

squash

*Schnell im **Spiel.***
*Stark im **Wir.***

dsqv
squash



Bereit für Squash?

Wer sind wir?

DSQV = **Deutscher Squash Verband**

Wir sind die Gemeinschaft der Squash Verbände der Bundesländer und damit der nationale Spitzenverband für Squash im Deutschen Olympischen Sportbund.

- Ziel des Verbandes ist die **Förderung des Squashsportes** nach einheitlichen Regeln mit dem Fokus auf **Jugendarbeit**.
- Egal ob **Breiten- oder Leistungssportler**, alle haben bei uns ein Zuhause.
- Wir organisieren **Wettkämpfe, Meisterschaften** und einen umfangreichen **Ligaspielbetrieb** in Deutschland.
- Parallel werden der Spielbetrieb und die Nachwuchsarbeit in den Regionen von unseren **12 Landesverbänden** geleitet.
- **Vereine und Squash-Anlagen** sind das Herzstück eines jeden Verbandes, denn hier passiert's: Spielspaß, Training, Spieltage und echte Gemeinschaft.
- **Und du mittendrin:** egal ob Einsteiger, Hobby-Spieler oder Profi. Wir sind für alle da.



Squash ist schnell, dynamisch, kraftvoll und macht einfach Spaß. Du brauchst nur Schläger, Ball und einen Court, und schon kannst du durchstarten. Wir sind Squash in Deutschland – folge uns auf den Court und los geht's!

Was wir für dich möglich machen:

Spielbetrieb, der Spaß macht und dich weiterbringt:

- **Turniere**
  Vom Junior-Event bis zu den Masters, von regionalen über deutsche bis hin zu internationalen Meisterschaften, auch du findest etwas für dein Level.
- **Ligen**
  Regional starten, bis hoch zur Bundesliga, alles ist möglich, mach mit!
- **Gemeinschaft**
  Auch im Verein in deiner Nähe kannst du während Trainingstagen und Clubabenden eine tolle Gemeinschaft erleben.
- **Ausbildung**
  Wichtig sind uns auch: Trainerausbildungen und Lehrgänge, Schiedsrichterkurse und Sport-Seminare.

Warum solltest du weiterlesen?

Weil Squash zu gut ist, um „Geheimtipp" zu bleiben.

Hand aufs Herz: In der Altersgruppe bis 30 Jahre ist Squash nicht ganz so präsent, während es bei älteren Zielgruppen deutlich bekannter ist.

Unser Ziel: Squash als Sport und Freizeitbeschäftigung wieder sichtbarer machen vor allem für junge Leute.

Für dich. Für Sportbegeisterte und die, die es werden wollen. Für „mehr Squash".

Gut zu wissen!

- Squash wird in rund 185 Ländern der Welt aktiv gespielt.
- In Deutschland gibt es ca. 330 aktive Squash-Anlagen.
- Aktuell sind ca. 200 Vereine aktiv in Deutschland.



Squash – so einfach geht's

Kurz erklärt. Schnell und einfach.

Squash wird in einem von vier Wänden begrenzten Spielfeld gespielt. Du schlägst den Ball gegen die Wand, dein Mitspieler schlägt ihn zurück. Punkte gibt es, wenn der Ball nicht mehr regelgerecht zurückgespielt werden kann. Es gewinnt, wer zuerst die nötige Punktzahl erreicht hat.

Squash fördert Gemeinschaft!

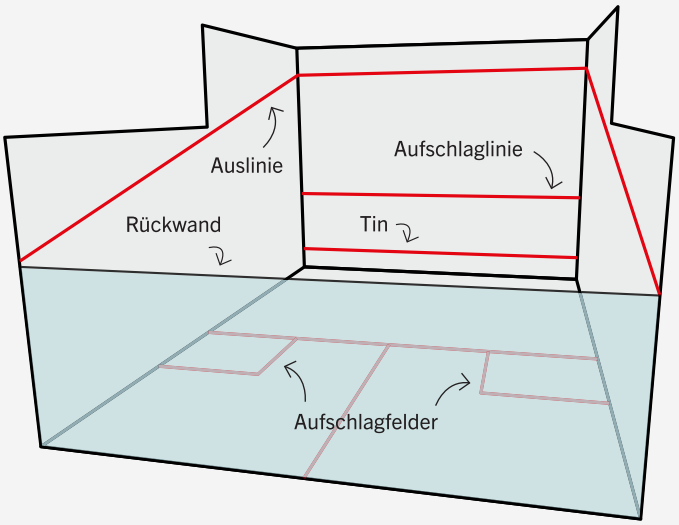
Du lernst Leute kennen, verabredest dich spontan. Spielst nach Lust und Laune. Hast Spaß und kannst alles aus dir herausholen. **Gemeinschaft entsteht vor, auf und hinter dem Court.**

