

VOLLE WUT



MI., 26.03.25, 19:00 UHR

DAS ASV-FANMAGAZIN

NR. 11/2024-2025 | 26. 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

ASV empfängt Tabellensechsten

Mittwoch 19 Uhr ist HSG Nordhorn-Lingen in der WESTPRESS arena zu Gast

Im zweiten Spiel dieser Woche hat der ASV Hamm-Westfalen am Mittwochabend um 19 Uhr die HSG Nordhorn-Lingen zu Gast. Die HSG belegt aktuell den sechsten Rang der 2. Handball-Bundesliga, der ASV ist durch die jüngste 34:35-Niederlage in Ferndorf wieder auf Rang 15 abgerutscht.

Allerdings liegt das Mittelfeld hinter den vier Topteams Bergischer HC, Minden, Balingen und Hüttenberg weiterhin extrem eng beisammen. So sind es zwischen dem ersten Abstiegsplatz, den der VfL Lübeck-Schwartau belegt, und dem neuntplatzierten TuS Ferndorf gerade einmal vier Zähler. Aussagekraft besitzt die Tabelle entsprechend wenig derzeit – auch nicht für das anstehende Heimspiel des ASV gegen Nordhorn-Lingen.

Der ASV sammelte aus den zurückliegenden vier Partien 5:3 Zähler, die HSG 4:4. Ein Kanter Sieg wie im Hinspiel, als die Westfalen auswärts mit 35:25 brillierten, erscheint aktuell aber eher unwahrscheinlich. Denn aktuell plagen den Vorjahresdritten weiterhin einige Personalsorgen. Zwar kehrten Andreas Bornemann und Jann Keno Jacobs ins Aufgebot zurück, noch immer



Wiedersehen mit Stefan Bauer: Der ehemalige Kreisläufer des ASV wechselte im Winter vom HC Erlangen zur HSG. – Foto: Wegener

fehlen dem ASV aber Tom Jansen, Marcos Colodeti, Mark Artmeier, Ole Machner und Fabian Huesmann. „So oder so können wir das Spiel gegen die HSG gewinnen“, betont ASV-Coach Michael Hegemann allerdings vor dem Spiel am Mittwochabend in der WESTPRESS arena (Anwurf 19 Uhr). Wichtig dafür: Alle Akteure müssen mit ihrer Leistung nahe am Optimum spielen.

Fest steht: Die Gäste wollen unbedingt die Schmach aus dem Hinspiel vergessen machen. Im Aufgebot der HSG steht seit kurzem ein weiterer ehemaliger Westfale: Kreisläufer Stefan Bauer wechselte im Winter zum nächsten ASV-Gegner. Dazu treten Björn Zintel und Georg Pöhle mittlerweile für die HSG an, Co-Trainer Frank Schumann war auch schon Kapitän beim ASV.

Anzeige

Impressum

Herausgeber:
ASV Handballmarketing GmbH

Ausgabe: 11-2024/2025

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

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 23. Spieltag

(Stand 25.03.2025)



Pl.	Team	Sp.	S	U	N	Tore	Diff.	Punkte
1	Bergischer HC	23	17	2	4	726:633	93	36:10
2	TSV GWD Minden	22	14	2	6	681:635	46	30:14
3	HBW Balingen-Weilstetten	23	13	3	7	704:660	44	29:17
4	TV 05/07 Hüttenberg	23	14	1	8	661:633	28	29:17
5	HC Elbflorenz Dresden	23	11	4	8	704:661	43	26:20
6	HSG Nordhorn-Lingen	22	10	5	7	622:614	8	25:19
7	HSC 2000 Coburg	23	10	5	8	676:667	9	25:21
8	Dessau-Roßlauer HV 2006	23	10	3	10	648:659	-11	23:23
9	TuS Ferndorf	23	10	2	11	653:665	-12	22:24
10	VfL Eintracht Hagen	23	9	3	11	669:647	22	21:25
11	Die Eulen Ludwigshafen	23	9	3	11	636:636	0	21:25
12	TuS N-Lübbecke	23	10	1	12	639:666	-27	21:25
13	TuSEM Essen	23	10	1	12	628:663	-35	21:25
14	TV Großwallstadt	23	10	1	12	655:704	-49	21:25
15	ASV Hamm-Westfalen	23	9	2	12	695:702	-7	20:26
16	TSV Bayer Dormagen	23	10	0	13	712:726	-14	20:26
17	VfL Lübeck-Schwartau	23	7	4	12	642:667	-25	18:28
18	HSG Konstanz	23	1	2	20	637:750	-113	04:42

