

VOLLE WUCHE



FR., 07.03.25, 19:30 UHR

DAS ASV-FANMAGAZIN

NR. 10/2024-2025 | 7. MÄRZ 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

Positiven Trend fortsetzen

ASV empfängt am Freitag um 19:30 Uhr Tabellennachbar Ludwigshafen

Mit zwei Siegen im Rücken empfangen die Handballer des ASV Hamm-Westfalen am Freitagabend (Anwurf 19:30 Uhr) den Tabellennachbarn Eulen Ludwigshafen zum Zweitligaduell in der heimischen WESTPRESS arena. Cheftrainer Michael Hegemann erwartet einen spannenden Vergleich zweier Teams, die unter ähnlichen Voraussetzungen in diesen 22. Spieltag gehen.

„Die Eulen hatten wie wir auch einige Verletzungsprobleme im bisherigen Saisonverlauf“, beschreibt Hegemann die Ausgangslage. Doch mit der Rückkehr von Leistungsträger Mex Raguse, der vor sieben Jahren auch für eine Spielzeit das ASV-Trikot getragen hatte, verfügten die Eulen wieder über mehr Optionen und Offensivqualität, so der ASV-Coach weiter. „Die Eulen verfügen über wurfgewaltige Rückraumspieler und ein gutes Kreisläuferspiel. Auch das Tempospiel war zuletzt verbessert. Da werden wir aufmerksam verteidigen müssen und eine gute Rückzugsbewegung brauchen.“

Am Kreis wird es übrigens zum Brüderduell zwischen Jonas und Freddy Stüber kommen, in dem der ASVer Jonas allerdings im direk-



Trägt erfolgreich viel Verantwortung in dieser Saison: Perspektivspieler Kaspar Böttcher auf der linken Außenbahn. – Foto: Wegener

ten Vergleich mit wesentlich mehr Treffern bei besserer Quote die Nase vorne hat – ein Umstand den der Westfalen lächelnd zur Kenntnis nimmt: „Ich hoffe natürlich, dass wir beide Punkte hier behalten und es nach den 60 Minuten gegen die Eulen noch genauso aussieht“, so Jonas Stüber vor dem Abschlusstraining am Donnerstag. Und für Julius Meyer-Siebert, der ein Sonderlob von Eulen-Trainer Johannes Wohlrab im Vorfeld der Partie bekam, wird es ein Wiedersehen mit dem Ex-Kollegen werden: „Wir müssen seinen Wirkungskreis einengen. Wir wissen um seine Wurfkraft aus dem Rückraum. Er macht das richtig gut“, betonte Wohlrab mit Blick auf die

Partie beim ASV.

Personell dürfte sich im Vergleich zu den Siegen gegen Balingen und in Dessau beim ASV nicht viel tun, die angeschlagenen Akteure brauchen noch etwas bis zum Comeback, fehlen werden also wohl weiterhin Fabian Huesmann, Jann Keno Jacobs, Mark Artmeier, Ole Machner und die Langzeitausfälle Tom Jansen und Marcos Colodeti.

Anwurf in der WESTPRESS arena ist um 19:30 Uhr, Karten gibt es noch an der Abendkasse, die um 18 Uhr öffnet. Übertragen wird die Partie wie gewohnt vom TV-Sender DYN sowie von Radio Lippewelle Hamm.

Impressum

Herausgeber:
ASV Handballmarketing GmbH

Ausgabe: 10-2024/2025

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

Anzeige

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 21. Spieltag

(Stand 06.03.2025)