Die wichtigsten Regeln:

- Der Ball muss bei jedem Schlag die Frontwand berühren.
- Er darf danach höchstens einmal aufspringen – oder direkt gespielt werden (Volley).
- Die Auslinien begrenzen das Spielfeld und dürfen nicht getroffen werden.
- Gespielt wird abwechselnd, Punkte gibt's bei jedem Ballwechsel.
- Ein Satz geht in der Regel bis 11 Gewinnpunkte und wird auf 3 Gewinnsätze gespielt.
- Fairplay nicht vergessen: Handshake vor und nach dem Match ist Standard.

Mehr Regeln brauchst du für den Anfang nicht. Den Rest bringen dir deine Freunde bei.

Alle Wände gehören zum Spielfeld. Ziel ist es, den Ball so zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht mehr erreicht.





Dein schnellster Weg auf den Court:

Du willst wissen, wo du in deiner Nähe spielen kannst? Dann nutze den offiziellen Spielortfinder des DSQV auf unserer offiziellen Webseite

www.dsqv.de.

Einfach Ort eingeben, Anlage oder Verein auswählen und losspielen.

SquashUp! Eine DSQV Initiative



SquashUp! ist eine **Initiative des Deutschen Squash Verbandes,** damit mehr junge Menschen unseren Sport kennenlernen und so die Faszination Squash erleben können.

In enger Kooperation mit Schulen und Hochschulen in ganz Deutschland entstehen direkte Zugänge zur Sportart: auf dem Pausenhof, in der Schulturnhalle oder natürlich auch mal auf einem echten Squash-Court.



Leicht erlernbar, schnell im Spiel.

Squash ist leicht erlernbar und macht schnell viel Spaß. Die Grundzüge sind so einfach, dass du sie nach kurzer Zeit verstanden hast. Gleichzeitig fordert Squash dich körperlich und geistig: Reaktion, Schnelligkeit und Konzentration gehören genauso dazu wie Bewegung und Ausdauer.

Das macht den Sport **action- und abwechslungsreich, fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und bringt einfach gute Laune.**



Schulkooperationen:

In Zusammenarbeit mit (Sport-)Lehrern, Schulleitungen und ausgebildeten Squash-Trainern bringen wir den Sport in die Schulen. Die Schüler lernen den Sport z.B. im Rahmen von Projekttagen, Wahlfächern und Schulsport genauer kennen. Aktuell sind bereits mehrere Projekte deutschlandweit in Aktion.
Möchtest auch du oder deine Schule Teil der Initiative werden, dann melde dich gerne bei uns.





SQUASH UP!

EINE INITIATIVE DES DSQV.

Gemeinschaft im Fokus:

SquashUp! ist für **alle Spielniveaus** gedacht. Ziel ist nicht Leistung oder Druck, sondern Spaß, Motivation und einfach ein großartiges Miteinander. Durch ansprechende Angebote, Events und Aktionen lernst du Leute kennen, findest Spielpartner und erlebst Squash in einer lockeren Atmosphäre.

Der Einstieg bleibt unverbindlich: ausprobieren, spielen, wiederkommen. Wenn du merkst, dass du mehr willst, baut SquashUp! eine Brücke zum Verein: Training, feste Gruppen oder der Einstieg in den organisierten Spielbetrieb werden möglich, wenn du bereit bist.

Hochschulkooperationen:

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Hochschulen, Studentenvereinigungen und unserem Team veranstalten wir in regelmäßigen Abständen in verschiedenen Städten deutschlandweit diverse Events für und mit Studenten, u.a. „SquashUp! Your Night“.

Gemeinsam feiern, essen, trinken, tanzen, lachen und den Sport kennenlernen und genießen unter Anleitung von geschulten Coaches. Sei auch du dabei!

Kontakt:
Simon Frenz, simon@squashup.de





Bewegung, die wirkt.

Der Grund liegt in der hohen Intensität des Spiels: kurze Sprints, Start- und Stopp-Bewegungen und eine dauerhaft hohe Herzfrequenz trainieren das Herz effektiv.

Das perfekte Ganzkörpertraining:

Squash bietet dir ein Ganzkörpertraining, das durch zahlreiche Richtungswechsel mit hoher Intensität und Intervallcharakter Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit fördert und dabei abwechslungsreicher als Joggen oder Radfahren ist.

Für einen gesunden Geist:

Squash wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Studien belegen positive Effekte auf Stimmung, Stressabbau, Konzentration und Selbstvertrauen.

