

VOLLE WUT



SA., 07.06.25, 18:00 UHR

DAS ASV-FANMAGAZIN

NR. 16/2024-2025 | 6. JUNI 2025

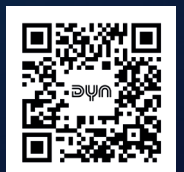
www.asv-hamm-westfalen.de



DYN SPORT.
DEIN SENDER.



ERLEBE
HANDBALL
LIVE UND EXKLUSIV BEI DYN.



Ausverkauftes Haus zum Heimfinale

Fünf Teams kämpfen am 34. Spieltag im Fernduell um den Klassenverbleib

Das hat es noch nie gegeben: Am letzten Spieltag der Saison kämpfen noch immer fünf Mannschaften der 2. Handball-Bundesliga akut gegen den Abstieg. Im Fernduell, das am Samstag ab 18 Uhr parallel ausgetragen wird, entscheidet sich zwischen dem ASV Hamm-Westfalen, dem TuS Nettelstedt-Lübbecke, dem VfL Lübeck-Schwartau, den Eulen Ludwigshafen und dem TSV Bayer Dormagen, wer neben der HSG Konstanz absteigen muss.

Auch im Aufstiegsrennen ist die Entscheidung noch nicht gefallen: Der TV Hüttenberg kann sich mit einem Sieg gegen den punktgleichen Verfolger GWD Minden durchsetzen – selbst wenn Minden ebenfalls doppelt punktet. Aufgrund des aktuellen Torverhältnisses, das Hüttenberg mit 17 Treffern Vorsprung führt, ist dieser Rückstand für Minden kaum noch aufzuholen.

Zumindest für den ASV ist die Ausgangslage im Abstiegskampf klar: Verliert eines der Teams aus Ludwigshafen, Lübeck-Schwartau oder Nettelstedt-Lübbecke, genügt dem ASV bereits ein Punktgewinn im Heimspiel gegen Essen, um dank des besseren Torverhältnisses den Klassenerhalt



Abschied vom ASV und vom Profihandball: Torwart Felix Hertlein. – Foto: Wegener

zu sichern. Auch für Essen geht es noch um etwas: Die Mannschaft kämpft um die Qualifikation für den DHB-Pokalwettbewerb, an dem in der kommenden Saison zehn Zweitligisten teilnehmen werden. Gewinnt der ASV sein Spiel, könnten die genannten drei Mannschaften jeweils sogar einen Punkt holen – der ASV wäre dennoch gerettet. Und sollte der TSV Bayer Dormagen verlieren, könnte selbst dieser noch von den Westfalen eingeholt werden – vorausgesetzt, dem ASV gelingt es, die aktuell um neun Treffer bessere Tordifferenz auf-

zuholen. Fast in den Hintergrund tritt dabei, dass sich am Samstag neben dem Essener Dennis Szczesny auch ASV-Torwart Felix Hertlein aus dem Profihandball verabschiedet wird. Die Dramaturgie ist jedenfalls angerichtet – es könnte ein unvergesslicher Abend werden. Ein Klassenerhalt erst am letzten Spieltag: Das hat es beim ASV, der seit 2005 ununterbrochen in der 1. und 2. Bundesliga spielt, noch nie gegeben. Übertragen wir die Partie bei DYN (auch frei empfangbar über YouTube!) und Radio Lippewelle Hamm.

Impressum

Herausgeber:
ASV Handballmarketing GmbH

Ausgabe: 16-2024/2025

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 06.06.2025)



Pl.	Team	Sp.	S	U	N	Tore	Diff.	Punkte
1	Bergischer HC	33	27	2	4	1047:901	146	56:10
2	TV 05/07 Hüttenberg	33	22	1	10	986:908	78	45:21
3	TSV GWD Minden	33	21	3	9	1032:971	61	45:21
4	HBW Balingen-Weilstetten	33	19	4	10	1008:944	64	42:24
5	HSC 2000 Coburg	33	15	6	12	990:979	11	36:30
6	HC Elbflorenz Dresden	33	15	5	13	989:943	46	35:31
7	HSG Nordhorn-Lingen	33	14	7	12	964:957	7	35:31
8	VfL Eintracht Hagen	33	14	4	15	962:939	23	32:34
9	Dessau-Roßlauer HV 2006	33	13	5	15	932:946	-14	31:35
10	TV Großwallstadt	33	15	1	17	955:1030	-75	31:35
11	TuS Ferndorf	33	13	4	16	915:938	-23	30:36
12	TuSEM Essen	33	13	4	16	912:953	-41	30:36
13	TSV Bayer Dormagen	33	14	1	18	1033:1038	-5	29:37
14	Die Eulen Ludwigshafen	33	12	4	17	904:922	-18	28:38
15	VfL Lübeck-Schwartau	33	11	6	16	928:950	-22	28:38
16	TuS N-Lübbecke	33	12	4	17	918:963	-45	28:38
17	ASV Hamm-Westfalen	33	11	5	17	978:992	-14	27:39
18	HSG Konstanz	33	2	2	29	913:1092	-179	6:60



