

VOLLE WUCHE!



SA., 23.11.24, 18:00 UHR

# DAS ASV-FANMAGAZIN

NR. 05/2024-2025 | 22. NOVEMBER 2024

[www.asv-hamm-westfalen.de](http://www.asv-hamm-westfalen.de)



DYN SPORT.  
DEIN SENDER.



**ENDLICH WIEDER HANDBALL:**

**LIGASTART BEI DYN.**

**SCHON AB 11,50€/MONAT.\***



\*Ermäßigtes Angebot: 11,50€/Monat im Jahresabo für Neukunden während des Aktionszeitraums vom 13.08.24 – 06.10.24. Mehr Informationen unter [www.dyn.sport](http://www.dyn.sport)

# Minden zum Topspiel in Hamm zu Gast

## Duell der Erstligaabsteiger 2023/24 am Samstag um 18 Uhr

**Auf ein weiteres Topspiel der 2. Handball-Bundesliga freuen sich die westfälischen Handballfans an diesem Wochenende. Der ASV Hamm-Westfalen hat am Samstag im Duell der Erstligaabsteiger der Vorsaison den TSV GWD Minden zu Gast. Anwurf in der WESTPRESS arena ist um 18 Uhr, Karten gibt es noch an der Abendkasse.**

Die zurückliegenden drei Duelle hat der Gastgeber für sich entschieden. Zum Aufeinandertreffen am Samstag reisen die Mindener allerdings mit dem Rückenwind aus dem 37:22-Kantersieg gegen den TV Großwallstadt als Tabellenweiter der Liga an. GWD-Trainer Aaron Ziercke ist allerdings bemüht, die Erwartungen dadurch nicht zu hoch werden zu lassen. So meinte er mit Blick auf die Partie beim ASV, dass auch ein Spiel wie gegen Großwallstadt nur zwei Punkte gebe und „der ASV Hamm-Westfalen nochmal eine andere Aufgabe“ sei. Mit einem Sieg könnte ASV übrigens zu den Mindenern nach Punkten aufschließen.

Respekt vor dem Gegner war auch bei Trainerkollege Michael Hegemann vor dem Abschlusstraining am Freitagmittag herauszuhören. „Minden



Trägt derzeit viel Verantwortung:  
Torwart-Neuzugang Niko Katsigianis. - Foto: Wegener

ist eine absolute Topmannschaft mit Aufstiegsambitionen. Das hat man auch daran gesehen, dass sie jetzt mit Adam Nyfjäll einen Erstligakreisläufer für den verletzten Bergner nachverpflichtet haben“, stellte Hegemann klar. Während beim ASV weiterhin eine ganze Reihe Stammspieler fehlen, muss Minden nur auf die Langzeitverletzten verzichten, vermeldet ansonsten aber volle Kaderstärke.

„Wir gehen nahezu unverändert in die Partie“, fasst Hegemann die Personallage beim ASV zusammen. Im Tor rückt Marvin Makus aus der Regionalligamannschaft für den erneut am Knie angeschlagenen Felix Hertlein

nach. Dessen Knieprobleme waren im Spiel gegen den Bergischen HC am Wochenende nach einer schmerzhaften Landung wieder aufgetreten, so dass es für einen Einsatz gegen Minden nicht reichen wird. Dies gilt auch für Tom Jansen, Yonatan Dayan, Jakub Sterba, Mark Artmeier, Philip Jungemann und Marcos Colodeti. Neben Makus wird auf jeden Fall Rechtsaußen Kaspar Böttcher nachrücken, eventuell noch weitere Akteure aus der Reserve, die am Wochenende spielfrei ist.

