

VOLLE WUT



SA., 21.12.24, 18:00 UHR

DAS ASV-FANMAGAZIN

NR. 07/2024-2025 | 21. DEZEMBER 2024

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

Zu Wochenmitte bereits 2.100 Tickets verkauft

ASV empfängt Samstag (18 Uhr) TV Großwallstadt zum Heimfinale `24

Die Vorfreude auf das Heimfinale 2024 ist bei den westfälischen Fans seit Tagen spürbar. Für das Spiel gegen den TV Großwallstadt am frühen Samstagabend in der WEST-PRESS arena (Anwurf 18 Uhr) waren zu Wochenmitte bereits knapp 2.100 Tickets abgesetzt. Sportlich geht es für beide Teams darum, vor der WM-Spielpause in positives Fahrwasser zu kommen.

Offenbar bemüht darum, den Druck auf die eigene Mannschaft nicht noch größer werden zu lassen, schiebt André Lohrbach, Trainer des TV Großwallstadt, dabei die Favoritenrolle angesichts eigener Ausfälle dem gastgebenden ASV Hamm-Westfalen zu. „Hamm ist immer noch top besetzt und geht als klarer Favorit ins Spiel“, sieht er keine Vergleichbarkeit in der jeweiligen Personalsituation. Hinsichtlich der zuletzt acht fehlenden Stammspieler beim ASV – darunter vier der fünf Nationalspieler – dürfte dies dagegen bei den Westfalen kaum jemand so einschätzen. Doch die Hoffnungen, dass gegen den TVG, der in der Vorwoche mit dem unter Dopingverdacht stehenden Niels Kretschmer seinen Toptorschützen möglicherweise dauerhaft verlor, wieder ein Sieg gelingt, sind groß. „Das



Aktuell Improvisationskünstler: Trainer Michael Hegemann. – Foto: Wegener

Thema der Verletzungen blenden wir komplett aus. Wir haben in den zurückliegenden Partien gezeigt, dass wir auch mit dem Kader, den wir ins Rennen schicken, immer für Punkte in Frage kommen. Diesmal wollen wir uns für den großen Einsatz auch belohnen“, betonte Trainer Michael Hegemann.

Mit welchem Personal dieses Vorhaben angegangen wird, wird bei den Fans der Westfalen aktuell eifrig diskutiert, war nach dem Training am Mittwochnachmittag aber noch unklar. Die Liste der Ausfälle war zum Spiel beim TuS Nettelstedt-Lübbecke noch lang: Marcos Colodeti

(Scheinbeinfraktur), Tom Jansen (Außenbandriss), Jakub Sterba (Sehnenentzündung), Mark Artmeier (Gehirnerschütterung), Yonatan Dayan (Knieprobleme), Jann-Keno Jakobs (Handfraktur) und Philip Jungemann (Reha nach Knie-OP). Wie zuletzt stehen also wieder zahlreiche Akteure aus der Regionalligamannschaft im Aufgebot der Profis. Eine Situation, wie er „in 26 Jahren Profihandball als Spieler und Trainer noch nie erlebt“ habe, stellt Hegemann heraus. Die aber, so betont des Ex-Weltmeister auch, von den Spielern beispielhaft angenommen und gelöst wird. Als Team sei man in diesen Wochen unglaublich gut zusammengewachsen.

Auch der Rückhalt im Umfeld ist ungebrochen, die das große Engagement trotz der immer wieder neuen Rückschläge honorieren. Zählen dürfen die Westfalen so am Samstag auf jeden Fall auf die Fans im Rücken. So lief der Vorverkauf für das letzte Spiel bereits hervorragend. „Das wird auf jeden Fall ein stimmungsvoller Jahresabschluss“, freut sich ASV-Manager Markus Fuchs, der zum 1. Januar 2025 die Geschäftsführung des ASV von Franz Dressel übernehmen wird, auf das Heimspiel. Es könnte einen neuen Saisonrekord geben. (sko)

Anzeige

Impressum

Herausgeber:
ASV Handballmarketing GmbH

Ausgabe: 07-2024/2025

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





aktivita

wellness fitness gesundheit
thomas johannpeter

Hafenstraße 12
59067 Hamm
www.aktivita.com

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

Medical Fitness

ab 7,90 €
pro Woche!

