

VOLLE WUCHE



FR., 10.04.26, 20:15 UHR

# DAS ASV-FANMAGAZIN

NR. 13/2025-2026 | 10. APRIL 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.

**RADIO**  
UKW  
**105**

**LIPPE WELLE HAMM**

LIPPEWELLE.DE

# „Müssen unsere Hausaufgaben machen“

## ASV will Freitag gegen Anderten im Fernduell mit Vinnhorst vorlegen

Wieder einmal sind die Rollen vor dem nächsten Spiel des ASV Hamm-Westfalen in der 3. Liga Nord-West klar verteilt. Am Freitag (Anwurf 20:15 Uhr) hat der zweitplatzierte Zweitligaabsteiger den Tabellenelften TSV Anderten zu Gast und gilt dabei als Favorit.

Nach 18:0 Punkten seit Jahresstart hat die makellose Bilanz der Westfalen zuletzt in Aurich durch eine 28:32-Niederlage eine kleine Delle erhalten. Und diese gilt es nun für die Mannschaft von Trainer Jamal Naji schnell auszubessern, um dann möglicherweise vom Resultat des Topspiels TV Emsdetten gegen TuS Vinnhorst am Samstag zu profitieren. Denn setzt sich Favorit Emsdetten durch, könnte der ASV seinen Vorsprung auf die drittplatzierten Vinnhorster wieder auf drei Zähler ausbauen.

„Wir müssen unsere Hausaufgaben machen und alles andere ausblenden“, betonte ASV-Coach Naji vor dem auf Freitag vorgezogenen Duell (Anwurf 20:15 Uhr). Grund dafür ist übrigens das am Sonntag in der WESTPRESS arena anstehende Frauen-Länderspiel Deutschland gegen Belgien. Hausaufgaben ist dabei für den ASV gleichzusetzen mit



Seit Wochen in Topform: Mittelmann Benjamin Kühn. – Foto: Wegener

Heimsieg – denn zwei Punkte sind die Grundvoraussetzung für eine gute Ausgangslage vor den beiden Heimspielen gegen TuS Vinnhorst (25. April, 19 Uhr) und TV Emsdetten (2. Mai, 19 Uhr). „Für beide Spiele ist der Vorverkauf schon sehr gut gelaufen. Aber es gibt noch Karten“, informierte ASV-Geschäftsführer Markus Fuchs am Donnerstagmorgen über den aktuellen Stand. Auch gegen Anderten sind bereits rund 1.900 Tickets abgesetzt. Fuchs: „Da

werden wir voraussichtlich wieder die 2.000er-Marke knacken.“

Über mangelnde Unterstützung können sich die Westfalen ohnehin seit dem ersten Spieltag nicht beklagen. Über 1.000 verkaufte Dauerkarten, ein Schnitt über 1.900 – der Rückhalt bei den Fans bei der „Mission Wiederaufstieg“ ist ungebrochen. „Das ist enorm, was wir auch bei den Auswärtsspielen an Support bekommen. Und das ist für uns auch unglaublich wichtig“, bestätigte Naji. „Gemeinsam haben wir ein großes Ziel – und da wollen wir am Freitag den nächsten Schritt machen.“

Für diesen Schritt steht Naji voraussichtlich wieder das komplette Personal mit Ausnahme des Langzeitverletzten Gasper Horvart zu Verfügung. Lediglich hinter Rückraum Andreas Bornemann steht wegen einer Handblessur ein Fragezeichen für einen Einsatz am Freitag, eine Entscheidung werde da möglicherweise kurzfristig fallen.

Anwurf ist um 20:15 Uhr, Karten gibt es auch noch an der Abendkasse, die um 18:45 Uhr öffnet. Live übertragen wird zudem von Radio Lippewelle Hamm und Sporteurope. TV.

