

VOLLE WUCHE



FR., 14.02.25, 19:30 UHR

DAS ASV-FANMAGAZIN

NR. 08/2024-2025 | 14. FEBRUAR 2025

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

Heimpremiere für vier ASVer

Freitag 19:30 Uhr kommt HC Elbflorenz Dresden - ASV mit drei Neuzugängen

Fast 2.000 Karten hat der ASV Hamm-Westfalen für den Heimspielauftritt einen Tag vor dem Duell gegen den HC Elbflorenz Dresden bereits abgesetzt. Die Vorfreude bei den Fans auf die Partie gegen den Tabellenfünften, die um 19:30 Uhr angepfeifen wird, ist bei allen Beteiligten deutlich spürbar. Bei den Westfalen ist das Duell gleich auch eine Heimpremiere für drei Neuzugänge, die in den zurückliegenden Tagen zum Aufgebot des Vorjahresdritten gestoßen sind und auch für Philip Jungemann. Der Kreisläufer bestritt in Hüttenberg nach langer Verletzungszeit sein erstes Spiel für den ASV in dieser Saison.



Freuen sich auf ihr Debüt im ASV-Dress: (von links) Torwart Viktor Warrer (HK Follo), Rückraum Anton Preußner (Füchse Berlin) und Linksaußen Florian Drosten (MT Melsungen). - Foto: Kottmann/ASV

stande kam. Die Aufgabe sei es nun, die Akteure allesamt schnell in den Kader zu integrieren. „Dabei hilft uns aktuell jede Trainingseinheit weiter“, so Hegemann weiter. Und Entlastung ist beim ASV nach wie vor nötig. So werden auch am Freitag gegen Dresden auf jeden Fall neben Marcos Colodeti und Tom Jansen (beide Reha nach OP) auch noch Ole Machner (Infekt) und Mark Artmeier (Gehirnerschütterung) fehlen. Ein Fragezeichen steht noch hinter dem Einsatz von Rückraum Andreas Bornemann (Pferdekuss), aufgrund eines Zusammenpralls während des Hüttenberg-Spiels. Hegemann: „Bei Andi ist es ein bisschen ein Rennen gegen die Zeit. Wir hoffen natürlich, dass es auch bei ihm noch reicht.“

Zunächst kam am Montag Linksaußen Florian Drosten, der drei Tage zuvor vom Erstligaspitzenreiter MT Melsungen mit einem Zweitspielrecht ausgestattet worden war, zum ASV. Einen Tag später stieß Torwartneuzugang Viktor Warrer zu seinen neuen Mannschaftskollegen, der wegen des Wechsels von Niko Katsigiannis zum TuS Nettelstedt-Lübbecke vorzeitig zu seinem neuen Klub kam. Und schließlich legten die Verantwortlichen am Donnerstag noch einmal nach: Mit Anton Preußner von den Füchsen Berlin präsentierte der ASV

zum Abschlusstraining einen weiteren interessanten Nachwuchsspieler, der von den Füchsen mit einem Zweitspielrecht für die Westfalen bis zum Saisonende ausgestattet wurde. Der 20-jährige Linkshänder wird dem ASV im Rückraum helfen, wo Tom Jansen aufgrund seiner Band-OP im Fuß noch einige Monate fehlen wird. „Wir sind froh über diese kurzfristige Hilfe“, betonte Cheftrainer Michael Hegemann, über dessen Kontakt zu Bob Hanning die Berechtigung zu-

Anwurf zur Partie ist am Freitag um 19:30 Uhr, Tickets gibt es noch an der Abendkasse, die um 18 Uhr öffnet. Da auch die Hammer Eisbären ein Heimspiel am Freitagabend bestreiten, werden die Fans gebeten, möglichst mit dem ÖPNV oder in Fahrgemeinschaften zur Partie anzureisen. Wer es nicht die WESTPRESS arena schafft, kann die Partie live beim Fernsehsender DYN oder erstmalig auch wieder bei Radio Lippewelle Hamm verfolgen. (sko)

Anzeige

Impressum

Herausgeber:
ASV Handballmarketing GmbH

Ausgabe: 08-2024/2025

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



Medical Fitness

ab 7,90 € pro Woche!