**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



**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



Auswärtsniederlage mit bitterem Beigeschmack

ASV unterliegt nach turbulenter Schlussminute 25:26 (12:13)

Nach abgelaufener Spielzeit hat der ASV Hamm-Westfalen durch einen Siebenmeter von Maxim Schalles das Duell beim TV Großwallstadt mit 25:26 (12:13) verloren. Bitter für die Westfalen: Vorangegangen war ein höchst umstrittener Pfiff der Unparteiischen im Angriff gegen Julius Meyer-Siebert, der ein Offensivfoul gepfiffen bekam, über das auch die neutralen Zuschauer den Kopf schüttelten. Selbst der Siebenmeter war für viele diskutabel und sorgte entsprechend für viel Unverständnis seitens der Gäste. Den Gastgebern konnte es egal sein, sie sicherten sich mit dem Heimsieg den Klassenverbleib in der 2. Handball-Bundesliga und haben nun sogar noch die Chance, sich als Tabellenzehnter für den DHB-Pokal der neuen Spielzeit zu qualifizieren.

Chancen hatten die Westfalen tatsächlich genügend im Spielverlauf, um selbst als Sieger vom Feld gehen zu können. Denn im Grunde war das brisante Duell der beiden Teams geprägt von wechselnden Führungen und vielen engen Situationen. Der ASV, der es zunächst nur aus der Entfernung versuchte, tat sich allerdings trotz der Anreise tags zuvor sehr schwer, offensiv in die Partie zu finden. Erst nach achteinhalb Minuten erlöste Julius Meyer-Siebert die rund 50 mitgereisten Schlachtenbummler des ASV mit dem ersten Gästetreffer, dem Torwart Marcos Colodeti in Überzahl wenig später in das leere TV-Gehäuse das 2:3 folgen ließ. Nach erneuter Parade des Brasilianers gelang Andreas Bornemann der 3:3-Ausgleichstreffer (11.).

In der 14. Minute bot sich dann die Chance zur Gästeführung, von Linksaußen traf Florian Drosten zum 6:5. Das mögliche 7:5 gelang in der Folge allerdings nicht. Nach Foulspiel beim Tempogegenstoß an Ian Hüter war der ASV wieder in Überzahl. Aus dieser gingen die Gäste nach kurzem Rückstand mit 7:7. Doch nun lief es wieder bei den Hausherrn besser, bei denen Tobias Buck den Angriff



In Großwallstadt zeigte der ASV – hier Tom Jansen (r.) – eine nochmal verbesserte Defensivleistung, ließ aber im Angriff zu viel ungenutzt. – Foto: TVG

belebte und mit zwei Treffern und Florian Eisenträger zum 10:7 einnetzten.

Nun spielte der ASV, bei Felix Hertlein für Colodeti ins Tor kam, wiederum eine sehr starke Phase und traf viermal in Folge, nutzte dabei auch die bereits zweite Zeitstrafe gegen Großwallstadts Schalles. Zweimal traf Drosten dabei ins leere Tor, die Abwehr arbeitete effektiv. Bis zur Pause blieb es eng, ebenfalls in Überzahl ging der TV wieder in Führung, Drosten glück 15 Sekunden vor der Pause aus.

Wie im ersten Abschnitt startete der ASV auch in die zweite Halbzeit eher mäßig. Großwallstadt baute die Führung auf 15:12 aus – diesmal reagierte ASV-Coach Jörn-Uwe Lommel bereits nach gut fünf Minuten mit einer Auszeit. Diese zeigte Wirkung: In der 41. Minute glich Dorsten per Siebenmeter zum 16:16 aus. Zweimal legten nun die Gäste auf 17:16 (Sterba) und 18:17 (Meyer-Siebert) vor. Diese sollten allerdings die letzten des Abends bleiben.

