

VOLLE WUT



SA., 03.05.25, 18:00 UHR

DAS ASV-FANMAGAZIN

NR. 14/2024-2025 | 3. MAI 2025

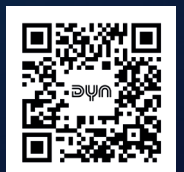
www.asv-hamm-westfalen.de



DYN SPORT.
DEIN SENDER.



ERLEBE
HANDBALL
LIVE UND EXKLUSIV BEI DYN.



„Alle wissen, worum es geht“

Kellerduell am Samstag in der WESTPRESS arena - 18 Uhr Anwurf gegen Konstanz

Als Motivator wird Cheftrainer Michael Hegemann am Samstag beim ASV Hamm-Westfalen wohl eher nicht gebraucht. „Alle bei uns und im Umfeld wissen, worum es am Samstag und in den verbleibenden Spielen geht“, betonte der Ex-Nationalspieler vor dem Kellerduell in der Westpress-Arena zwischen dem ASV und dem Zweitligaschlusslicht HSG Konstanz, das um 18 Uhr angepiffen wird.

Im entscheidenden Saisonendspurt sollen die ersten beiden Punkte gesammelt werden – sechs sollten es aus den verbleibenden fünf Partien sein, will man ganz sicher gehen. „Hinter uns liegt eine gute Trainingswoche, die Mannschaft brennt auf das Spiel am Samstag. Gemeinsam mit unseren Fans werden wir den ersten wichtigen Schritt machen“, so Hegemann.

Personelle Lage beim ASV deutlich gebessert

Personell hat sich die Lage beim ASV, der die Fans zur Aktion „Rote Wand“ – also alle kommen in Rot – aufruft, pünktlich zum Endspurt noch einmal deutlich gebessert. Es besteht sogar die Chance, dass bis auf die bis zur Sommerpause fehlenden Yonatan



Comeback möglich: Tom Jansen (r.).

Dayan und Viktor Warrer alle Akteure zur Verfügung stehen. Vor dem Abschlusstraining am Freitagnachmittag meinte der Cheftrainer dazu: „Wir sind sehr optimistisch. Wie viel Belastung im Einzelfall möglich ist, entscheiden wir kurzfristig. Wir werden natürlich auch kein unnötiges Risiko eingehen, es stehen noch vier weitere wichtige Spiele auf dem Programm.“

Vor diesen Partien gibt es noch ein spielfreies Wochenende – also eine erneute Gelegenheit, die länger fehlenden Spieler näher an die Mannschaft zu bringen. Doch soweit richtet bei den Westfalen momentan niemand den Blick nach vorne. „Der Fokus liegt voll auf Konstanz. Es geht von Spiel zu Spiel – so wie ja eigentlich die gesamte Saison schon“, betont Hegemann.

Und Formsache ist auch der Heimsieg gegen das Schlusslicht nicht. Zwar steht Konstanz bereits als Absteiger fest, machte aber durch den jüngsten 33:30-Heimsieg gegen TV Großwallstadt auf sich aufmerksam.

Die Tabelle der 2. Handball-Bundesliga bleibt ohnehin weiter wenig aussagekräftig. Jede Woche gibt es überraschende Ergebnisse, aktuell befindet sich selbst der VfL Eintracht Hagen als Tabellenachter noch im Abstiegskampf. Denn der Vorsprung vor dem ASV beträgt gerade einmal vier Zähler.

Anwurf gegen die HSG Konstanz, die bereits am Freitagmorgen mit Zwischenstopp im Trainingszentrum der Rhein Neckar Löwen Richtung Westfalen aufgebrochen ist, ist für den ASV am Samstag um 18 Uhr. Die Zuschauer werden gebeten, früher als sonst zu kommen und möglichst den ÖPNV zu nutzen oder Fahrgemeinschaften zu bilden. Wegen einer Großveranstaltung im benachbarten Maxipark wird eine angespannte Parkplatzsituation erwartet.

Übertragen wird das Spiel wie gewohnt vom TV-Sportsender DYN (ab 17:45 Uhr). (sko)

Impressum

Herausgeber:
ASV Handballmarketing GmbH

Ausgabe: 14-2024/2025

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

Die aktuelle Tabelle

(Stand 03.05.2025)