Pl.	Team	Sp.	S	U	N	Tore	Diff.	Punkte
1	Bergischer HC	21	15	2	4	662:579	83	32:10
2	TSV GWD Minden	20	14	1	5	625:574	51	29:11
3	TV 05/07 Hüttenberg	20	13	1	6	577:543	34	27:13
4	HBW Balingen-Weilstetten	21	12	3	6	644:605	39	27:15
5	HC Elbflorenz Dresden	21	11	3	7	647:592	55	25:17
6	HSG Nordhorn-Lingen	20	10	4	6	577:568	9	24:16
7	HSC 2000 Coburg	21	10	3	8	616:607	9	23:19
8	TuS Ferndorf	21	9	2	10	594:604	-10	20:22
9	Dessau-Roßlauer HV 2006	21	9	2	10	596:609	-13	20:22
10	Die Eulen Ludwigshafen	22	9	2	11	613:613	0	20:24
11	ASV Hamm-Westfalen	21	9	1	11	638:644	-6	19:23
12	TV Großwallstadt	21	9	1	11	607:650	-43	19:23
13	TSV Bayer Dormagen	21	9	0	12	654:662	-8	18:24
14	TuS N-Lübbecke	21	9	0	12	584:614	-30	18:24
15	TuSEM Essen	21	9	0	12	565:607	-42	18:24
16	VfL Eintracht Hagen	21	7	3	11	602:599	3	17:25
17	VfL Lübeck-Schwartau	21	7	3	11	583:602	-19	17:25
18	HSG Konstanz	21	1	1	19	575:687	-112	03:39



**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 (Nov 24 - Feb 25), Marvin Makus, Benn Wollert, Johann Vöing und Lars Gudat sowie die Neuzugänge (Februar 25) Viktor Toftøj Warrer, Florian Drost und Anton Preußner.