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

2. Handball-Bundesliga

Tabelle nach dem 18. Spieltag

(Stand 13.02.2025)



Pl.	Team	Sp.	S	U	N	Tore	Diff.	Punkte
1	Bergischer HC	18	12	2	4	557:503	54	26:10
2	TSV GWD Minden	18	12	1	5	568:519	49	25:11
3	HBW Balingen-Weilstetten	18	11	3	4	553:510	43	25:11
4	TV 05/07 Hüttenberg	18	12	1	5	524:490	34	25:11
5	HC Elbflorenz Dresden	18	10	2	6	550:502	48	22:14
6	HSC 2000 Coburg	18	9	3	6	538:521	17	21:15
7	HSG Nordhorn-Lingen	18	9	3	6	517:509	8	21:15
8	TSV Bayer Dormagen	18	9	0	9	581:567	14	18:18
9	Dessau-Roßlauer HV 2006	18	8	2	8	517:528	-11	18:18
10	VfL Lübeck-Schwartau	18	7	3	8	501:508	-7	17:19
11	TV Großwallstadt	18	8	1	9	526:566	-40	17:19
12	TuS Ferndorf	18	7	2	9	503:520	-17	16:20
13	TuSEM Essen	18	8	0	10	483:518	-35	16:20
14	Die Eulen Ludwigshafen	18	7	1	10	493:494	-1	15:21
15	ASV Hamm-Westfalen	18	7	1	10	551:552	-1	15:21
16	TuS N-Lübbecke	18	7	0	11	493:526	-33	14:22
17	VfL Eintracht Hagen	18	5	3	10	515:529	-14	13:23
18	HSG Konstanz	18	0	0	18	494:602	-108	00:36



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



Mannschaftskader 2024/2025

Hintere Reihe von links: Mannschaftsarzt Dr. Adrian Komadinic, Mannschaftsarzt Dr. Andreas Kiley, 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 (Nov 24 - Feb 25), Marvin Makus, Benn Wollert, Johann Vöing und Lars Gudat sowie die Neuzugänge (Februar 25) Viktor Toftthoj Warrer, Florian Drostens und Anton Preußner.

Foto/Gestaltung: Marcher/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





Viktor Warrer (l.) - hier mit ASV-Geschäftsführer Markus Fuchs - hatte im Januar den Vertrag ab Sommer unterzeichnet. Nun wechselte der Däne bereits vorzeitig in die WESTPRESS arena und feiert gegen Dresden sein Debüt im ASV-Trikot. - Foto: Scherf

Katsigiannis geht - Warrer kommt

ASV holt vorzeitig Torwartneuzugang aus Norwegen

Nachdem vor einer Woche Florian Drost von Erstliga-Spitzenreiter MT Melsungen mit einem Zweitspielrecht für den ASV Hamm-Westfalen ausgestattet wurde, vermeldete der Handball-Zweitligist am Sonntagnachmittag eine weitere Personalie. Torwart Nikolas Katsigiannis wechselt per sofort zum Ligakonkurrenten TuS Nettelstedt-Lübbecke, wo der 42-jährige bis zum Sommer unter Vertrag gestanden hatte. Dafür kommt der angekündigte Sommer-Neuzugang Viktor Warrer vom norwegischen Erstligisten Follo HK bereits jetzt zum ASV.

„Das ging alles vergleichsweise schnell“, bekundete ASV-Geschäftsführer nach einem arbeitsreichen Wochenende. Torwartroutinier Katsigiannis war mit seinem Wunsch des vorzeitigen Wechsels an die Verantwortlichen herangetreten. Nachdem die Machbarkeit eines vorzeitigen Wechsels von Warrer geklärt war, war man sich mit dem TuS schnell einig. Der wiederum hatte Handlungsbedarf, weil er seinerseits einen Stammkeeper an den HC Erlangen