Großwallstadt ging nach 21:21 noch einmal mit zwei Toren in Füh-

rung, später sogar auf 25:22, nachdem Ben Battermann per Tempogegenstoß traf. Der zurückgeeilte Jonas Stüber erhielt in dieser Situation die Rote Karte von den Schiedsrichtern – für einen Kontakt, den die TV-Zeitung als Luftnummer entlarvte. Die Entscheidung fiel damit definitiv in die Kategorie „extrem hart“. Doch selbst von der erneuten Unterzahl ließen sich die Gäste nicht unterkriegen. Ian Hüter und Andreas Bornemann verkürzten trotz der Unterzahl auf 24:25 (55.). Bornemann gelang dann sogar in der 58. Minute noch der Ausgleich. Selbst ein Sieg war nun für die Westfalen wieder möglich.

Und diese Hoffnung wuchs noch weiter. Nach einem erneuten Ballgewinn waren die Gäste wieder im Angriff. Meyer-Siebert tankte sich durch – und erhielt besagt fragwürdigen Pfiff genau 15 Sekunden vor dem Ende. In den wilden Schlusssekunden schaffte es dann noch Maxim Schalles, einen Siebenmeter herauszuholen – mit bekanntem Ausgang: Der TVG feierte den Klassenerhalt, der ASV muss nun im letzten Heimspiel am 34. Spieltag den Klassenerhalt perfekt machen.

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
ERLEBNISSTHEME 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



Das stärkste Netzwerk der
Stadt Hamm wird präsentiert von der:

IMPULS
Die Hammer Wirtschaftsagentur

Gold-Partner



Bronze-Partner





START7

WERDE ZUM HANDBALL
FANTASY MANAGER

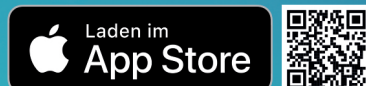
DEINE STARS!

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	Jörn-Uwe	Lommel	DEU	21.02.1958	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
Geschäftsführer	Markus	Fuchs	DEU		Jul 24
Sportlicher Leiter	Micky	Reiners	DEU		Apr 25

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

Stefan Kneer „Trainer der Saison“ in der 2. HBL

Trainer des TV Hüttenberg erhielt mit Abstand meiste Stimmen

Stefan Kneer vom TV 05/07 Hüttenberg ist zum „Trainer der Saison 2024/25“ in der 2. Handball-Bundesliga gewählt worden. Die Trainer und die Geschäftsführerinnen und Geschäftsführer der 2. HBL wählten den 39-jährigen mit großem Vorsprung zum besten Trainer dieser Saison. Die Auszeichnung wird im Rahmen des letzten TVH-Heimspiels der Saison gegen den HC Elbflorenz 2006 am 31. Mai 2025 von HBL-Vizepräsident Gerd Hofele überreicht.

Nach Tabellenplatz zwölf in der Vorsaison ist die Mannschaft des TV 05/07 Hüttenberg unter der Regie von Stefan Kneer in der laufenden Spielzeit das Überraschungsteam der 2. HBL. Der TVH steht aktuell auf einem Aufstiegsplatz und zeigt Woche für Woche eine beeindruckende Konstanz, überzeugt mit mannschaftlicher Geschlossenheit, klugem taktischen Spiel und einem starken Teamgeist.

Diese sehr positive sportliche Entwicklung ist auch den Verantwortlichen in der 2. Handball-Bundesliga nicht verborgen geblieben, die mit der Auszeichnung zum „Trainer der Saison“ die erfolgreiche Trainertätigkeit des ehemaligen deutschen A-Nationalspielers und die damit verbundene deutlich sichtbare Weiterentwicklung des Traditionsvereins aus Mittelhessen



„Trainer der Saison“: Stefan Kneer. – Foto: TVH

würdigen.

Stefan Kneer übernahm im Januar 2022 das Traineramt beim TV 05/07 Hüttenberg, zunächst als Co-Trainer und wenige Monate später als Cheftrainer. Der ehemalige Bundesliga- und Nationalspieler hatte seine aktive Karriere beim TVH beendet und war zunächst im Nachwuchsbereich des Vereins tätig. Mit seinem klaren Konzept, großer Fachkompetenz und dem richtigen Gespür für die Entwicklung junger Talente hat Kneer dem Team ein neues Gesicht gegeben und den Traditionsverein Schritt für