Anzeige

### Impressum

Herausgeber:  
ASV Handballmarketing GmbH

Ausgabe: 13-2025/2026

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

Hier trainieren die ASV Handballprofis



## 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)

# 3. Liga Nord-West

## Die aktuelle Tabelle



Pl.	Team	Sp.	Tore	Punkte
1	TV Emsdetten	25	879:655	48:2
<b>2</b>	<b>ASV Hamm-Westfalen</b>	<b>25</b>	<b>893:725</b>	<b>43:7</b>
3	TuS Vinnhorst	25	839:683	42:8
4	TuS Spenge	26	886:804	36:16
5	TSG A-H Bielefeld	25	780:753	30:20
6	OHV Aurich	25	782:767	29:21
7	VfL Fredenbeck	25	756:793	24:26
8	Wilhelmshavener HV	26	769:808	23:29
9	Team HandbALL Lippe II	24	727:753	22:26
10	HSG Varel	25	715:780	21:29
<b>11</b>	<b>TSV Anderten</b>	<b>25</b>	<b>772:781</b>	<b>20:30</b>
12	VfL Eintracht Hagen II	25	733:797	18:32
13	Ahlener SG	25	713:786	15:35
14	TV Bissendorf-Holte	25	762:856	14:36
15	TSV GWD Minden II	24	723:781	12:36
16	ATSV Habenhausen	25	651:858	3:47

(Stand: 9. April 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 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
<i>Perspektivkader:</i>									
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



### Mannschaftskader 2025/2026

Oben von links: Jann Keno Jacobs, Lucas Firnhaber, Niklas Gautzsch, Jan Brosch, Mannschaftsarzt Dr. Jens Adermann

Mittig von links: Physiotherapeut Nico Trilling, Physiotherapeutin Maren Bohlen, Alexander Coßmann, Andreas Bornemann, Kapitän Fabian Huesmann, Pawel Krawczyk, Betreuer Freddy Langohr, Trainer Jamal Naji

Unten von links: Benjamin Edwards, Carl Gabrielsson, Ole Machner, Ivan Budalic, Marcos Colodeti, Benedikt Kühn, Kaspar Böttcher und Niklas Mühlhauser.

Es fehlen: Gaspar Horvat, Lars Gudat, Nico Sterz, Minh Nguyen, Johann Vöing, Bram van de Vreede, Mannschaftsarzt Dr. Andreas Kilhey, Mannschaftsarzt Dr. Philip Hitzler, Sportlicher Leiter Micky Reiners, Athletiktrainer Thomas Isdepski, Physiotherapeut Leon Devermann und Betreuer Patrick Hund.



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



Sparkasse  
Hamm

# Aufstiegsrunde mit nur sechs Teilnehmern

## Kein Club aus der Süd-Staffel - Drei Interessenten aus ASV-Gruppe

**Der Fahrplan der Aufstiegsrunde der 3. Liga Männer steht: Im Rahmen der Halbzeit des Bundesligaspiels zwischen dem TBV Lemgo Lippe und der MT Melsungen fand die Auslosung der zwei Dreiergruppen für das Aufstiegsrennen in die 2. Handball-Bundesliga statt.**

Jutta Ehrmann, Leiterin Schiedsrichterwesen beim Deutschen Handballbund, zog folgende Gruppenkonstellationen:

### Aufstiegsrunde zur 2. HBL 3. Liga Männer - Gruppe 1

- Staffel Süd-West 1
- Staffel Nord-West 2
- Staffel Nord-Ost 2

### Aufstiegsrunde zur 2. HBL 3. Liga Männer - Gruppe 2

- Staffel Süd-West 2
- Staffel Nord-West 1
- Staffel Nord-Ost 1

Im Vorfeld der Auslosung war klar, dass höchstens zwei Hauptrunden-erste in eine der beiden Dreiergruppen zugelost werden können. Außerdem dürfen keine Mannschaften aus

denselben Staffeln in der Aufstiegsrunde aufeinandertreffen.