Neben Warrer verpflichtete der ASV per Zweitspielrecht unter der Woche auch Anton Preußner (Mitte, Füchse Berlin II) und Florian Drost (MT Melsungen) und reagierte damit auf die angespannte Personalsituation. - Foto: Kottmann/ASV

abgibt. „Wir sind dankbar, dass Niko Katsigiannis bei uns eingesprungen ist“, betonte Fuchs. Da allerdings klar gewesen sei, dass das Engagement aufgrund der Verletzung von Marcos Colodeti nur bis Sommer planbar war, wollte man der Bitte des Routiniers nachkommen. So wird der dänische Neuzugang nicht erst im Sommer in Hamm ankommen, sondern bereits am Dienstag zur Mannschaft

stoßen und das Mannschaftstraining aufnehmen. Die Zuschauer können sich also auf den ersten Einsatz des sympathischen 23-Jährigen am Freitagabend gegen den HC Elbflorenz Dresden freuen. Dann dürfte auch Florian Drost zu seiner Premiere im ASV-Dress kommen, der wie Anton Preußner (Füchse Berlin) mit einem Zweitspielrecht für den ASV ausgestattet wurde. (sko)

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	Viktor Tofthoj	Warrer	DEN	10.11.2001	100	195	2025		
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
10	RA	Kaspar	Böttcher	DEU	22.01.2005	82	184	2019		
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		
18	LA	Florian	Drosten	DEU	18.06.2024	85	187	2025	87	44
19	RA	Jakub	Sterba	CZE	11.11.1996	85	185	2023	0	
21	KM	Philip	Jungemann	DEU	09.09.1997	108	197	2023	0	
22	RL/RM	Niklas	Mühlhauser	DEU	06.05.2005	80	187	2023		
23	RR	Anton	Preußner	DEU	13.01.2005	94	191	2025		
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
32	RL	Tim	Waschkowski	DEU	11.07.2003	103	201	2024		
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		

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

Rundum gelungener Jahresauftakt

150 Gäste kamen zum Sponsoren-Neujahrsempfang in die KMT

Das war ein rundum gelungener Jahresauftakt: Rund 150 Gäste kamen Ende Januar zur ersten Veranstaltung 2025 des ASV in den Neubau der Klinik für Manuelle Therapie Hamm, so viele wie noch zu keinem dieser Treffen für die Partner des Bundesligisten.

Nach dem 70-minütigem Programm nutzten die Partner des ASV dann auch die Gelegenheit zum Netzwerken in ungezwungener Atmosphäre. „Das war ein voller Erfolg. Ein Dank geht an alle, die durch ihre Vorbereitung und die Durchführung am Abend dazu beigetragen haben. Und natürlich an unseren Gastgeber KMT, das war ein hervorragender Rahmen“, betonte ASV-Geschäftsführer Markus Fuchs nach der Veranstaltung, die wie gewohnt von Pressesprecher Simon Kottmann moderiert wurde. Und diese war in den neuen Räumlichkeiten der Schmerzklinik, einem der Platin-Partner des ASV, durchaus ein „Stresstest“, wie KMT-Geschäftsführer Karl Ehrmann im Vorfeld betont hatte. „Das war die erste Veranstaltung dieser Größenordnung in den neuen Vortragsräumen. Und wie uns die Gäste bestätigt haben, war es ein toller Rahmen dafür“, zeigte sich Karl Ehrmann, der zu Beginn die Gelegenheit nutzte, den Gästen die KMT und die Leistungen der größten Schmerzklinik Deutsch-



Echter Hingucker: Die KMT-ASV-Torte. Weitere Fotos gibt es auf der ASV-Website. - Foto: Kaufmann

land vorzustellen, sehr zufrieden mit dem Ablauf. Das von allen Seiten gelobte Catering übernahm dabei die hauseigene Küche unter der Leitung von Küchenchef Marcel Lehmköster. Dabei war nicht nur die extra angefertigte KMT-ASV-Torte ein Hingucker und eine gelungene Überraschung für die Gäste.