**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 Drost 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


Sparkasse
Hamm

Ferndorf mit dem glücklicheren Ende

ASV unterliegt mit 34:35 (18:17) beim TuS

In der erwarteten hitzigen Atmosphäre in der Kreuztaler Sporthalle an der Stählerwiese waren es am Ende ganz wenige Kleinigkeiten die den Ausschlag zu Gunsten des gastgebenden TuS Ferndorf gegen den ASV Hamm-Westfalen gaben. In einem dramatischen Spiel sicherte sich der TuS so etwas glücklich aber auch nicht unverdient durch ein 35:34 (17:18) vor 1.345 Zuschauern beide Punkte. Für den ASV endete damit die kleine Erfolgsserie von zuletzt 5:1 Punkten.

Die Partie verlief von der ersten Sekunde an hochintensiv. Die Gastgeber legten zunächst mit 3:1 vor. Bei ein oder zwei Toren Vorsprung für den TuS blieb es bis zur 13. Minute. Danach verkürzte zunächst Ian Hüter zum 10:11, dann traf Florian Drosten gegen den eingewechselten Can Adanir im TuS-Tor zum 11:11.

Auch beim ASV hatte es einen Torwartwechsel gegeben, der für Felix Hertlein eingewechselte Däne Viktor Warrer kam sofort gut ins Spiel und parierte Bälle in Serie. Doch zunächst mussten sich die zahlreich mitgereisten ASV-Fans noch gedulden. Erst verpasste Anton Preußner die erste Gästeführung, wenig später Jakob Sterba. Ferndorf nutzte dies, um bis zum 17:16 doch noch immer wieder vorzulegen. Doch nun jubelten die Anhänger der Westfalen: Dorsten ging auf 17:17 aus, eine Sekunde vor der Pause traf dann Yonatan Dayan zur ersten ASV-Führung des Abends.

Mit diesem Schwung starteten die Gäste auch in Halbzeit zwei: Julius Meyer-Siebert erhöhte auf 19:17, kurz darauf Drosten zum 20:18. Doch dann leistete sich die Mannschaft von Michael Hegemann technische Fehler, kassierte vermeidbare Strafzeiten und brachte Ferndorf so sehr schnell wieder ins Spiel, das nun wiederum mit 21:20 vorlegte.

Die kurzzeitig beruhigte Halle war dann auch sofort wieder da, nun wurde die Atmosphäre von Minute zu Minute hitziger. Auch das Un-



Florian Drosten zeigte in Ferndorf eine ganz starke Offensiveleistung und war am Ende mit elf Treffern bester ASV-Torschütze. – Foto: Wegener

parteiischen-Duo hatte zunehmend Schwierigkeiten, die Gemüter im Zaum zu halten. Bis zur Schlussviertelstunde blieb es bei wechselnden Führungen. Einige Ungenauigkeiten im Offensivspiel sowie – wenn auch unterzahlbedingte – Lücken in der ASV-Abwehr nutzte der TuS nun, um mit drei Toren in Folge durch Julius Fanger, Gabriel Viana und Daniel Hideg auf 28:25 davonzuziehen und später auch mit 30:26 vorzulegen.