Schritt zurück in die Spitzengruppe der 2. HBL geführt. Seine Trainerausbildung untermauerte Kneer, außerdem Masterabsolvent in International Management, mit dem erfolgreichen Abschluss der A-Lizenz des Deutschen Handballbundes, die er in der Saison 2022/23 als Jahrgangsbester beendete. Kneer, u. a. als Spieler Junioren-Europameister 2004 und mit den Rhein-Neckar Löwen Deutscher Meister 2016, folgt mit seiner Wahl zum Trainer der Saison auf Bob Hanning, der in der vergangenen Saison den 1. VfL Potsdam in die „stärkste Liga der Welt“ geführt hatte. Nun könnte auch Kneer dieses Kunststück gelingen: Mit dem TV 05/07 Hüttenberg steht er kurz vor dem Aufstieg in die DAIKIN HBL und hat beste Chancen, den Traditionsverein zurück ins Oberhaus des deutschen Handballs zu führen.

2025: Stefan Kneer (TV 05/07 Hüttenberg)
 2024: Bob Hanning (1. VfL Potsdam)
 2023: Uwe Jungandreas (Dessau-Roßlauer HV 06)
 2022: Gudjon Valur Sigurdsson (VfL Gummersbach)
 2021: Torsten Jansen (HSV Hamburg)
 2020: Jan Gorr (HSC 2000 Coburg)
 2019: Heiner Bültmann (HSG Nordhorn-Lingen)
 2018: Hartmut Mayerhoffer (SG BBM Bietigheim)
 2017: Aðalsteinn Eyjólfsson (TV 05/07 Hüttenberg)
 2016: Robert Andersson (HC Erlangen)
 2015: Jens Bürkle (TSV Hannover-Burgdorf)
 2014: Jens Bürkle (DJK Rimplar Wölfe)
 2013: Bo Patrik Liljestrand (TV Emsdetten)
 2012: Maik Handschke (TUSEM Essen)

Anzeige



mit uns

leistungsstark zum Erfolg



**Stadtwerke
HAMM GmbH**

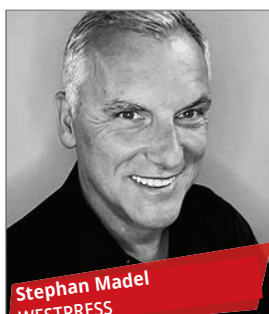
Hamms gute Geister
www.stadtwerke-hamm.de

Der ASV-VIP-Tipp

Wir wünschen viel Erfolg!

Pl.	Unternehmen/Institution	Tipper/in	
1	Westfälischer Anzeiger Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG	Axel Berghoff	14
2	Mercure Hotel	Lars Keßler	11
2	TriTrec HR GmbH	Carsten Besselmann	11
4	Uniorg Services GmbH	Hans-Peter Kreft	10
5	Sparkasse Hamm	Torsten Cremer	8
5	Jäckering Mühlen- und Nahrungsmittelwerke GmbH	Dirk Lange	8
5	KARL POLLMANN GmbH	Alfred Tonder	8
8	WESTPRESS	Stephan Madel	6
9	Volksbank Hamm	Markus Dünnebacke	5
10	Stadtwerke Hamm GmbH	Cornelia Helm	3
11	Scharkon Lichtkonzepte GmbH	Frank Scharschmidt	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



Fünffaches Fernduell um Klassenerhalt

ASV muss punkten – und auf die Konkurrenz hoffen

34. Spieltag

Dessau-Rosslauer HV 06		18:00 Spieltag: 34		Bergischer HC
HBW Balingen-Weilstetten		18:00 Spieltag: 34		TV Großwallstadt
HC Elbflorenz 2006		18:00 Spieltag: 34		HSG Konstanz
VfL Lübeck-Schwartau		18:00 Spieltag: 34		HSC 2000 Coburg
HSG Nordhorn-Lingen		18:00 Spieltag: 34		TSV Bayer Dormagen
VfL Eintracht Hagen		18:00 Spieltag: 34		TuS N-Lübbecke
Eulen Ludwigshafen		18:00 Spieltag: 34		TV 05/07 Hüttenberg
ASV Hamm-Westfalen		18:00 Spieltag: 34		TuSEM Essen
TuS Ferndorf		18:00 Spieltag: 34		GWD Minden

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...

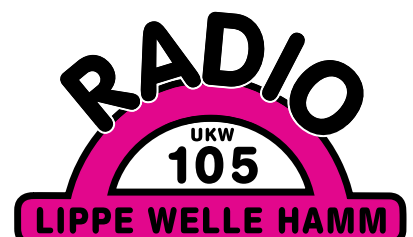


...MIT DER LIPPEWELLE!

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