Foto/Gestaltung: Marcher/WESTPRESS



Anzeige



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



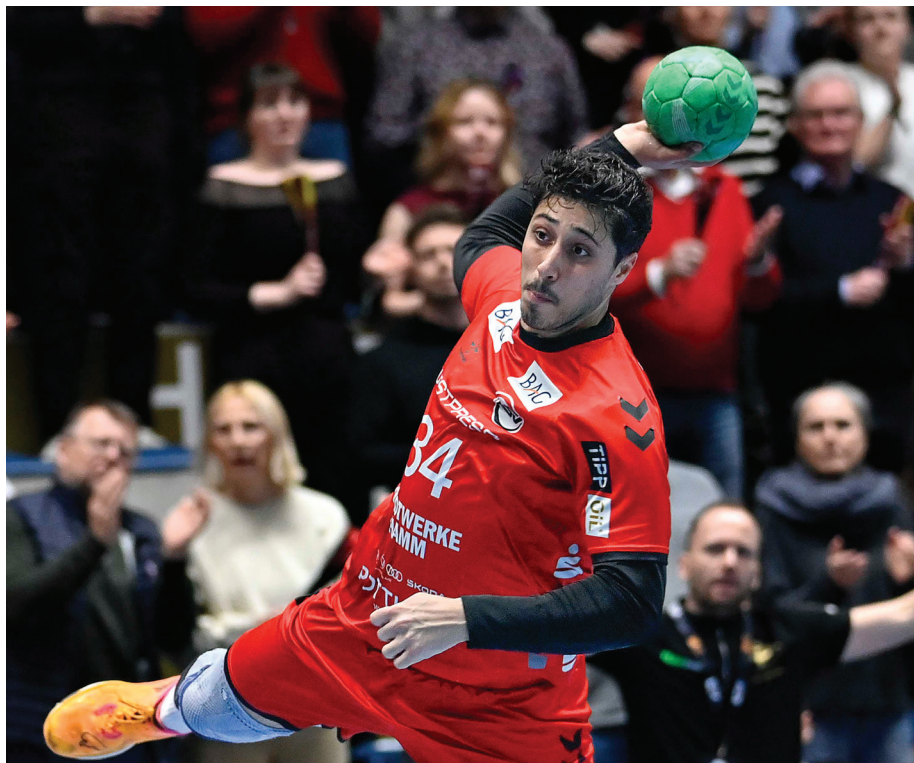
„Eine sehr reife Leistung“

ASV überzeugt beim Dessau-Roßlauer HV

Auch beim unbequemen Gegner Dessau-Roßlauer HV hat der ASV Hamm-Westfalen an seinen Heim-erfolg gegen Balingen-Weilstetten angeknüpft und sich am frühen Samstagabend verdient mit 31:29 (16:16) durchgesetzt. Stärkste Akteure bei den Westfalen in einer erneut insgesamt überzeugenden Mannschaft waren Spielmacher Yonatan Dayan mit sechs Feld- und drei Siebenmetertoren sowie Torwart Felix Hertlein, der nach seiner Einwechslung in der ersten Halbzeit bis zum Ende neun Bälle parierte und dabei eine Quote von fast einem Drittel der Würfe erreichte.

„Ich bin megafroh. Es ist nicht einfach, in Dessau zu gewinnen. Viele gute Mannschaften haben hier verloren“, betonte Dayan direkt nach dem Sieg, den er zu Recht als „verdient“ einstufte. Denn die Gäste gaben überwiegend den Ton an, nur einmal übernahmen die Hausherren im späteren Spielverlauf das Ruder, als der ASV in der zweiten Halbzeit mehrere Angriffe in Folge ohne Torerfolg blieb und Dessau aus einem 16:17 eine 18:17-Führung machte. Danach ging der DRHV noch mit 19:18 und 21:20 in Führung, ab der 40. Minute hatten die Gäste das Geschehen aber wieder im Griff und hielten den Gegner konstant auf Abstand. „Erste Halbzeit machen wir viele Sachen richtig gut. Nur in der Abwehr hatten wir zu viele Systemfehler. Zweite Halbzeit hatten wir die Chance in Führung zugehen, dann machen wir zu viele Fehler“, meinte Dessaus Marcel Nowak nach der Niederlage seines Teams.

Als Hauptgrund für den Sieg der Gäste nannte Dayan später vor allem die Defensivleistung: „Vor allem in der zweiten Halbzeit hatten wir einen richtig guten Rückzug. Das macht Dessau aus, dieses Tempospiel.“ Insbesondere die Maßnahme, Jakob Sterba mit dem Stören der Wege von DRHV-Spielmacher Vincent Bülow zu beauftragen wirkte. Zudem harmonisierte das Duo Alexander Coßmann und Philip Jungemann im Innenblock wo der ASV ohnehin während des



Ganz starke Leistung: Spielmacher Yonatan Dayan überzeugte in Dessau als Vorbereiter und neunfacher Torschütze. - Foto: Wegener

gesamten Spiels auch in anderen Konstellationen kaum einen Zweikampf verlor- anders als die Gastgeber, die im Zentrum doch einige Schwierigkeiten mit den ASV-Angrreifern hatten.

Arbeitsreich war der Abend für den ASV dennoch, Entspannung war zu keinem Zeitpunkt angesagt. Zum einen lag dies daran, dass die Gastgeber nie aufgaben, zum anderen daran, dass die Westfalen doch einige Chancen liegen ließen, um eine Vorentscheidung herbeizuführen. Doch das war am Ende nur ein Schönheitsfehler, der nichts am verdienten Gästesieg änderte: „Ich finde, dass wir heute eine sehr reife Leistung gezeigt haben. Wir hatten uns vorgenommen, ihr Tempospiel mit eigenem Tempospiel zu beantworten. Das ist uns gut gelungen. Gefühlt hätten wir zur Pause schon mit ein, zwei Toren führen können, wenn nicht müssen. Da haben wir uns etwas von der Hektik anstecken lassen, haben dann aber immer wieder gut zum Plan gefunden“, lobte Cheftrainer Michael Hegemann sein

Team. „Man sieht jetzt, wie wichtig die Breite unseres Kaders ist, wenn wir wechseln können und noch Impulse von der Bank kommen. Und es ist toll zu sehen, wie gut unser Torhüterduo schon harmonisiert und sich unterstützt“, so Hegemann weiter, dem in Dessau das gleiche Personal wie gegen Balingen zur Verfügung stand – also erneut nicht Borne-mann, Huesmann, Jacobs, Artmeier, Colodeti und Jansen. Hier könnte sich die Situation dann aber bis zum Heimspiel am Freitag gegen die Eulen Ludwigshafen (19:30 Uhr) weiter entspannen.