Doch die Gäste gaben längst nicht auf, kämpften sich Tor um Tor noch einmal in Reichweite. Erst traf Sterba, dann kassierte Gabriel Viana nach Foul an Hüter die Rote Karte. Drosten verwandelte den fälligen Siebenmeter – dann war das Momentum bei den Gästen, die in der Schlussphase mit einer 5:1-Abwehr empfindlich das Offensivspiel des TuS störte. So gelang dem ASV rund fünf Minuten vor Schluss durch Meyer-Siebert der 31:31-Ausgleich. Am Ende waren es knappe Situationen, die den Ausschlag zu Gunsten des TuS gaben – wie etwa beim Pfofentreffer durch Anton Preußner. Ferndorf nutzte seine Möglichkeiten in der Schlussphase besser und sicherte sich so den 35:34-Heimsieg.

Michael Hegemann: „Wir sind brauchbar in das Spiel reingekommen. Haben zu Anfang zu viele leichte Tore zugelassen. Dann haben wir uns gut reingerobbt. Aber wir schaffen es schon in der ersten Halbzeit in der Abwehr nicht, so kompakt zu sein, wie wir uns das vorgestellt haben. Mit Start der zweiten Halbzeit haben wir das große Problem, dass wir relativ viele Zeitstrafen bekommen und oft in Unterzahl agieren müssen. Da geht der TuS mit Vier in Führung. Mit der Umstellung auf 5:1 schaffen wir es, das Spiel wieder aufzumachen. Am Ende fehlt uns vielleicht die Kältschnäuzigkeit.“

TuS Ferndorf - ASV Hamm-W. 35:34 (17:18)
 TuS: Wilde (4 Paraden, 23,5 %), Adanir (4 P., 16,7 %) – Eres (7), da Rocha Viana (4), Fanger (2), Stock (1), Michel (2), Hideg (8), Mundus (4), Vignjevic, Hecker (3), Nolting, Schikora, Duvancic (4)
 ASV: Hertlein (1 P., 8,3 %), Warrer (9 P., 27,3 %) – Meyer-Siebert (6), Böttcher, Hüter (2), Drosten (11), Sterba (7), Jungemann (1), Preußner (3), Haunold, Bornemann (2), Körber, Dayan (1), Stüber (1), Jacobs, Coßmann
 Schiedsrichter: Köppl/Regner
 Zuschauer: 1.345
 Strafen: TuS 6 min (Rote Karte 52. Viana), ASV 16 min

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	Drevertmann	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

Westfalen Voting Game am 8. Mai 2025

Bewerbungen für die Auswahlmannschaft noch 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**

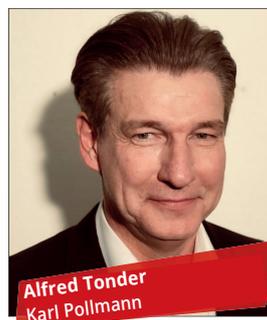
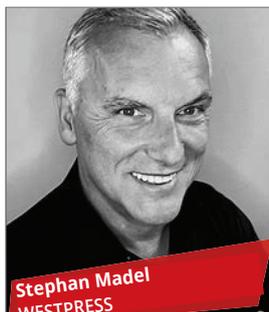
Hamms gute Geister
www.stadtwerke-hamm.de

Der ASV-VIP-Tipp

Wir wünschen viel Erfolg!

Pl.	Unternehmen/Institution	Tipper/in	Punkte
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



Drei Spiele in acht Tagen

Englische Woche endet für ASV mit Auswärtsspiel in Lübeck

24. Spieltag

25.03.2025

GWD Minden		19:00 Kreissporthalle Lübecke Spieltag: 24		TSV Bayer Dormagen
------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------

26.03.2025

Dessau-Rosslauer HV 06		19:00 Anhalt-Arena Spieltag: 24		VfL Eintracht Hagen
------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------

HBW Balingen-Weilstetten		19:00 MEY GENERALBAU ARENA Spieltag: 24		VfL Lübeck-Schwartau
--------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------

HC Elbflorenz 2006		19:00 Ballsporthalle Dresden Spieltag: 24		Eulen Ludwigshafen
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------

TuS N-Lübbecke		19:00 MERKUR Arana Spieltag: 24		TuSEM Essen
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------