Nach der Begrüßung verdeutlichte dann KMT-Chefarzt Dr. Jens Adermann in einem Kurzvortrag die Bedeutung von Schmerz im Sport und für die Sportler ganz generell und erklärte dabei anschaulich die Zusammenhänge und auch die Un-

terschiede von akuten Schmerzen bei Verletzungen oder chronischen Schmerzen, aufgrund derer die Patienten sich in der KMT behandeln lassen. Im Anschluss gab es dann Informationen rund um aktuelle Entwicklungen in den Handball-Bundesligen sowie konkret beim ASV. Geschäftsführer Markus Fuchs, der zu Jahresbeginn Franz Dressel in dieser Rolle abgelöst hat, stellte eine aktuelle Studie vor, die sich mit den Besonderheiten der „Handball-Interessierten“ als Zielgruppe für Werbende beschäftigt hat. Spontan kam es auch zu einem besonderen Gruppenfoto, als er den kompletten Mitarbeiterstab der Geschäftsstelle des ASV persönlich vorstellte – ein sichtbares Zeichen dafür, wie sich der ASV in den zurückliegenden Monaten im Hintergrund weiterentwickelt hat. Um die sportliche Entwicklung drehte es sich dann im abschließenden Interview mit Cheftrainer Michael Hegemann, der zunächst noch einmal die Hinrunde analysierte und dann einen Blick nach vorne warf.

Im Anschluss an den offiziellen Teil gab es dann wie gewohnt für die Gäste noch Gelegenheit zum Netzwerken und zu persönlichen Gesprächen mit den Profis, die sich schon während der Veranstaltung auf die verschiedenen Tische verteilt hatten. (sko)

Anzeige



mit uns
leistungsstark
zum Erfolg

**STADTWERKE
HAMM GmbH**

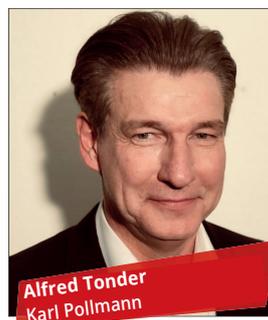
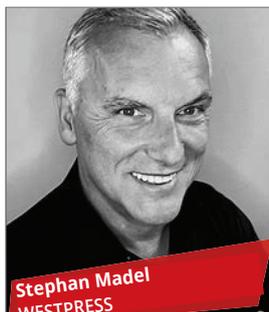
Hamms gute Geister
www.stadtwerke-hamm.de

Der ASV-VIP-Tipp

Wir wünschen viel Erfolg!

Pl.	Unternehmen/Institution	Tipper/in	Punkte
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



