

Mit 72 Jahren den schwarzen Gürtel

Der Laatzener **WOLFGANG GAMPERT** hält sich mit dem südkoreanischen Kampfsport Kyeok Too Ki fit

LAATZEN. Das Muay Thai Gym Chang ist schon fast zu einem zweiten Zuhause geworden: Bis zu sechsmal in der Woche ist Wolfgang Gampert in dem Kampfkunsttrainingscenter am Heidfeld in Laatzten-Mitte anzutreffen. Er hält sich dort insbesondere mit Kyeok Too Ki fit: Diese aus Südkorea stammende Sportart vereint essenzielle Elemente traditioneller Kampfkünste wie Karate, Kick- und Thaiboxen, Taekwondo, Aikido, Stockkampf und Qigong.

Die Sportart schule sowohl die Konzentration als auch die körperliche Fitness, die Koordination und das Gleichgewicht, schwärmt Gampert. „Ich finde das perfekt“, sagt der 72-Jährige, der auch die Trainingsgeräte im Gym (englisch für Fitnessstudio) nutzt. „Beim VfL Grasdorf mache ich außerdem noch Zirkeltraining und Stepaerobic“, ergänzt er. „Ich mache das aus purer Lebensfreude. Man kommt in Kontakt mit anderen Leuten und fühlt sich einfach lebendig.“

Kampfkunst hat Wolfgang Gampert schon immer begeistert. „Ich habe im Alter von 16 Jahren mit Taekwondo angefangen“, sagt der Grasdorfer. „Allerdings gab es dazwischen immer wieder mehrjährige Pausen.“ Nach seinem ersten Herzinfarkt habe er, der früher Friseur in Hannover war, wieder mit Sport begonnen – zunächst mit Tai-Chi. „Jeder Arzt sagt dir, dass du Sport machen sollst, um dich fit zu halten“, macht Gampert deutlich. „Das funktioniert auch.“

Vor fünf Jahren habe er dann mit Kyeok Too Ki begonnen. „Der Sport ist besonders vielseitig, das war mir wichtig. Mir macht das Spaß, und ich betrachte es auch ein wenig als Kampf gegen den Verfall“, fügt der 72-Jährige lachend hinzu. Bis vor Kurzem habe er parallel zum Tai-Chi und Kyeok Too Ki auch Aikido beim VfL Grasdorf



Seit mehr als fünf Jahren trainiert der heute 72-jährige Grasdorfer Wolfgang Gampert (roter Anzug) mehrmals pro Woche im Muay Thai Gym Chang in Laatzten-Mitte. Trainer Besim Gredic gehört zu den Gründungsmitgliedern des Vereins.

Foto: Daniel Junker

trainiert. „Damit habe ich aber mittlerweile aufgehört.“ Bei diesem Sport werde viel auf der Erde trainiert, „aufgrund meiner Arthrose fällt mir das Aufstehen aber zunehmend schwer.“

Am 1. Juni absolvierte Gampert sogar die Prüfung für seinen ersten schwarzen Gürtel (Dan) im Kyeok Too Ki. „Das setzt schon eine ziemlich gute Fitness voraus“, lobt sein Trainer Besim Gredic. „Man braucht mindes-

tens drei bis fünf Jahre, um den ersten Dan zu erreichen. Man muss sich durch ständiges Üben darauf vorbereiten. Das ist schon sehr bemerkenswert, insbesondere in diesem beachtlichen Alter.“

„Beim VfL Grasdorf mache ich außerdem noch Zirkeltraining und Stepaerobic.“

Wolfgang Gampert
72-Jährige Grasdorfer

zusammen mit seinem Schwager entwickelt habe, eigens aus Südkorea an. Der Träger des neunten Dans habe früher in Hannover gelebt und ein eige-

nes Studio in der List betrieben. Gredic war jahrelang sein Schüler, „da bleiben die Verbindungen erhalten“. Jetzt möchte der 51-jährige Rethener die Sportart an andere weitergeben. „Kyeok Too Ki ist besonders vielseitig. Deshalb haben einige aus anderen Sportarten dorthin gewechselt.“ Außer in Laatzten gebe es in Niedersachsen kein weiteres Studio, in dem diese Sportart unterrichtet wird.

Gampert ist aber nicht nur der Sport wichtig, sondern auch die Gemeinschaft. „Ich trainiere hier mit 15-Jährigen zusammen, das bereichert mich sehr“, sagt er. „Man hat Kontakt mit der Jugend und tauscht sich aus. Das ist das Schöne an diesem

Sport: Wir haben hier eine tolle Gemeinschaft, man fühlt sich auch ein bisschen zu Hause.“

„Kyeok Too Ki ist für jeden geeignet, vom Kind bis ins hohe Alter“, ergänzt Besim Gredic, der den Verein vor 17 Jahren gemeinsam mit dessen Vorsitzenden Benjamin Ploschka aufgebaut hat. Die Kindergruppen starten im Alter von vier Jahren, ab dem Alter von etwa 15 trainieren die Jugendlichen generationsübergreifend. „Wir haben mittlerweile knapp 500 Mitglieder, etwa die Hälfte sind Kinder und Jugendliche“, freut sich Gredic.

