

VOLLE WUT



SA., 21.02.26, 19:00 UHR

# DAS ASV-FANMAGAZIN

NR. 10/2025-2026 | 21. FEBRUAR 2026

[www.asv-hamm-westfalen.de](http://www.asv-hamm-westfalen.de)





# IMMER MIT AM BALL....

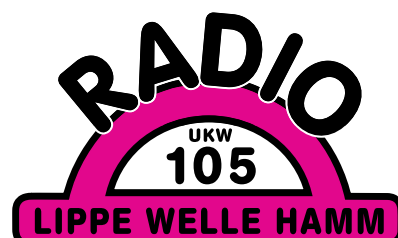


## ...MIT DER LIPPEWELLE!

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



Seite 2023 ein Westfalen: Marcos Colodeti verlängerte seinen Vertrag nun um drei weitere Jahre beim ASV. – Foto: Wegener

## „Colo“ bleibt bis zum Sommer 2029

Vertrag mit dem Brasilianer wird um drei Jahre verlängert

**Woche für Woche begeistert Torwart Marcos Colodeti die Fans des ASV Hamm-Westfalen mit herausragenden Leistungen. Seit 2023 steht der Brasilianer im Dienst des aktuellen Drittligisten. Am Freitag gaben die Verantwortlichen nun zunächst über die Sozialen Medien die besondere Nachricht bekannt: Colodeti, dessen aktueller Vertrag im Sommer ausläuft, bleibt bis zum Sommer 2029 beim ASV unter Vertrag.**

„Marcos ist eine wichtige Säule in unserem Spiel und bildet gemeinsam mit Ivan Budalic ein starkes Torwartduo, aus unserer Sicht das stärkste der gesamten Liga. Wir freuen uns, dass wir die Zusammenarbeit auch die nächsten Jahre fortsetzen – mit ihm als Sportler und als Mensch“, betonte ASV-Geschäftsführer Markus Fuchs bei Bekanntgabe der Verlängerung, über die beide sich schnell einige gewesen seien. „Ich freue

mich auf die nächsten drei Jahre. Für mich ist der ASV längst Familie, ich fühle mich hier sehr wohl. Und wir haben hohe sportliche Ziele, die wir gemeinsam erreichen wollen“, stellte Marcos Colodeti klar. Für ihn ist der ASV nach seiner Zeit bei slowakischen Topclub Tatran Presov die zweite Station in Europa – eine, bei der sich „vom ersten Tag an wohl gefühlt“ hat, so der erste Brasilianer im ASV-Dress. (sko)

Anzeige

### Impressum

Herausgeber:  
ASV Handballmarketing GmbH

Ausgabe: 10-2025/2026

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](http://www.aktivita.com)





# aktivita

wellness fitness gesundheit  
thomas johannpeter

Hafenstraße 12  
59067 Hamm

[www.aktivita.com](http://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



# Ein Duell offensivstarker Kontrahenten

## ASV mausert sich zum besten Offensivteam der Liga – Gäste sind auf Rang sieben

**Auf ein Duell zweier sehr offensivstarker Teams dürfen sich die Handballfans am Samstag ab 19 Uhr freuen, wenn der ASV Hamm-Westfalen den TV Bissendorf-Holte in der WESTPRESS arena zu Gast hat. Werfen die Gastgeber mehr als 25 Tore, überholen sie sogar Spitzenreiter Emsdetten in dieser Statistik. Als Dritttletzter der 3. Liga Nord-West belegt Bissendorf-Holte in dieser Hinsicht den siebten Rang – also einen deutlich besseren Platz als in der Gesamttabelle.**

Entsprechend warnt ASV-Coach Jamal Naji vor den Offensivqualitäten des Gastes. „Der TV verfügt über sehr viel Torgefahr aus der Distanz. Und die letzten vier Spiele endeten unentschieden oder mit einem Tor für oder gegen Bissendorf-Holte. Es gibt keinen Grund, dieses Spiel auf die leichte Schultzer zu nehmen“, betont Naji. Und hat dabei sicherlich auch das Hinspiel im Kopf, auch wenn er da noch nicht in der Verantwortung beim ASV war. Denn da mühten sich die Westfalen nach einer schwachen Leistung vor 290 Zuschauern zum 31:30-Auswärtssieg, den Niklas Gautzsch per Siebenmeter erst nach abgelaufener Spielzeit unter Dach und Fach brachte.