Die Aufstiegsrunde zur 2. HBL soll am Wochenende 16./17. Mai starten, der letzte Spieltag ist für den 6./7. Juni angesetzt. Gespielt wird in den zwei Dreiergruppen im Modus Jeder-gegen-Jeden im Hin- und Rückspiel-Format. Die jeweiligen Gruppensieger beider Gruppen steigen in die 2. Handball-Bundesliga auf.

Zum Stichtag des Meldeschlusses am 31. März hatten insgesamt sieben Vereine fristgerecht ihr Interesse und die erforderlichen Unterlagen für die Aufstiegsrunde zur 2. HBL eingereicht:

- MTV Braunschweig (St. Nord-Ost)
- EHV Aue (Nord-Ost)
- TV Emsdetten (Nord-West)
- ASV Hamm (Nord-West)
- TuS Vinnhorst (Nord-West)
- TV Gelnhausen (Süd-West)
- HG Saarlouis (Süd-West)

Von den sieben Vereinen können maximal sechs Teams an der Aufstiegsrunde teilnehmen. Pro Staffel

sind jeweils nur zwei Vereine teilnahmeberechtigt. Aus der Staffel Nord-West haben drei Mannschaften gemeldet, sodass nur die beiden Erstplatzierten an der Aufstiegsrunde teilnehmen dürfen. Aus der Staffel Süd hat kein Verein für die Aufstiegsrunde gemeldet.

### Rahmenspielplan Aufstiegsrunde

#### Spieltag 1 (16./17. Mai)

Gruppe 1: Staffel Süd-West 1 – Staffel Nord-West 2  
Gruppe 2: Staffel Süd-West 2 – Staffel Nord-West 1

#### Spieltag 2 (22./23. Mai)

Gruppe 1: Staffel Nord-West 2 – Staffel Nord-Ost 2  
Gruppe 2: Staffel Nord-West 1 – Staffel Nord-Ost 1

#### Spieltag 3 (25./26. Mai)

Gruppe 1: Staffel Nord-Ost 2 – Staffel Süd-West 1  
Gruppe 2: Staffel Nord-Ost 1 – Staffel Süd-West 2

#### Spieltag 4 (30./31. Mai)

Gruppe 1: Staffel Nord-West 2 – Staffel Süd-West 1  
Gruppe 2: Staffel Nord-West 1 – Staffel Süd-West 2

#### Spieltag 5 (3./4. Juni)

Gruppe 1: Staffel Nord-Ost 2 – Staffel Nord-West 2  
Gruppe 2: Staffel Nord-Ost 1 – Staffel Nord-West 1

#### Spieltag 6 (6./7. Juni)

Gruppe 1: Staffel Süd-West 1 – Staffel Nord-Ost 2  
Gruppe 2: Staffel Süd-West 2 – Staffel Nord-Ost 1

*Die Gruppenersten steigen jeweils in die 2. Handball-Bundesliga auf.*



Bei den letzten beiden Aufeinandertreffen des ASV Hamm-Westfalen mit der HG Saarlouis in der Saison 2017/18 war Jan Brosch schon beteiligt. Schafft es der ASV in die Aufstiegsrunde, könnte es eine Neuaufgabe geben. – Foto: Wegener



### Mannschaftskader TSV Anderten 2025/2026

Hintere Reihe von links: Henrik Kollmeier, David Sauß, Flavio Pichiri, Max Berthold, Jesper Langeheine, Philip Müller, Fynn Brandes

Mittig von links: Timon Knop (Physiotherapeut), Nenad Pancic (Co-Trainer), Tim Kreth, Sebastian Czok, Max Mäkel, Tammo Göldner, Hannes Wulf, Phillip Theiler, Robin John (Trainer), Hendrik Müller (Torwarttrainer)

Vorne von links: Maddox Waßmann, Luc Depping, Pascal Neul, Jonas Lange, Lasse Andresen, Fin Backs, Niklas Koch