Zum Thema macht Hegemann die Verletztenmisere allerdings nicht großartig. „Die Jungs gehen da sehr gut mit um und nehmen es an, wie es ist. Und das ist auch genau der richtige Umgang damit. Wir haben in allen Spielen gezeigt, dass wir in jeder Besetzung für einen Sieg in Frage kommen – das war auch beim Bergischen HC so.“ Und somit ist auch die Zielsetzung für das Heimspiel klar: „Natürlich wollen wir mit unseren Fans im Rücken den nächsten Sieg feiern.“ Und die Unterstützung der Fans ist den Westfalen sicher – der Fanclub Rot-Weiß rief bereits zu Wochenbeginn zur Aktion „Roten Wand“ auf. So sind alle Zuschauer aufgerufen, in roter Kleidung zum Spiel zu kommen.

Anzeige

### Impressum

Herausgeber:  
ASV Handballmarketing GmbH

Ausgabe: 05-2024/2025

Verantwortlich & Anzeigen:  
Markus Fuchs

Redaktion, Satz & Layout:  
Simon Kottmann

Fotografie:  
Henning Wegener, Moritz Kaufmann,  
Mika Scherf, Simon Kottmann, Frank  
Lohmann

Redaktionskontakt:  
presse@asv-hamm-westfalen.de

[www.aktivita.com](http://www.aktivita.com)



## Medical Fitness

### ab 7,90 € pro Woche!

# aktivita

wellness fitness gesundheit  
thomas johannpeter

**Hafenstraße 12**  
**59067 Hamm**  
**www.aktivita.com**

Rufen Sie an unter  
Tel.: 0 23 81 / 2 88 86

Hier trainieren die ASV Handballprofis



**KARL  
POLLMANN**

STRASSENBAU • TIEFBAU • INGENIEURBAU

persönlich – pünktlich – präzise

# Der Leistungssportler am Bau...

- pünktlich zur Teamvorbereitung
- persönlich stets am Ball
- präzise im Abschluss



**KARL POLLMANN GMBH**  
Bauunternehmung

Graf-Galen-Straße 37 | 59269 Beckum – Neubeckum | [www.pollmann-bau.de](http://www.pollmann-bau.de)

# 2. Handball-Bundesliga

## Tabelle

(Stand 20.11.2024)



Pl.	Team	Sp.	S	U	N	Tore	Diff.	Punkte
1	Bergischer HC	12	8	2	2	374:333	41	18:06
2	TSV GWD Minden	11	7	1	3	347:314	33	15:07
3	HBW Balingen-Weilstetten	11	6	3	2	329:304	25	15:07
4	TSV Bayer Dormagen	11	7	0	4	365:349	16	14:08
5	TuS Ferndorf	11	6	2	3	311:295	16	14:08
6	ASV Hamm-Westfalen	11	6	1	4	343:324	19	13:09
7	TV 05/07 Hüttenberg	11	6	1	4	308:300	8	13:09
8	Die Eulen Ludwigshafen	12	6	1	5	327:318	9	13:11
9	HC Elbflorenz Dresden	11	5	2	4	331:308	23	12:10
10	HSC 2000 Coburg	11	4	3	4	330:325	5	11:11
11	VfL Lübeck-Schwartau	11	4	3	4	306:309	-3	11:11
12	Dessau-Roßlauer HV 2006	11	4	2	5	304:316	-12	10:12
13	TuSEM Essen	11	5	0	6	297:322	-25	10:12
14	HSG Nordhorn-Lingen	11	3	3	5	303:317	-14	09:13
15	TV Großwallstadt	11	4	1	6	313:339	-26	09:13
16	TuS N-Lübbecke	11	4	0	7	295:327	-32	08:14
17	VfL Eintracht Hagen	11	1	3	7	316:336	-20	05:17
18	HSG Konstanz	11	0	0	11	301:364	-63	00:22



**DIE NEUE  
ASV-APP  
JETZT KOSTENLOS  
INSTALLIEREN!**



### Mannschaftskader 2024/2025

Hintere Reihe von links: Mannschaftsarzt Dr. Adrian Komadinic, Mannschaftsarzt Dr. Andreas Killeh, Physiotherapeut Nico Trilling, Andreas Bornemann, Ian Hüter, Julius Meyer-Siebert, Tom Jansen, Manager Markus Fuchs, Sportlicher Berater Micky Reiners, Athletiktrainer Thomas Isdepski, Betreuer Patrick Hund