Doch beim ASV darf man zuversichtlich sein, dass sich ein derartiger Spielverlauf nicht wiederholen wird. Seit Jahresbeginn hat die Mannschaft von Jamal Naji eine erhebliche Entwicklung nachgewiesen, selbst starke Gegner wie Bielefeld deutlich in die Schranken verwiesen und dabei im blitzartigen Umschaltspiel eine starke Option gegen jeden Gegner zur Verfügung. Den Grundstein für die offensivstarken Leistungen legten der ASV dabei immer wieder in einer bärenstarken Verteidigung mit zwei sehr guten Torhütern Marcos Colodeti und Ivan Budalic. „Genau diese Entwicklung wollen wir weiter fortsetzen“, sieht Naji nach wie vor Entwicklungspotenzial.

Ebenfalls freuen dürfen sich die westfälischen Handballfans auf das Debüt von Neuzugang Benjamin

Edwards im Rückraum und auf das Comeback von Linksaußen Ole Machner. Der 19-jährige Edwards trainiert seit Dienstag mit der Mannschaft und hat sich bereits gut eingefunden. „Ich bin hier von allen sehr gut aufgenommen worden, alle sind sehr hilfsbereit“, betonte der Neuzugang aus Veszprem mit ungarischem und amerikanischem Pass. „Ich freue mich sehr auf Samstag“, so Edwards. Genauso geht es auch Ole Machner, der nach langer Verletzungszeit nun endlich vor seinem Comeback steht – für das er lange hart gearbeitet hat. „Da kribbelt es noch einmal ganz besonders“, so Machner. Und der könnte gleich noch besonders gefordert sein, da die Belastbarkeit von Kapitän Fabian Huesmann am

Samstag nach einer Trainingsverletzung zumindest mit einem Fragezeichen versehen ist. Naji: „Das wird sicherheitshalber genau abgeklärt, die Diagnostik wird am Freitag stattfinden.“ Ein Fragezeichen steht auch hinter Rechtsaußen Carl Gabrielsson aufgrund von Fußproblemen, fehlen werden definitiv Gasper Horvart und Lucas Firnhaber. Der Vorverkauf für das Spiel gegen den TV ist bereits gut gelaufen. „Aktuell sind 1.500 Tickets verkauft“, bestätigte Katrin Schittek aus der ASV-Geschäftsstelle. Karten gibt es noch im Online-Ticketshop oder dann am Samstag an der Abendkasse, die um 17:30 Uhr öffnet. Darüber hinaus übertragen wie gewohnt Sporteurope.TV und Radio Lippewelle Hamm live.



Endlich wieder auf Torjagd: Linksaußen Ole Machner feiert am Samstag gegen Bissendorf-Holte sein Comeback. – Foto: Wegener



# 3. Liga Nord-West

## Die aktuelle Tabelle



| Pl.       | Team                       | Sp.       | Tore           | Punkte       |
|-----------|----------------------------|-----------|----------------|--------------|
| 1         | TV Emsdetten               | 20        | 703:546        | 38:2         |
| 2         | TuS Vinnhorst              | 21        | 701:562        | 36:6         |
| <b>3</b>  | <b>ASV Hamm-Westfalen</b>  | <b>19</b> | <b>678:552</b> | <b>33:5</b>  |
| 4         | TuS Spenge                 | 20        | 678:614        | 26:14        |
| 5         | TSG A-H Bielefeld          | 20        | 622:606        | 24:16        |
| 6         | OHV Aurich                 | 20        | 634:632        | 23:17        |
| 7         | VfL Fredenbeck             | 20        | 592:632        | 18:22        |
| 8         | Wilhelmshavener HV         | 21        | 609:659        | 17:25        |
| 9         | Team HandbALL Lippe II     | 19        | 550:582        | 16:22        |
| 10        | VfL Eintracht Hagen II     | 20        | 590:627        | 16:24        |
| 11        | HSG Varel                  | 19        | 551:600        | 15:23        |
| 12        | TSV Anderten               | 18        | 550:564        | 14:22        |
| 13        | Ahlener SG                 | 19        | 541:591        | 13:25        |
| <b>14</b> | <b>TV Bissendorf-Holte</b> | <b>20</b> | <b>612:669</b> | <b>12:28</b> |
| 15        | TSV GWD Minden II          | 19        | 585:627        | 10:28        |
| 16        | ATSV Habenhausen           | 19        | 506:639        | 3:35         |

(Stand: 20. Februar 2026)

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





## ASV Kids-Club

Jetzt Mitglied werden!