TV Großwallstadt		19:00 Untermainhalle Spieltag: 24		HSC 2000 Coburg
------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------

ASV Hamm-Westfalen		19:00 WESTPRESS arena Spieltag: 24		HSG Nordhorn-Lingen
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

HSG Konstanz		19:00 Schänzle-Sporthalle Konstanz Spieltag: 24		Bergischer HC
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------

TV 05/07 Hüttenberg		19:30 Sportzentrum Hüttenberg Spieltag: 24		TuS Ferndorf
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------

25. Spieltag

29.03.2025

HSC 2000 Coburg		18:00 HLK-COBURG arena Spieltag: 25		GWD Minden
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------

VfL Eintracht Hagen		18:00 Ischelandhalle Spieltag: 25		HSG Konstanz
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------

HSG Nordhorn-Lingen		19:30 Euregium Spieltag: 25		HBW Balingen-Weilstetten
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------

Eulen Ludwigshafen		19:30 Friedrich-Ebert-Halle Spieltag: 25		Dessau-Rosslauer HV 06
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

30.03.2025

TSV Bayer Dormagen		17:00 TSV Bayer Sportcenter Spieltag: 25		TuS N-Lübbecke
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------

TuSEM Essen		17:00 Sporthalle "Am Haller" Spieltag: 25		TV 05/07 Hüttenberg
-------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

TuS Ferndorf		17:00 Sporthalle Stählerwiese Spieltag: 25		HC Elbflorenz 2006
--------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------

VfL Lübeck-Schwartau		18:00 Hansehalle Spieltag: 25		ASV Hamm-Westfalen
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------

31.03.2025

Bergischer HC		19:30 Uni-Halle Spieltag: 25		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

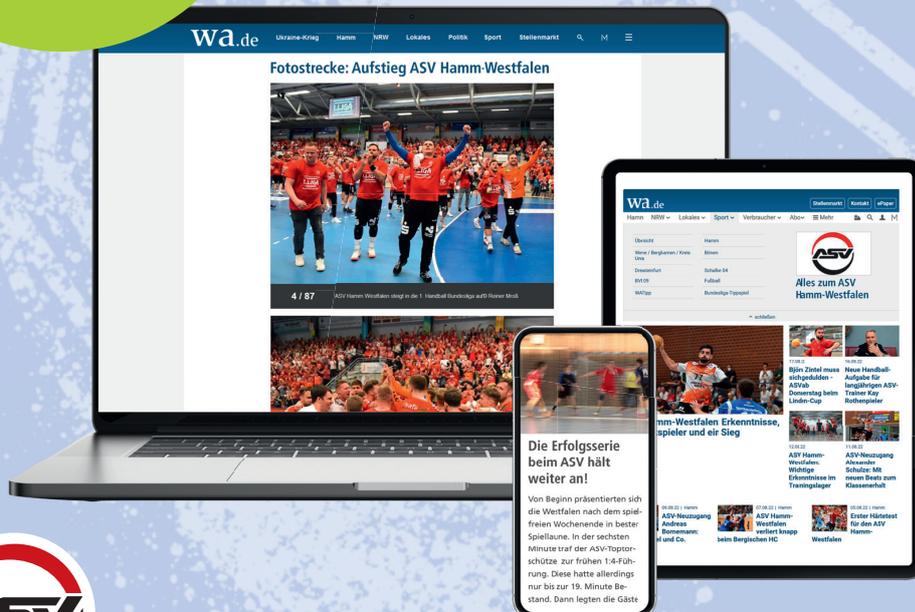
Wir ♥ Lebensmittel.

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

IMMER MIT AM BALL...

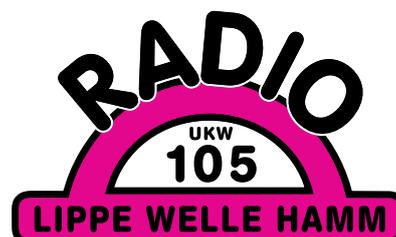


...MIT DER LIPPEWELLE!

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