Kyeok Too Ki und Thaiboxen sind die Trainingsschwerpunkte im Muay Thai Gym Chang, aber auch klassisches Boxen, Bodenkampf, Crosstraining, Yoga und Zen-Meditation bietet der Verein an. Im Bereich Thaiboxen gibt es eine eigene Frauengruppe, in den anderen Sportarten wird geschlechtsübergreifend trainiert. Schulen wie die IGS Badenstedt würden das Gym für Sozialtrainings und Selbstverteidigungskurse buchen. Auch bei Wettbewerben sind

die Mitglieder aktiv. „Unser Verein hat schon zwei Deutsche Meisterinnen im Thaiboxen und Kickboxen hervorgebracht“, sagt Gredic.

Trainierte der Verein zunächst in der Sporthalle des Erich-Kästner-Schulzentrums, bezog das Muay Thai Gym Chang vor zehn Jahren sein 400 Quadratmeter großes Domizil am Heidfeld 4 in Laatzten-Mitte. „Wir haben den Innenausbau selbst gemacht, sonst hätten wir das gar nicht realisieren können“, sagt Gredic. Den Vereinsvorsitzenden Benjamin Ploschka habe er vor vielen Jahren auf dem Bau kennengelernt. „Wir sind beide berufstätig und machen das alles nebenbei.“

Das zehnjährige Bestehen des Standorts feiert der Verein am Sonntag, 15. Juni, von 13 bis 19 mit einem öffentlichen Fest. Besucher können sich die Räume anschauen, es gibt eine Kinderdisco und Freigetränke. Vor dem Gebäude gibt es Essen vom Foodtruck. Zudem bietet der Verein an dem Tag Sonderaktionen für Neuverträge an.



Wolfgang Gampert (Mitte) hat am 1. Juni seinen ersten schwarzen Gürtel (Dan) im Kyeok Too Ki erreicht. Für die Prüfung ist Großmeister Yeo (links) eigens aus Südkorea angereist. Trainer Besim Gredic ist stolz auf die Leistung seines Schülers.

privat

Starkregen bedroht den Immobilienbestand

ANZEIGE

Wie man sein Haus nachhaltig vor Feuchtigkeitsschäden schützt, verrät Bautenschützer Santino Donnarumma im Interview

Der Klimawandel ist vor unserer Haustür angekommen: Starkregen zählt mittlerweile zu den wiederkehrenden Wetterereignissen, die ganze Landstriche in Mitleidenschaft ziehen. Viele Immobilienbesitzer hatten in den vergangenen Monaten mit überfluteten Kellern und nassen Wänden zu kämpfen. Wie man diesem Problem begegnen kann, weiß Santino Donnarumma, Geschäftsführer der Innotech GmbH, die seit über 25 Jahren zu den führenden Bauwerksabdichtern Norddeutschlands zählt. Im Interview erläutert Donnarumma, wie sich Hausbesitzer vor Feuchtigkeitsschäden wirksam schützen können.



Das Klimaphänomen Starkregen bedeutet, dass auf einen Quadratmeter in kurzer Zeit große Wassermassen niedergehen. Wie wirkt sich dieses Problem auf den Immobilienbestand in unserer Region aus?

Das Wetter hat sich für uns alle spürbar verändert. Früher hatten wir das typische norddeutsche Schmuddelwetter mit längeren, aber moderaten Regenperioden. Heute fällt plötzlich an einem Tag so viel Regen, dass ganze Gebiete im Wasser versinken. Laut Deutschem Wetterdienst hat die Häufigkeit von Starkregenereignissen in den vergangenen 65 Jahren um rund 25 Prozent zugenommen. Diese sind nicht nur für die Kanalisation ein Problem. Wenn große Mengen Regenwasser in kurzer Zeit niedergehen, können die Böden diese nicht mehr aufnehmen. Das Wasser staut sich und dringt durch unzureichend geschützte Mauerwerk oder eine undichte Bodenplatte ins Innere des Gebäudes ein.

Welche Gebäude sind besonders betroffen?

Dies gilt besonders für Gebäude mit Kellern, die nicht ausreichend geschützt sind. Davon sind vor allem Baujahre vor 1970 betroffen. Vor 60, 70 Jahren wurde vielfach noch nicht genügend auf die Abdichtung von Kellermauern und Bodenplatten geachtet. Aber es sind nicht selten auch jüngere Gebäude, die in den 70er und 80er Jahren gebaut wurden. Die mögen damals zwar schon abgedichtet worden sein, aber auch die Abdichtung unterliegt dem Verschleiß. Und dieser Verschleiß wird meist durch starke Regenfälle sichtbar.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie gerufen werden?

Zunächst versuche ich schon am Telefon herauszufinden, um was es dem Kunden genau geht, was genau vorgefallen ist. Wie lange der Schaden beispielsweise schon besteht, ob er erst durch den Regen plötzlich zum Vorschein gekommen ist oder der Keller schon länger feucht ist.