Zwei Heimspiele in Folge für den ASV

Nach dem HC Elbflorenz Dresden kommt HBW Balingen

19. Spieltag				20. Spieltag					
14.02.2025				21.02.2025					
HBW Balingen-Weilstetten		VERSCHOBEN MEY GENERALBAU ARENA Spieltag: 19		TV 05/07 Hüttenberg	TuSEM Essen		18:00 Sporthalle "Am Hallo" Spieltag: 20		HSC 2000 Coburg
VfL Lübeck-Schwartau		19:00 Hansehalle Spieltag: 19		TuS N-Lübbecke	TuS N-Lübbecke		19:30 MERKUR Arena Spieltag: 20		Eulen Ludwigshafen
ASV Hamm-Westfalen		19:30 WESTPRESS arena Spieltag: 19		HC Elbflorenz 2006	HC Elbflorenz 2006		20:00 Ballsporthalle Dresden Spieltag: 20		HSG Nordhorn-Lingen
15.02.2025				22.02.2025					
Eulen Ludwigshafen		18:00 Friedrich-Ebert-Halle Spieltag: 19		HSG Konstanz	TV 05/07 Hüttenberg		18:00 Sportzentrum Hüttenberg Spieltag: 20		Dessau-Rosslauer HV 06
HSG Nordhorn-Lingen		18:00 EmslandArena Spieltag: 19		GWD Minden	ASV Hamm-Westfalen		19:30 WESTPRESS arena Spieltag: 20		HBW Balingen-Weilstetten
TuS Ferndorf		19:30 Sporthalle Stöbberwiese Spieltag: 19		TuSEM Essen	23.02.2025				
16.02.2025				24.02.2025					
VfL Eintracht Hagen		17:00 Ischlandhalle Spieltag: 19		TSV Bayer Dormagen	TV Großwallstadt		17:00 Untermainhalle Spieltag: 20		TuS Ferndorf
Dessau-Rosslauer HV 06		17:00 Anhalt-Arena Spieltag: 19		TV Großwallstadt	HSG Konstanz		17:00 Schänzle-Sporthalle Konstanz Spieltag: 20		VfL Lübeck-Schwartau
Bergischer HC		17:00 Uhl-Halle Spieltag: 19		HSC 2000 Coburg	GWD Minden		17:00 Kreissporthalle Lübbecke Spieltag: 20		VfL Eintracht Hagen
17.02.2025				25.02.2025					
18.02.2025				26.02.2025					
19.02.2025				27.02.2025					
20.02.2025				28.02.2025					
21.02.2025				29.02.2025					
22.02.2025				01.03.2025					
23.02.2025				02.03.2025					
24.02.2025				03.03.2025					
25.02.2025				04.03.2025					
26.02.2025				05.03.2025					
27.02.2025				06.03.2025					
28.02.2025				07.03.2025					
29.02.2025				08.03.2025					
01.03.2025				09.03.2025					
02.03.2025				10.03.2025					
03.03.2025				11.03.2025					
04.03.2025				12.03.2025					
05.03.2025				13.03.2025					
06.03.2025				14.03.2025					
07.03.2025				15.03.2025					
08.03.2025				16.03.2025					
09.03.2025				17.03.2025					
10.03.2025				18.03.2025					
11.03.2025				19.03.2025					
12.03.2025				20.03.2025					
13.03.2025				21.03.2025					
14.03.2025				22.03.2025					
15.03.2025				23.03.2025					
16.03.2025				24.03.2025					
17.03.2025				25.03.2025					
18.03.2025				26.03.2025					
19.03.2025				27.03.2025					
20.03.2025				28.03.2025					
21.03.2025				29.03.2025					
22.03.2025				30.03.2025					
23.03.2025				31.03.2025					
24.03.2025				01.04.2025					
25.03.2025				02.04.2025					
26.03.2025				03.04.2025					
27.03.2025				04.04.2025					
28.03.2025				05.04.2025					
29.03.2025				06.04.2025					
30.03.2025				07.04.2025					
31.03.2025				08.04.2025					
01.04.2025				09.04.2025					
02.04.2025				10.04.2025					
03.04.2025				11.04.2025					
04.04.2025				12.04.2025					
05.04.2025				13.04.2025					
06.04.2025				14.04.2025					
07.04.2025				15.04.2025					
08.04.2025				16.04.2025					
09.04.2025				17.04.2025					
10.04.2025				18.04.2025					
11.04.2025				19.04.2025					
12.04.2025				20.04.2025					
13.04.2025				21.04.2025					
14.04.2025				22.04.2025					
15.04.2025				23.04.2025					
16.04.2025				24.04.2025					
17.04.2025				25.04.2025					
18.04.2025				26.04.2025					
19.04.2025				27.04.2025					
20.04.2025				28.04.2025					
21.04.2025				29.04.2025					
22.04.2025				30.04.2025					
23.04.2025				01.05.2025					
24.04.2025				02.05.2025					
25.04.2025				03.05.2025					
26.04.2025				04.05.2025					
27.04.2025				05.05.2025					
28.04.2025				06.05.2025					
29.04.2025				07.05.2025					
30.04.2025				08.05.2025					
01.05.2025				09.05.2025					
02.05.2025				10.05.2025					
03.05.2025				11.05.2025					
04.05.2025				12.05.2025					
05.05.2025				13.05.2025					
06.05.2025				14.05.2025					
07.05.2025				15.05.2025					
08.05.2025				16.05.2025					
09.05.2025				17.05.2025					
10.05.2025				18.05.2025					
11.05.2025				19.05.2025					
12.05.2025				20.05.2025					
13.05.2025				21.05.2025					
14.05.2025				22.05.2025					
15.05.2025				23.05.2025					
16.05.2025				24.05.2025					
17.05.2025				25.05.2025					
18.05.2025				26.05.2025					
19.05.2025				27.05.2025					
20.05.2025				28.05.2025					
21.05.2025				29.05.2025					
22.05.2025				30.05.2025					
23.05.2025				31.05.2025					
24.05.2025				01.06.2025					
25.05.2025				02.06.2025					
26.05.2025				03.06.2025					
27.05.2025				04.06.2025					
28.05.2025				05.06.2025					
29.05.2025				06.06.2025					
30.05.2025				07.06.2025					
31.05.2025				08.06.2025					
01.06.2025				09.06.2025					
02.06.2025				10.06.2025					
03.06.2025				11.06.2025					
04.06.2025				12.06.2025					
05.06.2025				13.06.2025					
06.06.2025				14.06.2025					
07.06.2025				15.06.2025					
08.06.2025				16.06.2025					
09.06.2025				17.06.2025					
10.06.2025				18.06.2025					
11.06.2025				19.06.2025					
12.06.2025				20.06.2025					
13.06.2025				21.06.2025					
14.06.2025				22.06.2025					
15.06.2025				23.06.2025					
16.06.2025				24.06.2025					
17.06.2025				25.06.2025					
18.06.2025				26.06.2025					
19.06.2025				27.06.2025					
20.06.2025				28.06.2025					
21.06.2025				29.06.2025					
22.06.2025				30.06.2025					
23.06.2025				01.07.2025					
24.06.2025				02.07.2025					
25.06.2025				03.07.2025					
26.06.2025				04.07.2025					
27.06.2025				05.07.2025					
28.06.2025				06.07.2025					
29.06.2025				07.07.2025					
30.06.2025				08.07.2025					
01.07.2025				09.07.2025					
02.07.2025				10.07.2025					
03.07.2025				11.07.2025					
04.07.2025				12.07.2025					
05.07.2025				13.07.2025					
06.07.2025				14.07.2025					
07.07.2025				15.07.2025					
08.07.2025				16.07.2025					
09.07.2025				17.07.2025					
10.07.2025				18.07.2025					
11.07.2025									