Soziale Kompetenzen wie Teamarbeit, Kooperation aber auch Konfliktbewältigung werden durch Gruppentrainings und bei Wettkämpfen gefördert.



Wissenschaftlich belegt – richtig ausgeübt:

Die gesundheitlichen Vorteile von Squash sind eindeutig: Regelmäßiges Spielen fördert Fitness, stabile Muskulatur, stärkere Knochendichte und verringert das Verletzungsrisiko.

Wichtig sind eine gesunde Ernährung, vorheriges Aufwärmen, geeignetes Schuhwerk sowie vibrationsarme Schläger, Schutzbrillen im Jugendbereich und ein dem persönlichen Alter und Gesundheitslevel entsprechend angepasstes Spieltempo.



Wusstest du schon ...

- dass Squash bis zu 800 – 1.100 Kalorien pro Stunde verbraucht – deutlich mehr als beim Joggen oder Fußball?
- dass Squash die Lebenserwartung um bis zu 5,7 Jahre bei Männern und 2,8 Jahre bei Frauen verlängern kann?
- dass lockeres Squashen von rund 2 Stunden pro Woche bereits risikomindernd auf die Herz-Kreislauf- und Krebs-Sterblichkeit älterer Erwachsener ist?

Quelle der folgenden Daten: Begutachtung der Studienlage zu Gesundheitsaspekten der Sportart Squash

Veröffentlicht bei: Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung (ASGE)

Erstellt durch: Dr. Andreas Franke-Thiele, Fachbereichsleiter und Wissenschaftlicher Beirat in Hamburg im Januar 2026 im Auftrag der DSMP GmbH und des DSQV

Partnerschaft mit Perspektive.



Die **Deutsche Squash Marketing und Promotion GmbH (DSMP GmbH)** setzt sich für die Weiterentwicklung und Vermarktung des Squash-Sports in Deutschland ein. der Fokus liegt dabei vor allem im Bereich der **Jugendarbeit und des Breitensports**. Unser Ziel ist es, Squash als eine wenn nicht die gesündeste Rückschlagsportart der Welt gemeinsam mit **starken Partnern** weiter voranzutreiben, nicht zuletzt auch im Hinblick auf das erstmalige olympische Debüt 2028 in Los Angeles.

Werden Sie Teil unserer Vision:

Wir bieten eine Vielzahl von individuellen Partnerschaftsmöglichkeiten, welche es Unternehmen ermöglichen sich auf unterschiedlichen Ebenen in den Squash-Sport einzubringen. Dies startet bei Banner- und Logowerbungen auf unseren Webseiten, bei Event-Ausschreibungen und/oder Veranstaltungen, kann aber natürlich auch ausgeweitet werden auf gemeinsame Kampagnen bis hin zu einer globalen Unterstützung als **Hauptsponsor** bei namhaften Großevents inkl. TV-Übertragungen. Alles ist möglich!



Durch eine Zusammenarbeit mit uns erhalten Sie die Gelegenheit Ihre Marke durch umfangreiche Medienpräsenz in unserem Sport sichtbar zu machen. Sie unterstützen dabei nicht nur den **Breiten- und Leistungssport**, sondern vor allem die sehr wichtige **Jugendarbeit**.

Interesse an einer Zusammenarbeit?

Die DSMP GmbH freut sich über Ihre Kontaktaufnahme. Werden Sie **Sponsor/Unterstützer/Partner** und bringen Sie gemeinsam mit uns den Squash-Sport weiter nach vorne.

Kontakt:
Jörg Sieber (Geschäftsführer DSMP GmbH)
joerg.sieber@dsqv.de

dsmp squash



Jetzt bist du dran!

Du hast Lust bekommen, Squash auszuprobieren oder wieder einzusteigen?

Dann warte nicht lange – **fange einfach an!**

Informiere dich:

Mehr Informationen, wo du Squash spielen kannst (**Spielortfinder**), welche **Vereine und Verbände** es gibt, wann und wo die nächsten **Turniere** stattfinden und einfach alle **Neuigkeiten** zu Squash in Deutschland findest du auf unserer Webseite.

www.dsqv.de

Mit der **Squash.Now App** hast du alles dabei: Angebote, Events, News und deinen Einstieg in die Squash Welt jederzeit griffbereit.

GET IT ON Google Play

Download on App Store

Bleibe dran – auch online:

Squash lebt von Community. Folge uns auf Social Media, bleibe informiert und bekomme Einblicke in Events, Aktionen und tolle Squash-Momente.

/DeutscherSquashVerband

/germansquashjuniors /deutschersquashverband

JS/DEUTSCHLAND • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • 127763 • www.jsdeutschland.de