Schauen Sie sich den Schaden vor Ort an?

Ja, natürlich. Man kann kein Gebäude über Fotos oder per E-Mail bewerten. Das muss man sich vor Ort ansehen. Manchmal kann die Feuchtigkeit auch durch ein defektes Abwasserrohr entstanden sein. Es muss ja nicht immer Feuchtigkeit von außen eingedrungen sein. Fern Diagnosen sind keine seriöse Lösung.

Kostet das was?

Wir bieten unsere Schadensanalyse kostenlos an. Diese wird stets durch einen erfahrenen und geprüften Sachverständigen durchgeführt und im Anschluss den Betroffenen in einem persönlichen Beratungsgespräch erläutert.

Übernimmt die Versicherung einen Feuchtigkeitsschaden oder Teile der Kosten?

Leider nein. Eine Elementarschaden-Versicherung deckt solche Schäden nicht ab. Wenn Wasser beispielsweise über den Lichtschacht in den Keller läuft

und etwas zerstört, dann kommt die Versicherung für den entstandenen Schaden an Mauerwerk, Tapeten oder auch Böden auf; nicht aber, wenn Feuchtigkeit kontinuierlich ins Gebäude eindringt.

Welche Möglichkeiten gibt es, einen Feuchtigkeitsschaden zu beheben?

Wir können sowohl von Innen als auch von Außen arbeiten, wobei die Sanierung von Innen 40 bis 45 Prozent günstiger ist. Zudem hat die Abdichtung von Innen viele weitere Vorteile. So können wir witterungsunabhängig arbeiten und müssen nicht Außenanlagen wie Zuewegungen oder Terrassen aufreißen, um das Mauerwerk freizulegen.

Wir arbeiten dann mit einem Injektionssystem, das heißt, wir bohren die Kellerwände in einem Abstand von zehn bis zwölf Zentimeter an und injizieren dann durch zwölf Millimeter große Löcher eine Kunststoffemulsion in die Wand. Sie müssen sich die Wand wie einen Schwamm vorstellen. Die eingespritzte Emulsion verdichtet dann das Mauerwerk.

Auf was für Belastungen muss sich der Immobilienbesitzer während der Sanierung einstellen?

Im Durchschnitt arbeiten wir zwei bis sieben Werktage an einem Objekt. Pünktlichkeit und Sauberkeit haben dabei für uns oberste Priorität. Unser Ziel ist

es, die Arbeiten mit größtmöglicher Sorgfalt so zügig wie möglich durchzuführen und unseren Kunden dabei so wenig Unannehmlichkeiten wie möglich zu machen. Für eine bestmögliche Sauberkeit der Baustelle setzen wir unter anderem moderne Staubschutzwände und Sauggebläse ein.

Und wie langfristig schützt eine solche Sanierungslösung?

Unsere Erfahrungswerte aus einem Vierteljahrhundert Unternehmensgeschichte sind ausgezeichnet. Zudem geben wir auf unsere Kellerabdichtungen ein volles Jahrzehnt Gewährleistung.

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- 25 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie

20% Rabatt

auf alle Abschlüsse bis 30.6.2024



innotech GMBH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de

Tel. 05139/27 82 60



Feuerwehr probt für künftiges Hochwasser

HEMMINGEN. Einsatzkräfte aus allen sechs Ortsfeuerwehren der Stadt Hemmingen haben sich in einer großen Übung auf künftige Hochwasserkatastrophen vorbereitet. Geprüft wurde unter anderem das Füllen und Stapeln von Sandsäcken wie auch das neue Hochwasserschutzsystem.

Rund 80 Mitglieder der Stadtfeuerwehr hätten sich in einer großen Übung auf künftige Hochwasserkatastrophen vorbereitet, teilte Feuerwehrsprecher Alexander Krämer mit. „Wir haben verschiedene Techniken und Vorgehensweisen durchgesprochen und auch praktisch erprobt“, sagt er.

Die ehrenamtlichen Einsatzkräfte mussten dabei an mehreren Stationen im Stadtgebiet verschiedene Übungen absolvieren. An einer Station ging es zum Beispiel darum, Sandsäcke korrekt zu füllen und zu stapeln. In Wilkenburg wurde darüber diskutiert, wie der Deich den Ort schützen kann. Beim Hochwasser um die Jahreswende war der Deich abgesperrt, weil der Boden komplett aufgeweicht war.

Am Gerätehaus in Arnum haben die Teilnehmenden den Aufbau und die Funktionen des von der Stadt neu angeschafften Hochwasserschutzsystems geübt, sodass dieses in Zukunft bei Hochwasserlagen dann auch eingesetzt werden kann. Der Rat der Stadt Hemmingen hatte sich bereits 2020 mehrheitlich gegen den Bau eines großen Deichs und für einen erweiterten Katastrophenschutz mit mobilen Elementen entschieden. Beteiligt waren an der Übung neben Mitgliedern aus allen sechs Ortsfeuerwehren der Stadt Hemmingen auch Mitglieder des Technischen Hilfswerks Springe.