Mittlere Reihe v. l.: Mannschaftsarzt Dr. Jens Adermann, Physiotherapeut Maren Bohlen, Physiotherapeut Leon Drevermann, Betreuer Freddy Langohr, Philip Jungemann, Fabian Huesmann, Yonatan Dayan, Marc-Andre Haunold, Alexander Coßmann, Co-Trainer Marvin Wettemann, Torwarttrainer Stephan Nocke, Trainer Michael Hegemann

Vordere Reihe v. l.: Kaspar Böttcher, Mark Artmeier, Jonas Stüber, Jakub Štěrba, Felix Hertlein, Marcos Colodeti, Jann Keno Jacobs, Ole Machner, Niklas Mühlhauser, Nicolas Körber, Tim Waschkowski

Es fehlt Nikolas Katsigiannis (verpflichtet November 2024).

Foto/Gestaltung: Marchner/WESTPRESS



Anzeige



Wir machen den Job wahr,  
den du dir vorstellst.

**Der Job, der dich und  
andere weiterbringt.**

Finde mit uns im Team die Unterstützung und  
den Erfolg für deine berufliche Zukunft.

Jetzt bewerben: [sparkasse-hamm.de/karriere](https://sparkasse-hamm.de/karriere)

  
Sparkasse  
Hamm

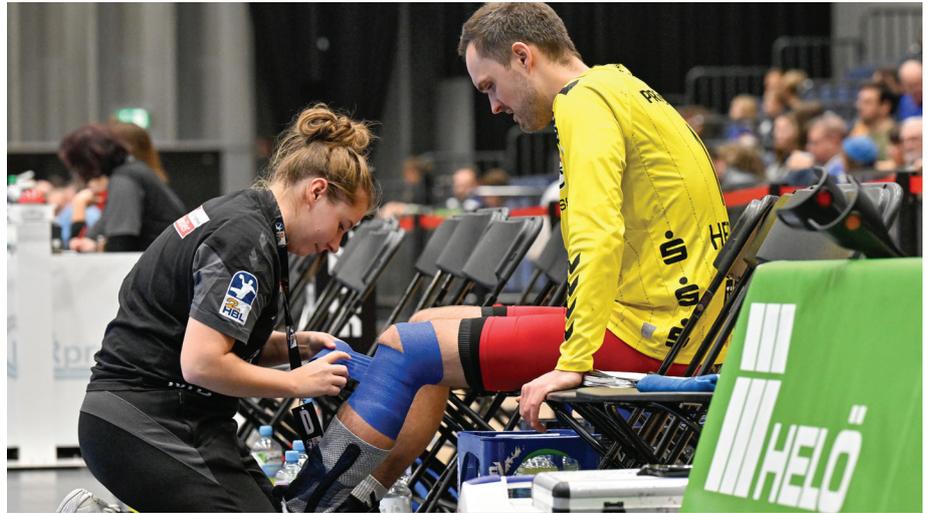
# ASV beim Spitzenreiter ebenbürtiger Gegner

## Partie beim BHC ging erst in der Schlussviertelstunde verloren

Einen lange spannenden Handballabend haben am Sonntag 2.114 Zuschauer in der Düsseldorfer Mitsubishi Electric Halle erlebt, in dem am Ende im Spitzenspiel der 2. Handball-Bundesliga der Bergische HC als verdienter Sieger gegen Verfolger ASV Hamm-Westfalen vom Feld ging, beim 34:28 (17:14) allerdings um einige Tore zu deutlich.