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

2. Handball-Bundesliga

Tabelle nach dem 15. Spieltag

(Stand 19.12.2024)



Pl.	Team	Sp.	S	U	N	Tore	Diff.	Punkte
1	Bergischer HC	15	11	2	2	471:415	56	24:06
2	TV 05/07 Hüttenberg	15	10	1	4	437:407	30	21:09
3	TSV GWD Minden	15	9	1	5	468:436	32	19:11
4	HBW Balingen-Weilstetten	15	8	3	4	458:427	31	19:11
5	HC Elbflorenz Dresden	15	7	2	6	458:423	35	16:14
6	TSV Bayer Dormagen	15	8	0	7	491:480	11	16:14
7	TuS Ferndorf	15	7	2	6	426:418	8	16:14
8	Dessau-Roßlauer HV 2006	15	7	2	6	434:432	2	16:14
9	ASV Hamm-Westfalen	15	7	1	7	456:447	9	15:15
10	HSC 2000 Coburg	15	6	3	6	445:447	-2	15:15
11	VfL Lübeck-Schwartau	15	6	3	6	417:421	-4	15:15
12	HSG Nordhorn-Lingen	15	6	3	6	424:431	-7	15:15
13	TuSEM Essen	15	7	0	8	405:436	-31	14:16
14	Die Eulen Ludwigshafen	15	6	1	8	402:405	-3	13:17
15	TV Großwallstadt	15	6	1	8	424:464	-40	13:17
16	TuS N-Lübbecke	15	6	0	9	409:440	-31	12:18
17	VfL Eintracht Hagen	15	4	3	8	429:439	-10	11:19
18	HSG Konstanz	15	0	0	15	413:499	-86	00:30



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



Mannschaftskader 2024/2025

Hintere Reihe von links: Mannschaftsarzt Dr. Adrian Komadinic, Mannschaftsarzt Dr. Andreas Kilhey, 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 fehlen Nikolas Katsigiannis (verpflichtet November 2024), Marvin Makus, Johann Vöing und Lars Gudat.

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



Spannend bis zum Schluss

ASV unterliegt beim TuS Nettelstedt-Lübbecke knapp

Bis zum Ende spannend hat es der ASV Hamm-Westfalen beim TuS Nettelstedt-Lübbecke gemacht. Nach tollem Kampf hatten die Westfalen, bei denen mit Ian Hüter der erste der zuletzt neun verletzten Stammspieler zurückkehrte, knapp mit 29:31 (14:14) das Nachsehen.

Für die Gastgeber, die nach wie vor um den Anschluss an das Mittelfeld der 2. Handball-Bundesliga kämpfen, war es ein enorm wichtiger Heimsieg in der Merkur-Arena. Beide Teams gingen von Beginn an sehr engagiert zur Sache. Die Gäste spielten trotz der dünnen Personaldecke konsequent mit viel Tempo und hatten lange im Spiel leicht die Nase vorn. Die ersten acht Tore erlebten die Zuschauer in weniger als fünf Minuten. TuS-Linksaußen Alexander Schulze begründete den schnellen Start nach dem Spiel: „Wir wollten das ganze Spiel aufs Tempo drücken. Wir wussten ja um die Besetzung von Hamm.“

Nach dem 4:4 durch den Ex-ASV Tim Wieling geriet der Torexpress auf beiden Seiten aber ins Stocken. Die Partie blieb bis zur 9. Minute torlos. Dann traf Kaspar Böttcher zum 5:4, wenig später erhöhte Andreas Bornemann noch zum 6:4 für die Gäste. In der 13. Minute verpasste Julius Meyer-Siebert sogar das 7:4. Nach über acht Minuten ohne Treffer erlöste Yannick Dräger die Fans des TuS mit seinem Tor zum 5:6 aus Sicht der Gastgeber. Trotz der langen Torflaute war aus Sicht der Hausherren im Grunde nichts passiert.

Die Gäste blieben bis zur 26. Minute mit zwei Treffern in Front. Einen Ballverlust von Kapitän Fabian Huesmann und einen weiteren Technischen Fehler durch Ian Hüter nutzte der TuS dann zum 13:13-Ausgleich, mit 14:14 ging es dann in die Pause. Eine Führung wäre für die Gäste zu diesem Zeitpunkt gut möglich gewesen.