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.

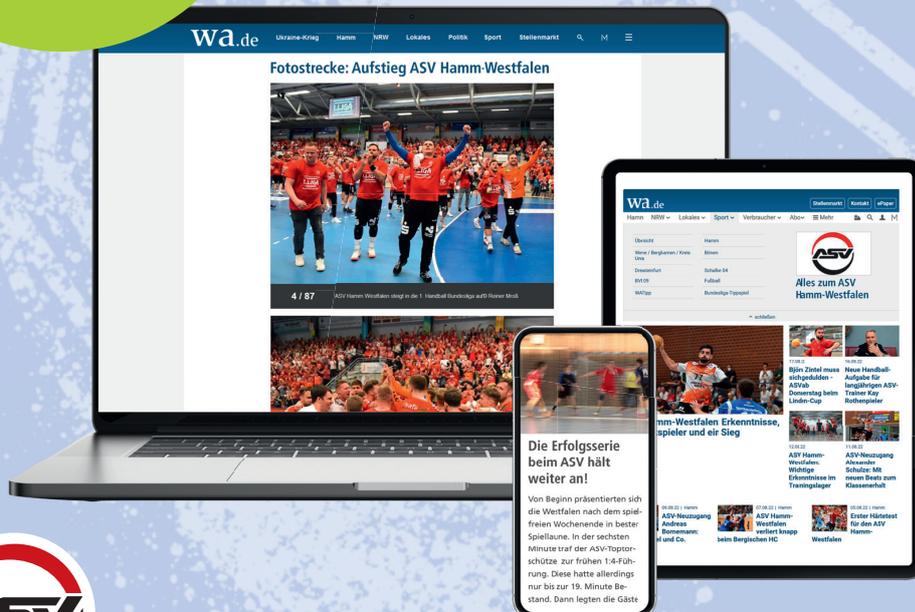
center

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

IMMER MIT AM BALL...

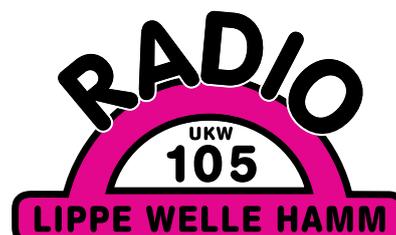


...MIT DER LIPPEWELLE!

Hört alle Spiele des ASV Hamm-Westfalen, zu Hause oder auswärts - auch über die Lippewelle App und Alexa.

Die Lippewelle. Eure Stadt. Euer Sender.

DER BESTE MIX.



LIPPEWELLE.DE