Dessau-Roßlauer HV - ASV Hamm-W. 28:29 (16:16)

DRHV: Ambrosius (7 Paraden, 19,4 %), Mohs – Gonschor (3), F.-L. Haake (2), C.-P. Haake (1), Bülow (1), Mitrovic (2), Powarzynski (3), Nowak (5), Baumgart (1), Misovych (3), Emanuel, Schmitt (1), Hertzfeld (1), Pust (3), Leu (3)

ASV: Warrer (2 P., 16,7 %), Hertlein (9 P., 32,1 %) – Meyer-Siebert (5, Rote Karte 58.), Böttcher, Hüter (4), Drosten (4), Sterba (1), Jungemann (2), Preußner (4), Haunold, Körber, Dayan (9/3), Stüber (2), Coßmann

Zuschauer: 1.367

Schiedsrichter: Krag/Hurst
Strafen: DRHV 10 min, ASV 4 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

Winnacker-Druck

SPORT DEPPENKEMPER

ecandes

msBau

**Platzhalter!
Kümpel Hellmeister**

UNIORG

LEG
genährt gut.

AOK
Die Gesundheitskasse.

**RADIO
LIPPEWELLE**
HAMM

MAXIMARE
ERLEBNISSTHEATRE BAD HAMM

LippeBusReisen
Gut gelaunt unterwegs

EINHAUS
MOBILE

**DIE WEGFINDER
BECKMANN**

AMID
Firmen-Versicherungsmakler GmbH

ALLEE-CENTER
REINIGUNGSDIENST

POLYGON

KMB MEDIA
Werbeagentur

FRIEDEL SCHULTKE
BAD & HEIZUNG

HOFFMEIER
HEUTEFANASPHVORUM - CO. KG

Getränke Oase

DR. HERRMANN
Kochen - Essen - Backen
Klein & Großhandel

Heckmann
Für professionelles Bauen

Sicherheit



Reiling
Unternehmensgruppe

AURIGA
DIE STEUERBERATER



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

BERATEN • VERMITTELN • FINANZIEREN
Volksbank Immobilien

02381.106 7070 • dovoba.de/immobilien

**Volksbank
Hamm**

Westfalen Voting Game am 8. Mai 2025

Bewerbungen für die Auswahlmannschaft ab sofort möglich

Das Westfalen Voting Game ist wieder da! Im Jahr 2025 besteht nach mehrjähriger Pause für alle westfälischen Amateurhandballer wieder die Chance, einmal wie ein Bundesligaprofi in der WESTPRESS arena aufzulaufen. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Sportler und auch den ganzen Verein! Das Spiel der von einem prominenten Trainer gecoachten Auswahlmannschaft gegen die Profis des ASV Hamm-Westfalen findet am Donnerstag, 8. Mai 2025, ab 19 Uhr in der Arena statt – mit LED-Bande, Hallensprecher, Live-TV-Übertragung und möglichst vielen begeisterten Fans.

Wie Du dabei sein kannst? Ganz einfach: Fülle das unten stehende Bewerbungsformular aus und nenne uns Deine Wunschposition, auf der Du gegen den ASV dabei sein willst. Oder Du schreibst direkt eine E-Mail an event@asv-hamm-westfalen.de mit den erforderlichen Daten. Nach der Nominierung durch eine Jury geht es in das Auswahlverfahren, bei dem Du möglichst viele Stimmen sammeln musst. Anschließend stehen die beiden Gewinner je Position im Auswahlteam.