Offensive Deckung schmeckte dem ASV nicht

Auch im zweiten Abschnitt legte



Seit Wochen in der Offensive eine Bank für den ASV: Kreisläufer Jonas Stüber ist von den gegnerischen Abwehrreihen nicht in den Griff zu bekommen. - Foto: TuS

zunächst immer wieder der ASV vor. In der 36. Minute traf Bornemann zum 18:16. Danach allerdings leisteten sich die Gäste einige Ballverluste und Fehlwürfe, die Gastgeber nutzten dies, um aus dem Rückstand eine 21:18-Führung zu machen. Vor allem die nun eingesetzte offensive 3:2:1-Deckung des TuS schmeckte der Offensivabteilung des ASV offensichtlich nicht.

Doch wie schon in den Vorwochen blieb der ASV kämpferisch und ließ sich nicht abschütteln. Selbst das Tor eines weiteren ehemaligen ASVer, Gerrit Genz, zum 24:19 beeindruckte die Mannschaft von Michael Hegemann nicht. Hegemann reagierte auf den deutlichen Rückstand mit einer Umstellung in der Offensive. Hier ließ er fortan mit dem siebten Feldspieler spielen, neben Jonas Stüber bezog auch der A-Jugendliche am Kreis Position. Vöing spielte nun auch in Innenblock der Westfalen. Und die neue Taktik ging voll auf: Tor um Tor kämpften sich die Gäste zurück, beim Stand von 25:26 in der 54. Minute war die Partie längst wieder komplett offen. Der ASV war nun in Reichweite, auch noch beim Stand von 27:28 vier Minuten vor dem Ende.

Doch mit einem Pfiff, der für großes Unverständnis auf der ASV-Bank

sorgte, bereiteten die Unparteiischen Linker/Schmidt den Hoffnungen der mitgereisten ASV-Fans ein jähes Ende. Meyer-Siebert kassierte nach einer Abwehraktion seine dritte Zwei-Minuten-Strafe und fehlte in der Schlussphase somit als bis dahin bester Rückraumtorschütze und als Innenblocker. Der 2,07-Meter-Hüne meinte dazu direkt nach der Partie im TV-Interview: „In unserer Aufholjagd war das wahrscheinlich der Knackpunkt. Ich treffe komplett den Ball. Ich finde das bitter.“

Der TuS nutzte die zahlenmäßige Überlegenheit zunächst durch Wieling zum 29:27 und dann, um die knappe Führung über die Zeit zu bringen. Der abschließende Treffer durch Schulze zum 31:29 fiel praktisch mit dem Schlusspfiff. (sko)

TuS Nettelstedt-L. – ASV Hamm-W. 31:29 (14:14)

TuS: Grabenstein (6 Paraden, 30 %), Zecher (3 P., 16,7 %) – Genz (4), Heiny (5), Hörr, Ebner, Petreikis (1), Schulze (6), Dräger (4), Kontrec, Kolodziej (3/2), Wesseling (1), Blazicko, Kloor, Süßner (1), Wieling (6)
 ASV: Katsigiannis (6 Paraden, 21,4 %), Hertlein (4 P., 33,3 %) – Huesmann (1), Voeing, Meyer-Siebert (6), Böttcher (3), Machner (4/1), Hüter (4), Mühlhauser, Haunold (1), Bornemann (6), Körber, Stüber (4)
 Schiedsrichter: Schmidt/Linker
 Strafen: TuS 4 min, ASV 10 min

Das stärkste Netzwerk der
Stadt Hamm wird präsentiert von der:

IMPULS
Die Hammer Wirtschaftsagentur

Platin-Partner

TIPP OIL

Volksbank Hamm

Sparkasse Hamm

WESTPRESS

**STADTWERKE
HAMM GmbH**

www.schmerzmedizin-hamm.de

POTTHOFF
www.potti.de

BAG

Silber-Partner

STOLZENHOFF
catering

Wärmeschutz-Druck

SPORT DEPPENKEMPER

ecandes

msBau

**Platzhalter!
Kümpel Hellmeister**

UNIORG

LEG
genährt gut.

AOK
Die Gesundheitskasse.

**RADIO
LIPPEWELLE**
HAMM

MAXIMARE
ERLEBNISSTHEME BAD HAMM

LippeBusReisen
Gut gelaunt unterwegs

EINHAUS
MOBILE

**DIE WEGFINDER
BECKMANN**

AMID
Firmen-Versicherungsmakler GmbH

ALLEE-CENTER
RECHNUNGSWESSEN

POLYGON

KMB MEDIA
Werbeagentur

FRIEDEL SCHÜLTKE
BAD & HEIZUNG

HOFFMEIER
HEIZUNGSANLAGEN GMBH & CO. KG

Getränke Case

**DR. HENNING
DILSKER**
Krankenkassen - Berater
www.dilsker.de

HECKMANN
Für professionelles Bauen

Sicherheit

ASV

Reiling
Unternehmensgruppe

AURIGA
DIE STEUERBERATER

ASV

IMPULS
Die Hammer Wirtschaftsagentur

Gold-Partner



Bronze-Partner





START7

WERDE ZUM HANDBALL
FANTASY MANAGER

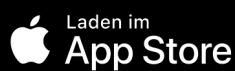
DEINE STARS!