Pl.	Team	Sp.	S	U	N	Tore	Diff.	Punkte
1	Bergischer HC	29	23	2	4	919:785	134	48:10
2	TSV GWD Minden	29	18	3	8	908:848	60	39:19
3	TV 05/07 Hüttenberg	30	19	1	10	891:836	55	39:21
4	HBW Balingen-Weilstetten	29	16	3	10	884:833	51	35:23
5	HC Elbflorenz Dresden	30	15	5	10	904:846	58	35:25
6	HSC 2000 Coburg	30	13	6	11	896:892	4	32:28
7	HSG Nordhorn-Lingen	28	11	7	10	797:794	3	29:27
8	TuS Ferndorf	29	12	4	13	812:823	-11	28:30
9	Dessau-Roßlauer HV 2006	29	12	4	13	808:830	-22	28:30
10	TuSEM Essen	29	13	2	14	802:835	-33	28:30
11	VfL Eintracht Hagen	30	12	4	14	877:857	20	28:32
12	TuS N-Lübbecke	29	12	2	15	801:838	-37	26:32
13	Die Eulen Ludwigshafen	30	11	4	15	814:829	-15	26:34
14	TSV Bayer Dormagen	29	12	1	16	902:913	-11	25:33
15	VfL Lübeck-Schwartau	29	10	5	14	814:831	-17	25:33
16	TV Großwallstadt	29	12	1	16	834:912	-78	25:33
17	ASV Hamm-Westfalen	29	10	4	15	863:883	-20	24:34
18	HSG Konstanz	29	2	2	25	812:953	-141	6:52



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



Mannschaftskader 2024/2025

Hinterer 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



ASV belohnt sich gegen Minden nicht

Aufstiegskandidat setzt sich mit 32:27 (14:12) durch

Eine in vielen Belangen gute Leistung des ASV Hamm-Westfalen reichte am 29. Spieltag für den Außenseiter nicht, um beim Aufstiegskandidaten GWD Minden vor 1.521 Zuschauern in der Kreissporthalle Lübbecke Punkte mit nach Hamm zu nehmen. Denn immer, wenn sich die Chance bot, die Hausherren richtig zu stressen, mussten die Gäste einen weiteren Rückschlag verkraften. So hatte der aufopferungsvoll kämpfte ASV am Ende mit 27:32 (12:14) das Nachsehen.

Von Beginn an hielten Westfalen richtig gut dagegen, lagen aber dennoch mit 2:5 zurück. Doch in der Folge lief es besser, dank eines 3:0-Laufes war die Partie offen. Beim Stand von 6:6 bot sich dann sogar die Chance, in Führung zu gehen. Dies gelang nicht – Minden wiederum trafa zweimal und spielte dann in Überzahl. Dies sollte sich im weiteren Spielverlauf mehrfach wiederholen.

Bis zum 12:10 in der 27. Minute blieb es beim Vorsprung für Minden. Erneut gelangen dem ASV zwei Tore hintereinander. Aber auch nach dem 12:12 gelang die Führung wieder nicht, im Gegenteil Minden ging zur Pause wieder mit 14:12 in Führung.

„Wir belohnen uns im Moment noch nicht für viel Dinge, die wir gut machen“, befand Kreisläufer Philip Jungemann in der Pause, der wie Tom Jansen, Fabian Huesmann, Mark Artmeier, Yonatan Dayan und Viktor Warrer noch nicht wieder einsatzfähig war. Und traf damit den Nagel auf den Kopf.

Das zur Verfügung stehende Personal beim ASV hielt weiterhin gut dagegen, gab auch im zweiten Abschnitt alles, um eine Überraschung zu schaffen. Der Start war ordentlich, Jakub Sterba verkürzte in der 37. Minute per Tempogegenstoß zum 15:16.

Aber in der Folge schlichen sich ein paar Ungenauigkeiten ins ASV-Spiel ein, auch der ein oder andere



Auch in Minden wieder torgefährlich aus dem Rückraum und gefragt in der Abwehr: Sommer-Neuzugang Julius Meyer-Siebert gehört zu den festen Größen. – Foto: Wegener

Abschluss war zwar durch großen Willen gekennzeichnet, aber etwas übereilt – nur allzu verständlich in der aktuellen Lage der Westfalen. Der Tabellenzweite nutzte dies, um die Führung wieder auf ein beruhigendes Maß auszubauen. Doch auch vom zwischenzeitlichen 16:20 ließen sich die Spieler von Cheftrainer Michael Hegemann nicht unterkriegen. Dank einer tollen Abwehr und einem gut aufgelegten Marcos Colodeti im Tor gelang es, wieder auf 18:20 (44.) aufzuschließen.

Und die Gäste blieben weiter unbequem – aber in den entscheidenden Situationen auch etwas glücklos. So etwa, als beim von 19:21: Statt einen Ballgewinn für den Anschlussstreffer zu nutzen, fing die GWD-Abwehr den Pass von Ian Hüter ab. Zwar versuchte der US-Nationalspieler noch, seinen Fehler wieder gutzumachen, doch seine Abwehraktion beim Mindener Tempogegenstoß wurde mit Siebenmeter und Zweiminutenstrafe geahndet. Wieder musste der ASV einem Drei-Tore-

Rückstand hinterherlaufen.