Gemeinsam mit vielen anderen Kindern von vier bis 14 Jahren kannst du nicht nur die Spieler während des Spiels in der der WESTPRESS arena anfeuern, sondern noch viele weitere unvergessliche Momente mit deinem ASV Hamm-Westfalen erleben. Ob ein gemeinsamer Tierparkbesuch, Eislaufen, gemeinsame Trainingseinheiten oder Kletterkurse, unsere Spieler und Maxi sind überall dabei.

Auch mit deinem Lieblingsspieler hast du die Möglichkeit, bei einem Meisterschaftsspiel in die WESTPRESS arena einzulaufen oder mit ihm etwas ganz Besonderes zu erleben. Wenn du Lust bekommen hast, im ASV-Kids-Club dabei zu sein, dann nimm Kontakt zu uns auf. Wir melden uns dann umgehend zurück.

- Freier Eintritt und Freigetränke zu allen Heimspielen des ASV Hamm-Westfalen (3. Liga)
- Dein ASV-Kids-Club Willkommenspaket mit Turnbeutel u.v.m.
- Freier Eintritt und Freigetränke zu allen Heimspielen des ASV Hamm-Westfalen
- Einladungen zu allen ASV-Kids-Club Veranstaltungen

E-Mail: [kids-club@asv-hamm-westfalen.de](mailto:kids-club@asv-hamm-westfalen.de)

## Jugendförderverein sucht Förderer

### Ein großer sozialer Beitrag

Der ASV Hamm-Westfalen ist ein traditionsreicher Verein, gegründet aus der SG Handball Hamm und dessen Trägerverein ASV Hamm 04/69 Handball. Gerade die Jugendarbeit bildet ein wichtiges Fundament im Bereich unseres Vereinslebens. Das gemeinsame Ziel unserer Arbeit ist eine altersgerechte Förderung unserer Jugend, um ihnen sportliche und gesellschaftliche Perspektiven zu eröffnen und durch das Miteinander ihre sozialen Kompetenzen zu fördern. Um unseren Jugendlichen und Kindern optimale Bedingungen bieten zu können, bedarf es finanzieller Mittel. Aus diesem Grund suchen wir Sie/euch, viele engagierte Förderer, die gemeinsam mit uns neue Wege gehen wollen, um unseren Jugendlichen und Kindern die Voraussetzung



Engagieren sich für die Jugendförderung beim ASV: (von links) Roman Deppenkemper, Lars Helmig und Torben Ruck. – Fotos: ASV

zur Ausübung des Handballsports bieten zu können!

Da unser Verein im Wesentlichen im Hintergrund tätig ist, sind wir auf Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen. Das Formular für die Anmeldung zum Verein finden Sie auf der

ASV-Website zum Download. Den Flyer mit Infos zum Verein – und insbesondere der Bankverbindung für eine Spende – finden Sie ebenfalls dort. Wir sind die, die weitgehend im Hintergrund arbeiten und nur selten sichtbar sind. Das aus gutem Grund: Wir unterstützen ausschließlich die Jugend, um bestmögliche und vor allem gerechte Trainingsbedingungen für die Jugendlichen und innerhalb der Mannschaften zu schaffen. Das äußert sich darin, dass wir einzelne Spieler finanziell bei der Anschaffung von Trainingsmaterial oder auch bei den Kosten für die Mannschaftsfahrt unterstützen wollen.

E-Mail: [verein@asv-hamm-westfalen.de](mailto:verein@asv-hamm-westfalen.de)





### Mannschaftskader 2025/2026

Oben von links: Physiotherapeut Leon Drevermann, Athletiktrainer Thomas Isdespski, Jann-Keno Jacobs, Lucas Firnhaber, Jan Brosch, Bram van de Vreede, Pawel Krawczyk, Mannschaftsarzt Dr. Philip Hitzler,

Mittlere Reihe v. l.: Mannschaftsarzt Dr. Andreas Kilhey, Betreuer Patrick Hund, Alexander Coßmann, Gasper Horvat, Niklas Gautzsch, Kapitän Fabian Huesmann, Andreas Bornemann, Lars Gudat, Betreuer Freddy Langohr, Mannschaftsarzt Dr. Jens Adermann,

Untere Reihe v. l.: Jörn Uwe Lommel (Trainer bis Okt. 25), Nils Greulich (bis Dezember 2025), Carl Gabrielsson, Ole Machner, Ivan Budalic, Marcos Colodeti, Benedikt Kühn, Kaspar Böttcher und Niklas Mühlhauser, Sportlicher Leiter Micky Reiners. Es fehlen: Benjamin Edwards (seit Februar 2026), Trainer Jamal Naji (seit Oktober 2025), Nico Sterz, Minh Nguyen, Johann Vöing, Physiotherapeut Nico Trilling und Physiotherapeutin Maren Bohlen.