Mehr Infos online:

www.asv-hamm-westfalen.de/fans/westfalen-voting-game/



Foto: Wegener

Anzeige



mit uns

leistungsstark
zum Erfolg



STADTWERKE
HAMM GmbH

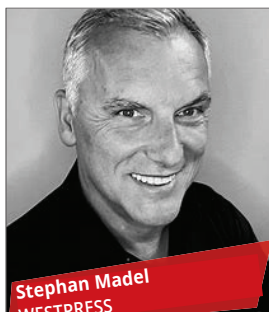
Hamms gute Geister
www.stadtwerke-hamm.de

Der ASV-VIP-Tipp

Wir wünschen viel Erfolg!

Pl.	Unternehmen/Institution	Tipper/in	
1	Westfälischer Anzeiger Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG	Axel Berghoff	10
2	Mercure Hotel	Lars Keßler	7
2	Uniorg Services GmbH	Hans-Peter Kreft	7
4	TriTrec HR GmbH	Carsten Besselmann	6
4	Sparkasse Hamm	Torsten Cremer	6
6	KARL POLLMANN GmbH	Alfred Tonder	5
7	Jäckering Mühlen- und Nahrungsmittelwerke GmbH	Dirk Lange	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

22. Spieltag

07.03.2025

TuSEM Essen	19:00 Sporthalle "Am Hallo" Spieltag: 22	TSV Bayer Dormagen
ASV Hamm-Westfalen	19:30 WESTPRESS arena Spieltag: 22	Eulen Ludwigshafen
GWD Minden	20:00 Kreissporthalle Lübbecke Spieltag: 22	Bergischer HC

08.03.2025

TuS N-Lübbecke	18:00 MERKUR Arena Spieltag: 22	TuS Ferndorf
TV 05/07 Hüttenberg	18:00 Sportzentrum Hüttenberg Spieltag: 22	VfL Lüneburg-Schwartau
HSG Konstanz	19:30 Schönle-Sporthalle Konstanz Spieltag: 22	HSC 2000 Coburg

09.03.2025

HC Elbflorenz 2006	17:00 Ballsporthalle Dresden Spieltag: 22	VfL Eintracht Hagen
Dessau-Rosslauer HV 06	17:00 Anhalt-Arena Spieltag: 22	HBW Balingen-Weilstetten
TV Großwallstadt	17:00 LINDE MH ARENA Spieltag: 22	HSG Nordhorn-Lingen

23. Spieltag

07.03.2025

TuSEM Essen	19:00 Sporthalle "Am Hallo" Spieltag: 22	TSV Bayer Dormagen
ASV Hamm-Westfalen	19:30 WESTPRESS arena Spieltag: 22	Eulen Ludwigshafen
GWD Minden	20:00 Kreissporthalle Lübbecke Spieltag: 22	Bergischer HC

08.03.2025

TuS N-Lübbecke	18:00 MERKUR Arena Spieltag: 22	TuS Ferndorf
TV 05/07 Hüttenberg	18:00 Sportzentrum Hüttenberg Spieltag: 22	VfL Lüneburg-Schwartau
HSG Konstanz	19:30 Schönle-Sporthalle Konstanz Spieltag: 22	HSC 2000 Coburg

09.03.2025

HC Elbflorenz 2006	17:00 Ballsporthalle Dresden Spieltag: 22	VfL Eintracht Hagen
Dessau-Rosslauer HV 06	17:00 Anhalt-Arena Spieltag: 22	HBW Balingen-Weilstetten
TV Großwallstadt	17:00 LINDE MH ARENA Spieltag: 22	HSG Nordhorn-Lingen

Anzeige

**Made in Germany
Trusted Globally**

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

EKF

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

IMMER MIT AM BALL...

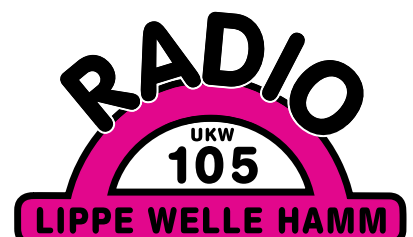


...MIT DER LIPPEWELLE!

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