Für den ASV, der in der gleichen schmalen Besetzung wie zuletzt gegen TSV Bayer Dormagen startete, war es erneut ein Abend mit schlechten Nachrichten in personeller Hinsicht. Bereits in der neuen Spielminute verletzten sich Torwart Felix Hertlein am Knie und konnte in der Folge nicht mehr eingreifen. Doch auch ohne ihn und die verletzt fehlenden Tom Jansen, Yonatan Dayan, Jakob Sterba, Mark Artmeier, Philip Jungemann und Marcos Colodeti boten die Westfalen dem Tabellenführer einen herausragenden Kampf, in dem auch Zählbares greifbar war. „Ich muss meiner Mannschaft ein Riesenkompliment machen. Wir waren über 60 Minuten ein ebenbürtiger Gegner“, stellte ASV-Trainer Michael Hegemann direkt nach der Partie fest.

Durch den Treffer von Julius Meyer-Siebert in der zweiten Minute startete man mit einer Führung in das Spiel. Diese übernahm allerdings in der Folge der Gastgeber, der Zweitligatoptorschütze Noah Beyer markierte von der Außenbahn in der 7. Minute das 3:1. Aber das ASV war im Spiel, glich auch in Unterzahl durch Julius Meyer-Siebert in der 8. Minute aus. Nach der Schrecksekunde aus Gästesicht wegen der Verletzung von Hertlein, der für den siebten Feldspieler hereingeeilt kam, einen Ball abwehrte und schmerzhaft auf dem Knie landete, legte der BHC allerdings mit einer Vier-Tore-Serie vor. Dieser liefen die Gäste, die zwar immer wieder wie auf 14:13 herankamen, im weiteren Verlauf der ersten Halbzeit durchgehend hinterher. Die Gründe dafür lagen in der ersten Halbzeit klar auf der Hand: Die Un-



Nach neun Minuten war die Partie für Felix Hertlein - hier behandelt von Physiotherapeutin Maren Bohlen - bereits beendet. – Foto: BHC

parteiischen verhängten fünf Strafzeiten gegen die Gäste, keine gegen die Gastgeber. Und offensiv leisteten sich die Westfalen einige ungenutzte Abschlüsse zu viel, der Pausenrückstand von drei Treffern war die Folge. Bester Spieler bis dahin war Topporschütze Beyer, der sieben seiner sieben Versuche verwandelte.

Im zweiten Abschnitt pendelte der Abstand zwischen Teams bis zum 22:20 zwischen zwei und vier Toren. Dann brachte Ian Hüter die Gäste in der 44. Minute auf ein Tor heran. Die mitgereisten Schlachtenbummler des ASV glaubten längst an eine mögliche Überraschung beim Favoriten, dem nun seinerseits Beyer wegen Muskelproblemen in der Wade verletzt ausfiel. Diese Überraschung wurde noch greifbarer, als wenig später Andreas Bornemann in der 46. Minute sehenswert zum 23:23 verwandelte. BHC-Coach Markus Pütz reagierte mit einer Auszeit, forcierte das Tempospiel um vor allem den Kreisläuferwechsel beim ASV zu unterbinden.

Michael Hegemann: „Wir haben versucht, mit unseren Möglichkeiten alles reinzuwerfen und zu schauen, ob es eine Gelegenheit für uns gab. Und die gab es für uns, so rund um die 45. Minute, als das Momentum beim 23:23 für uns kippen kann. Da kassieren wir eine Zwei-Minuten-

Strafe, die uns sehr, sehr weh getan hat. Gleichzeitig haben wir auf der Gegenseite einen Durchbruch, den wir verschießen. Dann bekommen wir einen 0:3-Lauf. Dann wird es am Ende auch mit den Kräften schwieriger.“