Foto: Wegener



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](https://sparkasse-hamm.de/karriere)



Sparkasse  
Hamm



# ASV Hamm-Westfalen

## Saison 2025/2026 - 3. Liga

| Nr.              | Pos. | Spieler         |               | Nat.    | Geb.-Datum | kg  | cm  | seit | vorh. Vereine                                              |
|------------------|------|-----------------|---------------|---------|------------|-----|-----|------|------------------------------------------------------------|
| 80               | TW   | Ivan            | Budalic       | HR      | 27.09.1997 | 100 | 197 | 2025 | HSG Nordhorn-Lingen                                        |
| 86               | TW   | Marcos Vinicois | Colodeti      | BRA     | 09.01.1996 | 92  | 191 | 2023 | Tatran Presov                                              |
| 3                | LA   | Fabian          | Huesmann      | DEU     | 11.06.1993 | 93  | 191 | 2012 | HSC Eintr. Recklinghausen                                  |
| 4                | RA   | Carl            | Gabrielsson   | SVE     | 10.05.2000 | 79  | 181 | 2025 | Kristiansand, Viking TIF, Eskilstuna Guif                  |
| 5                | KM   | Jan             | Brosch        | DEU     | 22.09.1991 | 115 | 205 | 2025 | TBV Lemgo-Lippe, ASV Hamm-W., HC TuRA Bergkamen            |
| 10               | RA   | Kaspar          | Böttcher      | DEU     | 22.01.2005 | 82  | 184 | 2019 | Sparta Münster                                             |
| 13               | LA   | Ole             | Machner       | DEU     | 27.12.2002 | 82  | 180 | 2024 | Füchse Berlin II                                           |
| 15               | RL   | Gašper          | Horvat        | SLO     | 10.04.1998 | 94  | 200 | 2025 | Tatran Presov                                              |
| 19               | RM   | Benedikt        | Kühn          | DEU     | 05.10.2004 | 91  | 186 | 2025 | GWD Minden                                                 |
| 20               | RR   | Lars            | Gudat         | DEU     | 04.07.1989 | 91  | 185 | 2025 | ASV Hamm-Westfalen II                                      |
| 21               | RL   | Benjamin Glenn  | Edwards       | USA/HUN | 01.09.2006 | 80  | 183 | 2026 | U21 Veszprem                                               |
| 22               | RM   | Niklas          | Mühlhauser    | DEU     | 06.05.2005 | 84  | 187 | 2025 | ASV Hamm-Westfalen                                         |
| 24               | RL   | Niklas          | Gautzsch      | DEU     | 24.03.2003 | 87  | 207 | 2025 | TSV Hannover Burgdorf Die Recken                           |
| 26               | RR   | Lucas           | Firnhaber     | DEU     | 23.04.1997 | 104 | 200 | 2025 | HSG Nordhorn-Lingen, TuSEM Essen, TSV Altenholz & THW Kiel |
| 28               | RR   | Andreas         | Bornemann     | DEU     | 31.01.1994 | 100 | 194 | 2022 | TuS Ferndorf, VfL Eintr. Hagen, HCR Vikings, TV Neuhausen  |
| 32               | RM   | Pawel           | Krawczyk      | POL     | 10.07.2003 | 104 | 194 | 2025 | Górnik Zabrze                                              |
| 43               | KM   | Jann Keno       | Jacobs        | DEU     | 27.03.2002 | 100 | 192 | 2024 | Füchse Berlin                                              |
| 44               | KM   | Alexander       | Coßmann       | DEU     | 08.04.2001 | 108 | 191 | 2024 | FC Barcelona II, Wilhelmshavener HV, Füchse Berlin II      |
| Perspektivkader: |      |                 |               |         |            |     |     |      |                                                            |
| 11               | RM   | Minh            | Nguyen        | DEU     | 14.03.2009 | 75  | 176 | 2025 | eigene Jugend                                              |
| 99               | RA   | Nico            | Sterz         | DEU     | 31.01.2008 | 72  | 180 | 2025 | eigene Jugend                                              |
| 8                | RL   | Bram            | van de Vreede | DEU/NED | 16.04.2007 | 90  | 198 | 2025 | eigene Jugend                                              |
| 17               | KM   | Johann          | Vöing         | DEU     | 03.07.2006 | 100 | 198 | 2024 | ASV Hamm-Westfalen II                                      |

| Position           | Name      |             | Nat. | Geb.-Datum | seit   |
|--------------------|-----------|-------------|------|------------|--------|
| Trainer            | Jamal     | Naji        | DEU  |            | Okt 25 |
| 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 |
| Geschäftsführer    | Markus    | Fuchs       | DEU  |            | Jul 24 |
| Sportlicher Leiter | Micky     | Reiners     | DEU  |            | Apr 25 |