Schlimmer noch: Nach einer weiteren Zeitstrafe gegen Marc-Andre Haunold wurde daraus ein 23:27. Bei noch rund sieben Spielminuten hielt Minden nun alle Trümpfe in der Hand, um zwei wichtige Zähler um Kampf um den Aufstieg zu sammeln. Und dies gelang den Gastgebern dann dank einer konsequent heruntergespielten und fast fehlerlosen Schlussphase am Ende sogar mit 32:27 – gemessen am Spielverlauf allerdings etwas zu deutlich.

GWD Minden – ASV Hamm-W. 32:27 (14:12)

GWD: Grabitz (5 Paraden, 23,8 %), Semisch (2 P., 15,4 %) – Diekmann, Kranzmann (6/3), Korte, Weber (6), Wollin, Vorlicek (3), Heitkamp, Kühn, Nyfjäll (5), Staar (2), Bergner (2), Schulz, Sebecic, Weck (6/1)
ASV: Colodeti (11 Paraden, 28,2 %), Hertlein – Meyer-Siebert (5), Böttcher, Machner, Hüter (1), Drost (8/2), Sterba (5), Mühlhauser, Preußner (5), Haunold (1), Bornemann (1), Körber, Stüber (1), Jacobs, Coßmann

Schiedsrichter: Matthias und Sebastian Klinke

Zuschauer: 1.521

Strafen: GWD 8 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

Winnacker-Druck

SPORT DEPPENKEMPER

ecandes

msBau

**Platzhalter!
Kümpel Hellmeister**

UNIORG

LEG
genährt gut.

AOK
Die Gesundheitskasse.

**RADIO
LIPPEWELLE**
HAMM

MAXIMARE
ERLEBNISSTHEATRE BAD HAMB

LippeBusReisen
Gut gelaunt unterwegs

EINHAUS
MOBILE

**DIE WEGFINDER
BECKMANN**

AMID
Firmen-Versicherungsmakler GmbH

ALLEE-CENTER
REINIGUNGSSERVICE

POLYGON

KMB MEDIA
Werbeagentur

FRIEDEL SCHULTKE
BAD & HEIZUNG

HOFFMEIER
HEUTEFANASPHVORUM - CO. KG

Getränke Gase

DR. HENNINGSEN
Krankenkasse

Heckmann
Für professionelles Bauen

Sicherheit

ASV

Reiling
Unternehmensgruppe

AURIGA
DIE STEUERBERATER

ASV

IMPULS
Die Hammer Wirtschaftsagentur

Bronze-Partner





START7

WERDE ZUM HANDBALL
FANTASY MANAGER

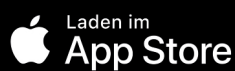
DEINE STARS!

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

Micky Reiners unterstützt Leitungsebene

Mitglied des Funktionsteams „Kaderplanung“ wird Sportlicher Leiter

Der ASV hat am Dienstag auf die sportlich angespannte Situation reagiert und mit sofortiger Wirkung Micky Reiners zum Sportlichen Leiter des Tabellenvorletzten berufen. Reiners ist bereits seit Saisonbeginn Teil des neugegründeten Funktionsteams „Kaderplanung“ bei den Westfalen. Mit seiner Berufung wolle man sich auf der Leitungsebene personell stärken und für die erforderliche Ruhe im Umfeld sorgen, wie die Gesellschafter Christian Hagedorn, Frank Scharschmidt und Friedhelm Degen bei der Bekanntgabe Dienstagmittag betonten.

„Wir alle sind uns dem Ernst der Lage bewusst“, betonte auch ASV-Geschäftsführer Markus Fuchs, der mit seinem Team am Samstag gegen den Tabellenletzten Konstanz vor einem bedeutsamen Duell steht. „Die volle Konzentration unserer Mannschaft und des Stabes muss der sportlichen Aufgabe gelten, vor der wir in den nächsten Wochen stehen“, so Fuchs. Die Aufgabe von Micky Reiners, selbst Inhaber der A-Lizenz und früher in der 2. Handball-Bundesliga aktiv, soll es sein, Impulse in das Team zu geben und es zu unterstützen. „Wir haben definitiv die Qualität, um diese anstehenden Aufgaben erfolgreich zu lösen. Aber das alleine gibt noch keine Punkte. Wir müssen



Den TV-Zuschauern als Co-Kommenator der Heimspielübertragungen bekannt: Micky Reiners wurde zum Sportlichen Leiter berufen. – Foto: Kaufmann

gemeinsam alles dafür tun, und dann werden wir am Ende den Klassen-erhalt in dieser verrückten Liga feiern

dürfen“, ist Reiners überzeugt davon, dass die Saison schlussendlich gut für die Westfalen ausgehen wird.