Nach dem 26:23 behielten die Gastgeber so die Kontrolle und führen am Ende den nächsten Heimsieg in der 2. Handball-Bundesliga ein. BHC-Coach Markus Pütz meinte anschließend: „Wir sind zufrieden mit dem Sieg. Wir kommen gut rein, haben dann aber in der Überzahl nicht die Konsequenz. In der zweiten Halbzeit haben wir Probleme mit der Kreiskooperation des ASV.“ Am Ende habe man aber gegen die beschränkten Wechsellmöglichkeiten die richtigen Mittel gefunden und dank eines guten Christopher Rudeck im BHC-Tor erfolgreich aufs Tempo drücken können. (sko)

### Bergischer HC – ASV Hamm-W. 34:28 (17:14)

BHC: Rudeck, Diedrich – Beyer (8, 2/2 7m), Giesselmann (2), M`Bengue (6), Granlund, Babarskas (3), Babak (2), Massoud, Gislason, Thiele, Maldonado (8 2/2), Fuchs (1), Seesing (4), Wasielewski  
 ASV: Hertlein, Katsigiannis – Huesmann (1, ½ 7m), Meyer-Siebert (5), Böttcher (2), Machner (3, 0/1), Hüter (2), Mühlhauser, Haunold (2), Bornemann (5), Körber, Stüber (4), Jacobs (1), Coßmann (3)  
 Schiedsrichter: L. Bärmann/N. Bärmann  
 Strafen: BHC 4 min, ASV 14 min  
 Zuschauer: 2.114

Das stärkste Netzwerk der Stadt Hamm wird präsentiert von der:



Platin-Partner


Silber-Partner


Das stärkste Netzwerk der Stadt Hamm wird präsentiert von der:

**IMPULS.**  
Die Hammer Wirtschaftsagentur

Gold-Partner

Bronze-Partner



# START7

## WERDE ZUM HANDBALL FANTASY MANAGER

# DEINE STARS!

# DEIN TEAM!

# DEINE LIGA!



## HOL DIR DIE APP!



# ASV Hamm-Westfalen

## Saison 2024/2025 2. Handball-Bundesliga

Nr.	Pos.	Spieler		Nat.	Geb.-Datum	kg	cm	seit	Spiele/Tore 1. HBL	
1	TW	Felix	Hertlein	DEU	26.03.1992	95	199	2016	64	
29	TW	Nikolas	Katsigiannis	DEU	17.09.1982		194	2024	396	
86	TW	Marcos Vinicois	Colodeti	BRA	09.01.1996	92	191	2023		
3	LA	Fabian	Huesmann	DEU	11.06.1993	93	191	2012	32	137
4	RR	Tom	Jansen	NED	18.06.1998	101	199	2024	39	93
5	RL	Julius	Meyer-Siebert	DEU	06.07.2000	105	206	2024	59	30
11	RA	Mark	Artmeier	DEU	02.05.2001	82	184	2023		
13	LA	Ole	Machner	DEU	27.12.2002	82	180	2024	2	
14	RL/RM	Ian	Hüter	DEU/USA	22.10.1997	94	196	2024		
19	RA	Jakub	Sterba	CZE	11.11.1996	85	185	2023	0	
21	KM	Philip	Jungemann	DEU	09.09.1997	108	197	2023	0	
25	RL	Marc-André	Haunold	AUT	14.10.1999	91	192	2024		
28	RR	Andreas	Bornemann	DEU	31.01.1994	100	194	2022	34	83
34	RM	Yonatan	Dayan	ISR	06.01.2000	95	184	2022	62	63
40	KM	Jonas	Stüber	DEU	02.05.1999	105	184	2023	42	20
43	KM	Jann Keno	Jacobs	DEU	27.03.2002	100	192	2024	35	8
44	KM	Alexander	Coßmann	DEU	08.04.2001	108	191	2024		
10	RA	Kaspar	Böttcher	DEU	22.01.2005	82	184	2019		
22	RL/RM	Niklas	Mühlhauser	DEU	06.05.2005	80	187	2023		
32	RL	Tim	Waschkowski	DEU	11.07.2003	103	201	2024		
33	RR	Nicolas	Körper	DEU	16.02.2005	83	184	2023		