## TSV punktet zuhause und verliert in Varel

### Anderten unterliegt Gründonnerstag nach 40:32-Sieg gegen Lippe II

Der TSV Anderten hat das Heimspiel gegen Team HandbALL Lippe II mit 40:32 (16:18) gewonnen und damit erneut zwei enorm wichtige Punkte im Abstiegskampf eingefahren. Vor 364 Zuschauern in der Sporthalle Misburg entwickelte sich zunächst ein ausgeglichenes Spiel, in dem die Gäste vor der Pause die besseren Lösungen fanden und am Ende den dritten Sieg in Serie feierten.

Gründonnerstag unterlag der TSV dann - personell etwas geschwächt - bei der HSV Varel mit 29:33 und diese Serie fand ein Ende. Für die Vareler war es der dritte Sieg in Folge, mit dem sie zu-

mindest zunächst auf den neunten Tabellenplatz kletterten. Die Gäste aus Hannover konnten nur bis zur

fünften Spielminute die Partie mitbestimmen, dann übernahm die HSG das Ruder.

Sa, 18.04.

TSV Anderten 

19:15  
UHR



TSG A-H Bielefeld

So, 26.04.

TV Emsdetten 

17:00  
UHR



TSV Anderten

Sa, 02.05.

VfL Fredenbeck 

19:30  
UHR



TSV Anderten

Sa, 09.05.

TSV Anderten 

19:00  
UHR



TuS Vinnhorst

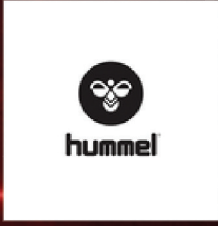
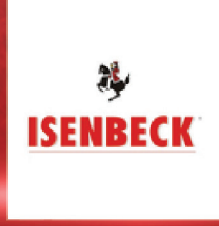
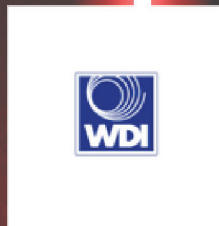
Das Restprogramm des TSV nach dem Spiel in Hamm. - Grafik: handball.net

# 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

# Generalprobe für das „Heim-Finale“

## ASV „probt“ gegen Anderten, dann kommen Vinnhorst und Emsdetten

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 	42:29	 TV Bissendorf-Holte
Sa, 28.02.	ASV Hamm-Westfalen 	33:26	 VfL Eintracht Hagen II
Sa, 07.03.	TuS Spenge 	33:37	 ASV Hamm-Westfalen
So, 15.03.	ASV Hamm-Westfalen 	36:25	 TSV GWD Minden II
Fr, 20.03.	Ahlener SG 	28:39	 ASV Hamm-Westfalen
So, 29.03.	OHV Aurich 	32:28	 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)

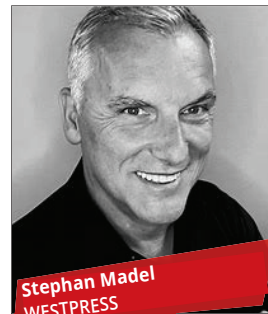
# Der ASV-VIP-Tipp

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



Pl.	Unternehmen/Institution	Tipper/in	Punkte
1	TriTrec HR GmbH	Carsten Besselmann	17
2	Mercure Hotel	Lars Keßler	16
3	WESTPRESS	Stephan Madel	15
4	UniorG Services GmbH	Hans-Peter Kreft	13
5	Volksbank Hamm	Markus Dünnebacke	11
5	Westfälischer Anzeiger Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG	Axel Berghoff	11
7	Stadtwerke Hamm GmbH	Cornelia Helm	10
7	Sparkasse Hamm	Torsten Cremer	10
9	Scharkon Lichtkonzepte GmbH	Frank Scharschmidt	9

\*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.



# 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