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	Körber	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

„HAMMER“ HÄUSER -
UNSERE MISSION



DENNIS
REHER

BIANCA
NIERHOFF-IOANNIDIS

CAROLINE
RUBIN

DIRK
VOLLMER



IHRE IMMOBILIE
UNSERE MISSION

Dauerkarte für die Rückrunde sichern

Verkauf der Stammsplätze für die zweite Saisonhälfte läuft



Jetzt zupacken: Der ASV bietet aktuell wieder die Rückrunden-Dauerkarte an. Mit dieser sichert man sich auch für 24/25 das Vorkaufsrecht. - Foto: Wegener

Auch in der heimischen WEST-PRESS arena haben wir im ersten Drittel der Saison wieder packende Partien erlebt. Unser ASV ist gut in die Saison gestartet, mischt trotz vieler Verletzungen im vorderen Feld der Liga mit. Erneut waren zum Start der Meisterschaft rund 1.000 Dauerkarten abgesetzt. In der Rückrunde dürfen wir uns darauf freuen, dass fast alle Topclubs der Liga noch ihr Spiel bei uns bestreiten müssen – und wir mit einem dann hoffentlich wieder vollständigen Kader ein gewichtiges Wörtchen im Kampf um die vorderen Plätze mitreden.

Gemeinsam dürfen wir uns also auf ein hochspannendes erstes Handballhalbjahr 2025 freuen. Und auch in diesem Jahr haben wir passend zu Weihnachten genau die richtige Aktion für alle westfälischen Handballfans: Sichern Sie sich (oder jemandem, dem Sie eine sportliche Freude bereiten wollen) mit dem Rückrunden-Paket 2024/25 ihren Platz beginnend mit dem ersten Rückrundenheimspiel Mitte Februar gegen den TV Hüttenberg. Übrigens: Auch mit der Rückrunden-Dauerkarte erhalten Sie für die neue Spielzeit ein Vorkaufsrecht auf Ihren Platz. Erhältlich sind die Rückrunden-Dauerkarten im Online-Shop des ASV oder in der Geschäftsstelle zu den gewohnten Öffnungszeiten.

Die aktuelle Spielzeit in der 2. HBL übertrifft alle Erwartungen: Jede Woche gibt es Überraschungen in dieser Liga, die so ausgeglichen ist wie noch nie. Im DHB-Pokal haben die Zweitligisten noch etwas bewiesen: Die Clubs aus dem Unterhaus haben den sport-

lichen Abstand zur Topliga des deutschen Handballs verkürzt. Im Viertelfinale stehen sich zwei Zweitligaclubs gegenüber, das Final4-Turnier findet in dieser Saison also mit Beteiligung eines Zweitligisten statt.

Anzeige



mit uns
leistungsstark
zum Erfolg



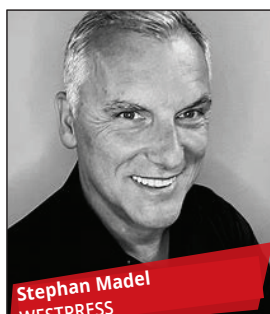
Hamms gute Geister
www.stadtwerke-hamm.de

Der ASV-VIP-Tipp

Wir wünschen viel Erfolg!

1	Mercure Hotel	Lars Keßler	6
1	Uniorg Services GmbH	Hans-Peter Kreft	6
3	TriTrec HR GmbH	Carsten Besselmann	5
3	Sparkasse Hamm	Torsten Cremer	5
5	KARL POLLMANN GmbH	Alfred Tonder	4
5	Jäckering Mühlen- und Nahrungsmittelwerke GmbH	Dirk Lange	4
5	KARL POLLMANN GmbH	Axel Berghoff	4
8	Volksbank Hamm	Markus Dünnebacke	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

ODER IM FANSHOP AN DER WESTPRESS ARENA

ÖFFNUNGSZEITEN:

**MITTWOCHS 16:30 UHR BIS 18:30 UHR
AN SPIELTAGEN 2 STD. VOR ANWURF**



Hinrunde endet am 2. Weihnachtsfeiertag

ASV tritt zuhause gegen Großwallstadt und in Essen an

16. Spieltag

21.12.2024

ASV Hamm-Westfalen



18:00
WESTPRESS arena
Spieltag: 16



TV Großwallstadt

Eulen Ludwigshafen



18:00
Friedrich-Ebert-Valle
Spieltag: 16



TSV Bayer Dormagen

TuS Ferndorf



19:30
Sporthalle Stühreviese
Spieltag: 16



HSC 2000 Coburg

22.12.2024

HC Elbflorenz 2006



17:00
Ballsporthalle Dresden
Spieltag: 16



TV 05/07 Hüttenberg

VfL Lübeck-Schwartau



17:00
Hansehalle
Spieltag: 16



TuSEM Essen

VfL Eintracht Hagen



17:00
Ischelandhalle
Spieltag: 16



Bergischer HC

HBW Balingen-Weilstetten



18:30
Sparkassen-Arena Balingen
Spieltag: 16



HSG Konstanz

23.12.2024

Dessau-Rosslauer HV 06



19:00
Anhalt-Arena
Spieltag: 16



GWD Minden

HSG Nordhorn-Lingen



19:30
EmslandArena
Spieltag: 16



TuS N-Lübbecke

17. Spieltag

26.12.2024

TuSEM Essen



14:30
Sporthalle "Am Hallo"
Spieltag: 17



ASV Hamm-Westfalen

GWD Minden



18:00
Kreissporthalle Lübbecke
Spieltag: 17



TuS Ferndorf

TV Großwallstadt



18:00
Untermainhalle
Spieltag: 17



HBW Balingen-Weilstetten

TV 05/07 Hüttenberg



18:00
Sportzentrum Hüttenberg
Spieltag: 17



Eulen Ludwigshafen

Bergischer HC



18:00
Uni-Halle
Spieltag: 17



Dessau-Rosslauer HV 06

27.12.2024

HSG Konstanz



19:00
Schändle-Sporthalle Konstanz
Spieltag: 17



HC Elbflorenz 2006

TSV Bayer Dormagen



19:00
TSV Bayer Sportcenter
Spieltag: 17



HSG Nordhorn-Lingen

TuS N-Lübbecke



19:30
MERKUR Arena
Spieltag: 17



VfL Eintracht Hagen

HSC 2000 Coburg



20:00
HUK-COBURG arena
Spieltag: 17



VfL Lübeck-Schwartau

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.



center

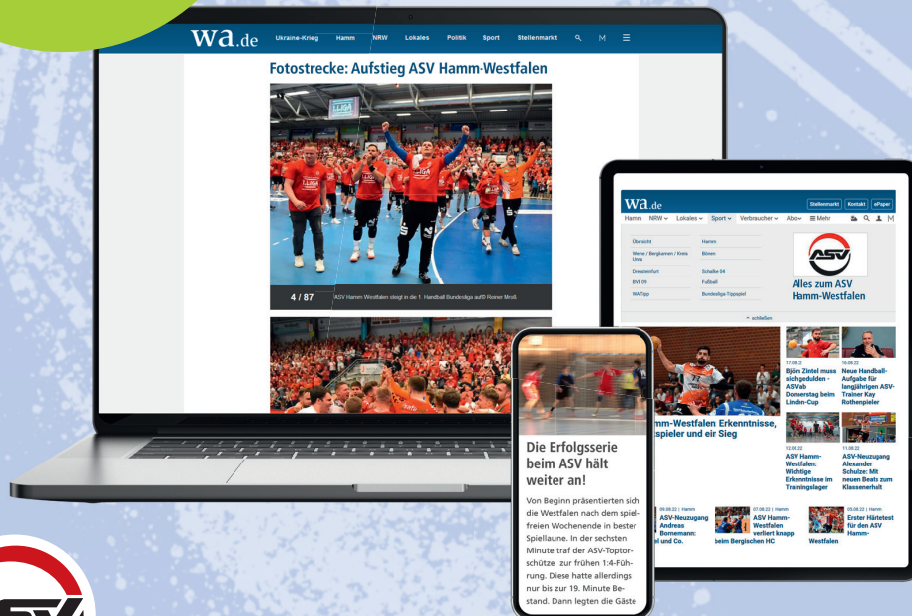
Sonnenburg

Wir ♥ Lebensmittel.

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