Position	Name		Nat.	Geb.-Datum	seit
Trainer	Michael	Hegemann	DEU	19.03.1977	Jul 24
Co-Trainer	Marvin	Wettemann	DEU	03.08.1993	Jul 24
Torwarttrainer	Stephan	Nocke	DEU	28.02.1980	Jul 24
Athletiktrainer	Thomas	Isdepski	DEU		Jul 15
Physio	Maren	Bohlen	DEU		Dez 23
Physio	Nico	Trilling	DEU		Apr 24
Physio	Leon	Drevermann	DEU		Jul 17
Zeugwart	Frederick	Langohr	DEU		Jul 18
Manager	Markus	Fuchs	DEU		Jul 24

Anzeigen

# WIR ZIEHEN DRAHT AUS LEIDENSCHAFT



Westfälische Drahtindustrie GmbH • Hamm



[www.wdi.de](http://www.wdi.de)

„HAMMER“ HÄUSER -  
UNSERE MISSION



DENNIS  
REHER

BIANCA  
NIERHOFF-IOANNIDIS

CAROLINE  
RUBIN

DIRK  
VOLLMER



IHRE IMMOBILIE  
UNSERE MISSION

# Jonas Stüber bleibt bis Sommer 2027

## ASV gibt vorzeitige Vertragsverlängerung bekannt

Mit Topleistungen seit Monaten hat sich Kreisläufer Jonas Stüber längst in die Herzen der Fans des ASV Hamm-Westfalen gespielt. Zuletzt betrug sein Handball-Performance-Index, mit dem die Handball-Bundesliga Leistungen statistisch auswertet, überragende 90. Für Trainer Michael Hegemann ist Stüber sogar der „offensivstärkste Kreisläufer der Liga“, wie der ASV-Coach kürzlich betonte. Immer wieder stelle er die gegnerischen Abwehrreihen vor große Aufgaben.

So ist es selbstverständlich, dass den Verantwortlichen sehr an einer vorzeitigen Vertragsverlängerung mit dem 25-Jährigen, der vor knapp zwei Jahren vom VfL Gummersbach zum ASV gekommen war, interessiert waren. Nun vermeldete Manager Markus Fuchs nach „sehr guten Gesprächen“, wie er betonte, Vollzug: Jonas Stüber erhält eine vorzeitige Vertragsverlängerung um zwei Jahre bis zum Sommer 2027. „Jonas ist in vielerlei ein wertvoller Bestandteil des Teams“, betonte Fuchs bei der Bekanntgabe. Nicht nur sportlich sei er mit seiner kämpferischen und immer mannschaftsdienlichen Art, Handball zu spielen, ein wichtiger Bestandteil. „Auch für die Teamchemie ist er immer ein Gewinn“, schmunzelt



Kreisläufer Jonas Stüber hat sich im zweiten Jahr beim ASV hervorragend eingefunden und stellt die Gegner immer wieder vor Aufgaben. – Foto: Wegener

der Manager, der selbst noch bis zum Sommer mit dem Kreisläufer zusammen auf dem Spielfeld stand. „Wir freuen uns, dass wir den Weg beim ASV gemeinsam weitergehen“, so Fuchs weiter. Eine Einschätzung, die auch Jonas Stüber teilt, der sich „in Hamm sehr wohl fühlt“, wie der Kreisläufer herausstellte. „Es macht einfach unglaublich viel Spaß, jeden Tag mit diesem Team zusammen zu arbeiten. Damit meine ich alle Mit-

spieler und auch das Trainerteam. Wir sind alle hungrig und machen das, was wir tun, mit viel Überzeugung. Das ist sicherlich auch ein Schlüssel dafür, dass wir aktuell selbst unter den schwierigsten Voraussetzungen erfolgreichen Handball arbeiten. Denn das ist sicherlich das, was wir gerade tun. Ich freue mich riesig, dass diese Arbeit auch über den Sommer 2025 weitergeht“, so Jonas Stüber weiter. (sko)