Anzeige



mit uns
leistungsstark
zum Erfolg



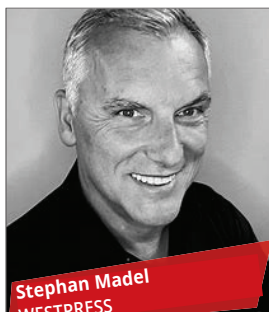
Hamms gute Geister
www.stadtwerke-hamm.de

Der ASV-VIP-Tipp

Wir wünschen viel Erfolg!

Pl.	Unternehmen/Institution	Tipper/in	
1	Westfälischer Anzeiger Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG	Axel Berghoff	13
2	Mercure Hotel	Lars Keßler	10
2	TriTrec HR GmbH	Carsten Besselmann	10
4	Uniorg Services GmbH	Hans-Peter Kreft	9
5	Sparkasse Hamm	Torsten Cremer	7
5	Jäckering Mühlen- und Nahrungsmittelwerke GmbH	Dirk Lange	7
5	KARL POLLMANN GmbH	Alfred Tonder	7
8	WESTPRESS	Stephan Madel	5
9	Volksbank Hamm	Markus Dünnebacke	4
10	Scharkon Lichtkonzepte GmbH	Frank Scharschmidt	2
10	Stadtwerke Hamm GmbH	Cornelia Helm	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**



Richtungweisende Spiele stehen an

ASV kann gegen Konstanz und in Hagen wichtige Punkte sammeln

30. Spieltag

02.05.2025

Eulen Ludwigshafen		BEENDET 27 - 25 Spieltag: 30		VfL Eintracht Hagen
TV 05/07 Hüttenberg		BEENDET 28 - 23 Spieltag: 30		GWD Minden
HC Elbflorenz 2006		BEENDET 35 - 28 Spieltag: 30		HSC 2000 Coburg

03.05.2025

TV Großwallstadt		18:00 Spieltag: 30		TuS N-Lübbecke
ASV Hamm-Westfalen		18:00 Spieltag: 30		HSG Konstanz
HSG Nordhorn-Lingen		19:30 Spieltag: 30		Bergischer HC

04.05.2025

Dessau-Rosslauer HV 06		17:00 Spieltag: 30		TSV Bayer Dormagen
HBW Balingen-Weilstetten		17:00 Spieltag: 30		TuSEM Essen
VfL Lübeck-Schwartau		17:00 Spieltag: 30		TuS Ferndorf

31. Spieltag

16.05.2025

VfL Eintracht Hagen		19:00 Spieltag: 31		ASV Hamm-Westfalen
GWD Minden		19:30 Spieltag: 31		HBW Balingen-Weilstetten
TSV Bayer Dormagen		20:00 Spieltag: 31		VfL Lübeck-Schwartau

17.05.2025

HSC 2000 Coburg		18:00 Spieltag: 31		Eulen Ludwigshafen
TuS Ferndorf		19:00 Spieltag: 31		Bergischer HC
TuS N-Lübbecke		19:30 Spieltag: 31		Dessau-Rosslauer HV 06

18.05.2025

TV Großwallstadt		17:00 Spieltag: 31		HC Elbflorenz 2006
TuSEM Essen		17:00 Spieltag: 31		HSG Nordhorn-Lingen

19.05.2025

HSG Konstanz		19:30 Spieltag: 31		TV 05/07 Hüttenberg
--------------	---	-----------------------	---	---------------------

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

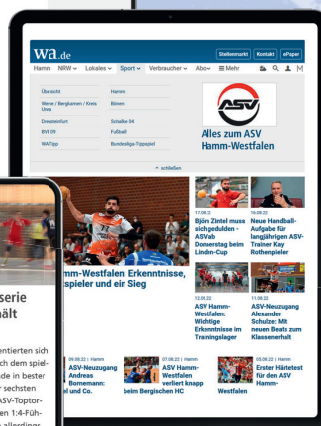
Sonnenburg

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

IMMER MIT AM BALL...

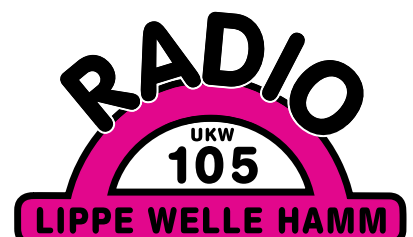


...MIT DER LIPPEWELLE!

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