***Zusammen unschlagbar,  
egal in welcher Liga.***

**Unser Engagement bleibt bei 100%.**



**WESTPRESS**  
agency group



# Der ASV Hamm-Westfalen präsentiert:

Platin-Partner



Gold-Partner



# Das stärkste Netzwerk der Stadt Hamm

Silber-Partner



Bronze-Partner



Anzeigen

# WIR ZIEHEN DRAHT AUS LEIDENSCHAFT



Westfälische Drahtindustrie GmbH • Hamm



[www.wdi.de](http://www.wdi.de)

„HAMMER“ HÄUSER -  
UNSERE MISSION



DENNIS  
REHER

BIANCA  
NIERHOFF-IOANNIDIS

CAROLINE  
RUBIN

DIRK  
VOLLMER



IHRE IMMOBILIE  
UNSERE MISSION

# Februar endet mit zwei Heimspielen

## Bissendorf-Holte und Hagen II - Fanbus fährt nach Spenge

**Spielplan des ASV Hamm-Westfalen Saison 2025/26 3. Liga Staffel Nord-West**

|              |                        |       |                        |
|--------------|------------------------|-------|------------------------|
| So, 24.8.25  | ASV Hamm-Westfalen     | 36:22 | Ahlener SG             |
| Sa, 30.8.25  | Wilhelmshavener HV     | 30:38 | ASV Hamm-Westfalen     |
| So, 7.9.25   | ASV Hamm-Westfalen     | 43:33 | ATSV Habenhausen       |
| Sa, 13.9.25  | HSG Varel              | 29:29 | ASV Hamm-Westfalen     |
| Sa, 20.9.25  | TSG A-H Bielefeld      | 30:36 | ASV Hamm-Westfalen     |
| Sa, 27.9.25  | TV Bissendorf-Holte    | 30:31 | ASV Hamm-Westfalen     |
| Sa, 4.10.25  | VfL Eintracht Hagen II | 25:36 | ASV Hamm-Westfalen     |
| Sa, 11.10.25 | ASV Hamm-Westfalen     | 36:30 | TuS Spenge             |
| Sa, 18.10.25 | TSV GWD Minden II      | 29:33 | ASV Hamm-Westfalen     |
| So, 26.10.25 | ASV Hamm-Westfalen     | 35:29 | OHV Aurich             |
| Sa, 8.11.25  | TSV Anderten           | 22:32 | ASV Hamm-Westfalen     |
| Sa, 15.11.25 | ASV Hamm-Westfalen     | 41:27 | VfL Fredenbeck         |
| Sa, 29.11.25 | TuS Vinnhorst          | 26:27 | ASV Hamm-Westfalen     |
| So, 14.12.25 | TV Emsdetten           | 34:32 | ASV Hamm-Westfalen     |
| Sa, 20.12.25 | ASV Hamm-Westfalen     | 33:37 | Team HandbALL Lippe II |

|            |                        |           |                        |
|------------|------------------------|-----------|------------------------|
| So, 18.01. | ASV Hamm-Westfalen     | 38:34     | Wilhelmshavener HV     |
| Sa, 24.01. | ATSV Habenhausen       | 32:42     | ASV Hamm-Westfalen     |
| Sa, 31.01. | ASV Hamm-Westfalen     | 40:23     | HSG Varel              |
| So, 08.02. | ASV Hamm-Westfalen     | 40:30     | TSG A-H Bielefeld      |
| Sa, 21.02. | ASV Hamm-Westfalen     | 19:00 UHR | TV Bissendorf-Holte    |
| Sa, 28.02. | ASV Hamm-Westfalen     | 19:00 UHR | VfL Eintracht Hagen II |
| Sa, 07.03. | TuS Spenge             | 19:15 UHR | ASV Hamm-Westfalen     |
| So, 15.03. | ASV Hamm-Westfalen     | 17:00 UHR | TSV GWD Minden II      |
| Fr, 20.03. | Ahlener SG             | 20:00 UHR | ASV Hamm-Westfalen     |
| So, 29.03. | OHV Aurich             | 17:00 UHR | ASV Hamm-Westfalen     |
| Fr, 10.04. | ASV Hamm-Westfalen     | 20:15 Uhr | TSV Anderten           |
| Sa, 18.04. | VfL Fredenbeck         | 19:30 UHR | ASV Hamm-Westfalen     |
| Sa, 25.04. | ASV Hamm-Westfalen     | 19:00 UHR | TuS Vinnhorst          |
| Sa, 02.05. | ASV Hamm-Westfalen     | 19:00 UHR | TV Emsdetten           |
| Sa, 09.05. | Team HandbALL Lippe II | 18:00 UHR | ASV Hamm-Westfalen     |