Anzeige



mit uns  
leistungsstark  
zum Erfolg



Hamms gute Geister  
[www.stadtwerke-hamm.de](http://www.stadtwerke-hamm.de)

# Der ASV-VIP-Tipp

## Wir wünschen viel Erfolg!

1	Mercure Hotel	Lars Keßler	6
1	Uniorg Services GmbH	Hans-Peter Kreft	5
3	Jäckering Mühlen- und Nahrungsmittelwerke GmbH	Dirk Lange	4
3	TriTec HR GmbH	Carsten Besselmann	4
3	KARL POLLMANN GmbH	Alfred Tonder	4
3	Sparkasse Hamm	Torsten Cremer	4
7	Volksbank Hamm	Markus Dünnebacke	3
7	Westfälischer Anzeiger Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG	Axel Berghoff	3
9	Stadtwerke Hamm GmbH	Cornelia Helm	2
9	Scharkon Lichtkonzepte GmbH	Frank Scharschmidt	2
9	WESTPRESS	Stephan Madel	2

\*richtige Tendenz 1 Punkt, richtige Differenz 3 Punkte und richtiges Ergebnis 5 Punkte





# FANSHOP

TEAMKOLLEKTION **2024/25**

FANWEAR

FANARTIKEL



ONLINE UNTER:

[fanshop.asv-hamm-westfalen.de](https://fanshop.asv-hamm-westfalen.de)

ODER IM FANSHOP AN DER WESTPRESS ARENA

ÖFFNUNGSZEITEN:

MITTWOCHS 16:30 UHR BIS 18:30 UHR

AN SPIELTAGEN 2 STD. VOR ANWURF



# Die nächsten Spieltage der 2. HBL

## Spitzenreiter BHC schaut am Wochenende zu

### 12. Spieltag

22.11.2024			
HBW Balingen-Weilstetten	19:00 Sparkassen-Arena Balingen Spieltag: 12	HSC 2000 Coburg	
Dessau-Rosslauer HV 06	19:30 Anhalt-Arena Spieltag: 12	TuSEM Essen	
HSG Nordhorn-Lingen	20:00 Euregium Spieltag: 12	TuS Ferndorf	
23.11.2024			
TV 05/07 Hüttenberg	18:00 Sportzentrum Hüttenberg Spieltag: 12	TuS N-Lübbecke	
ASV Hamm-Westfalen	18:00 WESTPRESS arena Spieltag: 12	GWD Minden	
VfL Lübeck-Schwartau	19:30 Hansenhalle Spieltag: 12	VfL Eintracht Hagen	
24.11.2024			
HC Elbflorenz 2006	17:00 Ballsporthalle Dresden Spieltag: 12	TSV Bayer Dormagen	
TV Großwallstadt	17:00 Untermainhalle Spieltag: 12	HSG Konstanz	

### 13. Spieltag

29.11.2024			
VfL Eintracht Hagen	19:00 Ischelandhalle Spieltag: 13	Eulen Ludwigshafen	
TuS Ferndorf	19:30 Sporthalle Stahlerwiese Spieltag: 13	VfL Lübeck-Schwartau	
HSG Konstanz	20:00 Schänzle-Sporthalle Konstanz Spieltag: 13	ASV Hamm-Westfalen	
30.11.2024			
TSV Bayer Dormagen	18:00 TSV Bayer Sportcenter Spieltag: 13	Dessau-Rosslauer HV 06	
HSC 2000 Coburg	18:00 HUK-COBURG arena Spieltag: 13	HC Elbflorenz 2006	
GWD Minden	19:30 Kreissporthalle Lübbecke Spieltag: 13	TV 05/07 Hüttenberg	
01.12.2024			
TuSEM Essen	17:00 Sporthalle "Am Hallo" Spieltag: 13	HBW Balingen-Weilstetten	
Bergischer HC	17:00 Mitsubishi Electric Halle Spieltag: 13	HSG Nordhorn-Lingen	
02.12.2024			
TuS N-Lübbecke	19:30 MERKUR Arena Spieltag: 13	TV Großwallstadt	

Anzeige



## Made in Germany Trusted Globally

Stark im Team - Stark in der  
Elektronik.  
Embedded Computer aus Hamm  
im weltweiten Einsatz.





