



**Alexander Heimann** (großes Foto, links und oben rechts mit dem Bundestrainer), BLZ-Sportler des Jahres 2010, erfüllte sich 2008 – mit großer Unterstützung auch seines Vaters Georg Heimann (rechts) – den Lebenswunsch von einem eigenen Karate-Verein in Bergisch Gladbach. Alexander Heimann treibt Leistungssport auf höchstem Niveau, ist amtierender Deutscher Meister und Mitglied im Bundeskader.

# Alexander Heimanns wichtigster Sieg

Vorsitzender von Rhein-Berg Karate freut sich über ständig wachsende Mitgliederzahlen

Von JOACHIM ZOLLER

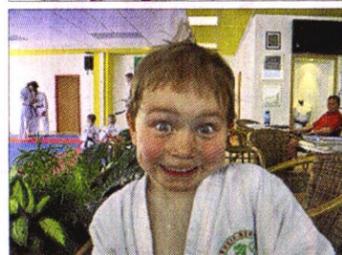
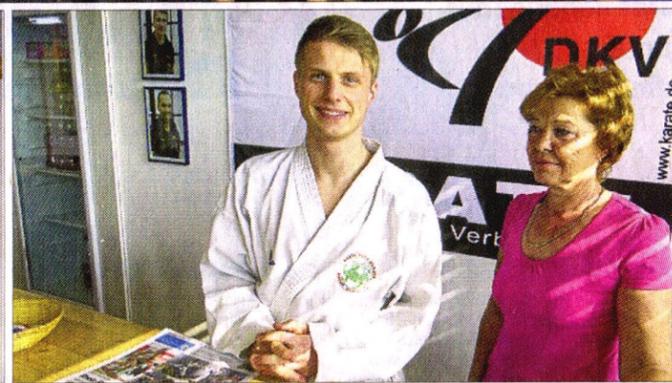
**BERGISCH GLADBACH.** Die Freude an diesem Sport, die Freude daran, bei einem amtierenden Deutschen Meister im Karate und dem BLZ-Sportler des Jahres 2010 trainieren zu können, ist den Kids und Teens an den Gesichtern abzulesen. Glückliche Kinder an einem sonnigen Nachmittag in Alexander Heimanns Karate Dodo in der Gladbacher Britanniahütte.

Vater Georg Heimann ist stolz auf das bisher Erreichte: „Im Jahre 2008 wurde unser Verein Rhein-Berg-Karate gegründet. Im Jahre 2009 haben wir die ersten Mitglieder aufgenommen. Heute haben wir schon deren 115. Wir haben gut zulegen können. Wir wünschen uns, in absehbarer Zeit unseren Mitgliederstand zu verdoppeln. Dann haben wir allerdings unser Limit ob der Räumlichkeiten erreicht.“

**Angebot ab 4 Jahren bis 99 Jahren**

Der Verein ist ein reiner „Familien-Betrieb“: Alexander Heimann ist dessen Vorsitzender, sein Vater Georg der Stellvertreter, Mutter Heimann und weitere Anverwandte wirken mit. Von 4 Jahren bis 99 Jahren wird dieser Sport angeboten. Hört man Vater Heimann zu, nimmt man ihm ab, dass auch ein 100-Jähriger noch ein Angebot findet.

Karate als Leistungssport wird ebenso angeboten wie Fitness für jedes Alter. Im Tatamiraum werden Kumite und Kata geübt, im Fitnessraum an Laufbändern, Cross-trainern gearbeitet und geschwitzt. In Fitnesskursen werden Rückenkurs, Ganzkörpertraining, Bauchkurs angeboten. Der Fitnessbereich soll immer weiter ausgebaut, irgendwann in absehbarer



Zeit auch Behindertensport angeboten werden.

Ein Schwerpunkt liegt auf dem Leistungssport. Georg Heimann: „Wir sind mit unseren vielen Talenten schon bei ersten Meisterschaften erfolgreich gewesen.“

Leo Pütz, das jüngste Mitglied, ist erst zweieinhalb Jahre alt und wird spielerisch an diesen Sport herangeführt. 75 Prozent der Mitglieder sind minderjährig. Das älteste Mitglied ist 62 Jahre alt.

Etwa 30 Prozent der Mitglieder haben einen Migrationshintergrund. Ein besonderes Programm zur Integration ausländischer Mitbürger hat der Verein nicht aufgelegt. Georg Heimann: „Nach unserer Konzeption müssen alle Mitglieder, gleich welcher Herkunft sich harmonisch in eine Gruppe einpassen, sich integrieren können.“

**Trainer folgen einem Verhaltenskodex**

Präventionsmaßnahmen zur Vermeidung häuslicher Gewalt sind nicht erforderlich. Georg Heimann: „Wir haben eine Trainingssituation, in der Trainer oder sonstige Erwachsene nie mit Kindern alleine sind. Es sind immer mehrere Erwachsene dabei. Die Trainer haben eigene Umkleiden. Bei Frauen und Mädchen ist immer eine Aufsichtsperson dabei. Unsere Trainer folgen einem Verhaltenskodex. Wir sind daher unbesorgt, dass irgendwelche Übergriffe bei uns vorkommen könnten.“

Inzwischen hat sich die Matte im Tatamiraum gefüllt. Mit viel Spaß sind die Kids bei fetziger Musik bei der Sache. Mitten drin Alexander Heimann, der BLZ-Sportler des Jahres, der kürzlich eine schwere Krankheit besiegt hat. Sein wohl wichtigster Erfolg.

**Auch schon der 4-jährige Timo** (unten links) geht im feschen Karate-Anzug auf die Matten im Tatamiraum. Bundestagsabgeordneter Wolfgang Bosbach war ebenso zu Besuch im Karate-Dojo an der Gladbacher Britanniahütte wie Landestrainer Prediger. Auch mit Schulklassen (oben) wird Schnuppertraining durchgeführt. Erste Meisterschaften wurden besucht. Die Teilnahme verlief für etliche Mitglieder überaus erfolgreich.