Aktuelle Ergebnisse und Tabellen über [handball.net](http://handball.net).

Anzeige




**mit uns**  
leistungsstark  
zum Erfolg

**STADTWERKE  
HAMM GmbH**

**Hamms gute Geister**  
[www.stadtwerke-hamm.de](http://www.stadtwerke-hamm.de)



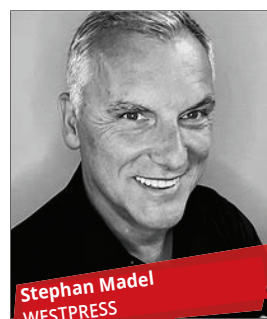
# Der ASV-VIP-Tipp

**Maxi wünscht  
allen Tippern  
& Tipperinnen  
viel Erfolg!**



| Pl. | Unternehmen/Institution                                 | Tipper/in          |    |
|-----|---------------------------------------------------------|--------------------|----|
| 1   | Uniorg Services GmbH                                    | Hans-Peter Kreft   | 10 |
| 1   | TriTrec HR GmbH                                         | Carsten Besselmann | 10 |
| 1   | WESTPRESS                                               | Stephan Madel      | 10 |
| 4   | Volksbank Hamm                                          | Markus Dünnebacke  | 9  |
| 4   | Stadtwerke Hamm GmbH                                    | Cornelia Helm      | 9  |
| 6   | Westfälischer Anzeiger Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | Axel Berghoff      | 8  |
| 6   | Mercure Hotel                                           | Lars Keßler        | 8  |
| 8   | Sparkasse Hamm                                          | Torsten Cremer     | 7  |
| 9   | Scharkon Lichtkonzepte GmbH                             | Frank Scharschmidt | 6  |

\*richtige Tendenz 1 Punkt, richtige Differenz 3 Punkte und richtiges Ergebnis 5 Punkte







**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

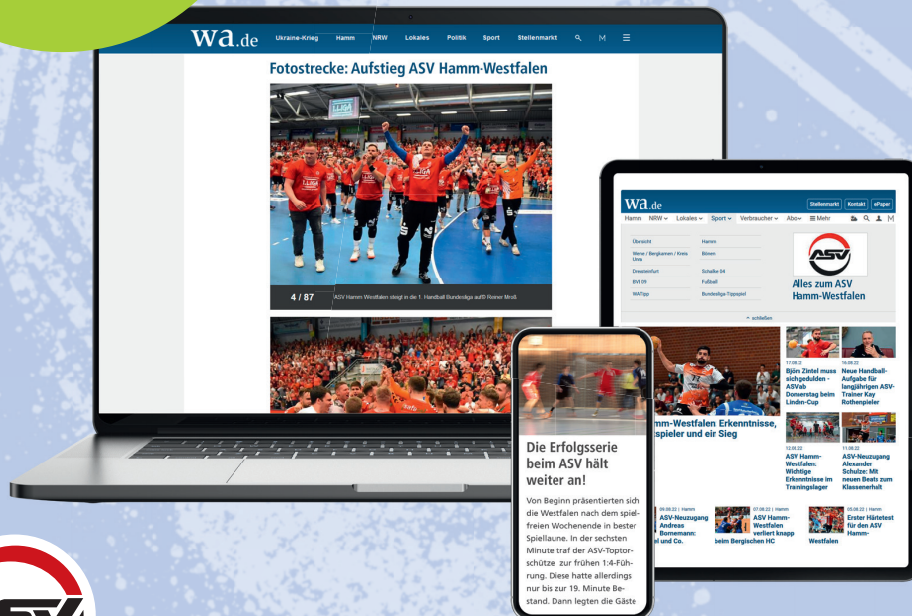
Wir ♥ Lebensmittel.

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