshöhe bot alles, was für ein Kurztrainingslager benötigt wurde. Frühes Aufstehen war Pflicht, schon vor dem eigentlichen Frühstück gab es die erste Berg-Etappe (Laufeinheit), bevor es dann später in die Halle ging. Eine kurze Aquatrainingseinheit rundete dann den Samstag ab. Sicherlich wurde auch darauf geachtet, dass der Teamspirit nicht zu kurz kommt. Deshalb wurde u.a. zum Ende des Trainingslagers noch eine Monsterrollertour am Wurmberg (Braunlage) unternommen.

Spielerporträt

Name: Maria Hollstein

Geb.: 9.02.1989

Spitzname: --- Beim HSC seit: 2014

Beruf: Versuchsingenieur

Position: Rückraum li./re.

Größter Erfolg: ---

Bisherige Vereine: VfB Fallersleben, MTV Gifhorn, SV R-W Muldenstein, OSV Zittau, VfL Gräfenhainichen

Hobbys: Handball, Volleyball, Fahrrad fahren, lesen

Liebblingsgetränk: Fassbrause

Liebblingsgericht: Kasslerbraten mit Sauerkraut

Lebensmotto: Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kann man etwas schönes bauen.



Was sagen eigentlich die Mitspieler/Betreuer über Maria:

Anika: Labertasche! :-D Sie könnte wahrscheinlich den ganzen Tag nur erzählen.

Meike: Spricht gut hochdeutsch

Heiko: Hat ein gutes Auge.

Danke sagen möchten wir noch unserem neuen Hauptsponsor „ESPLANADE, Keine Gnade!“ für die neuen Trikots und unserer Physiotherapeutin Annette die uns ein paar Aufwärmshirts spendiert hat.



KEINE GNADE!

Aufsteiger zu Gast

Die HSG Bad Harzburg konnte sich in der Abschlusstabelle als drittplatzierte Mannschaft der Regionsliga West über den Aufstieg in die Regionsoberliga freuen. Im Grunde genommen ist die HSG ein unbekannter Gegner für uns, denn die letzten Begegnungen unserer beiden Teams resultieren aus der Saison 2010/11. Damals gewannen wir die beiden Aufeinandertreffen mit 29:24 und 15:09, aber dennoch konnten wir uns nur knapp vor den Harzburgerinnen in der Endtabelle behaupten. Dies ist natürlich schon eine Weile her und es werden zwei völlig neue Mannschaften auf einander treffen.

Zwar haben die Harzburgerinnen letztes Wochenende ihr erstes Saisonspiel zu Hause gegen die HF Helmstedt/Büddenstedt mit 8:12 verloren, aber dennoch ist die HSG sicherlich enorm motiviert und versucht gleich den Schwung des Aufstieges mit in die Anfangsphase der Saison zu nehmen. Wir wissen nicht, was uns heute so richtig erwartet. Wo sind ihre Stärken und wo vielleicht ihre Schwächen. Dennoch wollen wir unbedingt unser Auftaktspiel gewinnen, um das nötige Selbstvertrauen zu tanken, dass wir auch bei den nächsten schweren Aufgaben (3x Auswärts) benötigen. Deshalb würden wir uns heute sehr freuen, wenn wir tatkräftige Unterstützung von Euch erhalten, Danke!



Saisonvorbereitung

Nach einer eineinhalb wöchigen Pause wurden dann spielerische Sachen einstudiert. Dazu machten wir auch einige Testspiele und ein zweites Trainingslager in unserer eigenen Halle. Und wieder hieß es „schwitzen, schwitzen, schwitzen“! Leider wurde das WE von der schweren Verletzung (Kreuzband) von Meike Fandrich überschattet. Im Trainingsspiel gegen Oebisfelde passierte es kurz vor der Halbzeitpause und somit wird sie uns in dieser Saison leider fehlen. „Gute Besserung!“ Nun freuen wir uns endlich auf den Saisonstart und hoffen das wir unseren Fans viel Freude bereiten.



Testspielergebnisse:

- MTV Vorsfelde (Landesliga) 21:15 HSC Ehmén
- HSC Ehmén 24:16 SV Oebisfelde 2 (Nordliga)
- HSC Ehmén 23:11 Lehdorfer TSV (Regionsliga)
- HSC Ehmén 28:20 HSV Vechelde/Wolsdorf (Regionsliga)
- HSC Ehmén 17:5 HSC Ehmén 2 (verk. Spielzeit/Regionsklasse)
- HSC Ehmén 15:19 TV Gut Heil Barum (Landesliga)
- HSG Weyhausen/Tappenbeck (Regionsliga) 23:20 HSC Ehmén



Saisonziele

Mit unseren Neuzugängen Maria Hollstein (VfB Fallersleben 2), Elena Wehrstedt (VfB Fallersleben 2) und Bianca Heuchling (MTV Vorsfelde) ist der Kader nun gerade im Rückraum breiter aufgestellt und dadurch sicherlich auch etwas unausrechenbarer für unsere Gegner. Zusätzlich sollen unsere beiden jungen Talente aus der A-Jugend Jolina Serve und Kim Schöbel, die auch die Vorbereitung der 1.Damen Großteils mitgezogen haben, immer wieder Einsätze in der Saison bekommen. Der gesunde Konkurrenzkampf innerhalb des Teams soll natürlich auch einen nötigen Leistungsschub bewirken. Ziel kann es eigentlich nur sein, den nächsten Schritt zu machen, das heißt, wir wollen diese Saison nichts mit dem Abstiegskampf zu tun haben. Wir wissen aber auch, dass es wieder in dieser Saison schwer genug werden wird und das schnelle Erfolge für den weiteren Verlauf helfen könnten, um das nötige Selbstvertrauen zu stärken.

Zusätzlich wollen wir unseren Zuschauern bei jedem Heimspiel mit unserem neuen **1.Damen-Flyer** immer wieder u.a. über Neuigkeiten, Spielerporträts, Spielberichten bestens informieren.

**PRAXIS FÜR
PHYSIOTHERAPIE
BAERENS**



Spielerporträts

Name: **Chantal Böttner**

Geb.: **22.02.1994**



Spitzname: **Chanti/Channy** Beim HSC seit: **2012**

Beruf: **Bürokauffrau**

Position: **Links Außen, Mitte**

Größter Erfolg: **Beständenes Abitur 2012**

Bisherige Vereine: **MTV Vorsfelde**

Hobbys: **Handball, Hund**

Liebingsgetränk: **Sprite, Eiskaffee**

Liebingsgericht: **Lasagne**

Lebensmotto: **Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag!**

Was sagen eigentlich die Mitspieler/Betreuer über Chantal:

Meike: **Der Pony wird nicht hochgesteckt!**

Annette: **Kann gut Zöpfe flechten.**

Anika: **"Haarspangen? Nee, mein Schweiß macht das schon." :-D**

Name: **Bianca Heuchling**

Geb.: **17.04.1990**



Spitzname: **---** Beim HSC seit: **2014**

Beruf: **Polizistin**

Position: **Rechts Außen**

Größter Erfolg: **---**

Bisherige Vereine: **MTV Vorsfelde**

Hobbys: **Handball, Ski & Snowboard, Reisen, Lesen**

Liebingsgetränk: **Hugo**

Liebingsgericht: **Pizza**

Lebensmotto: **---**

Was sagen eigentlich die Mitspieler/Betreuer über Bianca:

Annette: **Eins, Zwei, Polizei...**

Carolyn: **Durchtrainiert wie keine Zweite.**

Meike: **Oberschenkel aus Stahl.**