EKF Elektronik GmbH | Philipp-Reis-Str. 4 | 59065 Hamm



**Thomas Isdepski**  
 Der Athletiktrainer des ASV Hamm-  
 Westfalen, kümmert sich bei den Profis  
 auch um das Thema Ernährung.



## Perfekt vorbereitet!

Rund zwei Stunden treffen die ASV-Spieler vor jedem Heimspiel in der Arena ein. Nach einem gemeinsamen Spaziergang und einem Snack beginnt 60 Minuten vor Anpfiff das Warm Up. „Dann darf der Magen nicht mehr mit Essen belastet sein, das Blut geht dann in die Muskulatur“, erklärt Thomas Isdepski.

**Der Tipp vom Profi:** Kurz vor dem Wettkampf nur noch leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen, wie möglichst reifes Obst oder Müsliriegel.



# Sonnenburg

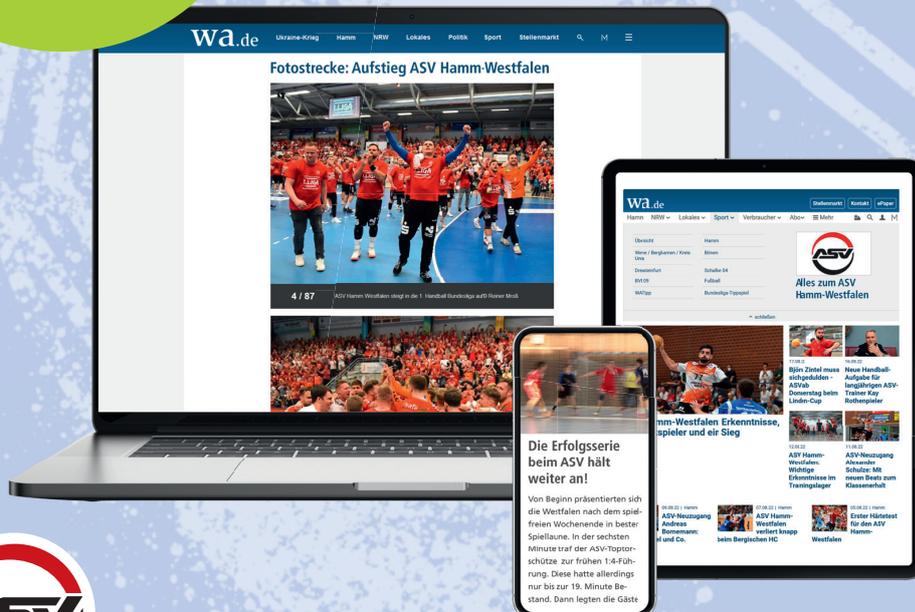
Wir ♥ Lebensmittel.

**center**

Sonnenburg Lebensmittelhandel e.K. | Ostwennemarstr. 100 | 59071 Hamm  
 Tel. 0 23 81 - 3 05 45 74 | Fax 0 23 81 - 3 05 46 87 | Öffnungszeiten: Mo. – Sa. von 7:00 – 21:00 Uhr

# Echte Handarbeit aus Hamm.

Gut informiert mit dem Medienpartner des ASV Hamm-Westfalen



Medienpartner  
Westfälischer Anzeiger

Lokal, emotional, nah dran - alles über Handball in Hamm. In der Zeitung, als E-Paper oder auf wa.de

# Westfälischer Anzeiger