



Ab dem 15. September tritt unser leicht veränderter Trainingsplan in Kraft. Ziel ist es, die Trainingsgruppen noch besser auf unsere Mitgliederstruktur abzustimmen – sprich: so zu gestalten, dass jede Altersgruppe den Platz und die Aufmerksamkeit bekommt, die sie verdient.

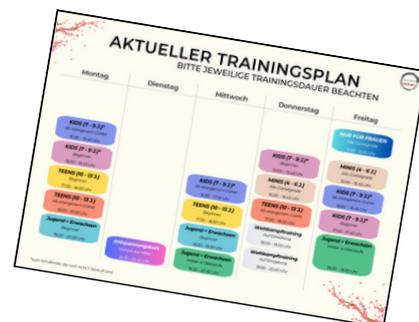
Besonders freut uns, dass wir für unsere zahlreichen **7- bis 9-Jährigen** das Angebot erweitern können: Ab sofort gibt es vier Trainingseinheiten in dieser Altersgruppe. So verhindern wir übervolle Gruppen und schaffen mehr Raum, damit jedes Kind optimal gefördert wird. Gleichzeitig möchten wir darauf hinweisen, dass diese Altersgruppe aktuell komplett belegt ist und wir hier künftig mit Wartelisten arbeiten müssen.

Bei den **Minis** haben wir die Einheiten künftig auf zwei konzentriert. Für die Kinder bedeutet das: mehr Übersicht, mehr Ruhe und ein klarer Trainingsrhythmus, der ihnen den Einstieg erleichtert. Und damit die Qualität weiterhin hoch ist, arbeiten wir hier nach wie vor mit min. zwei Trainern pro Einheit – so bekommt jedes Kind die Aufmerksamkeit, die es braucht, und wir können gemeinsam das Optimum herausholen. Auch in dieser Altersgruppe sind die Plätze mittlerweile voll, weshalb wir künftig ebenfalls mit Wartelisten arbeiten. Wir sind überzeugt: Damit schaffen wir die bestmöglichen Bedingungen für unsere jüngsten Karate-Kids.

Ganz wichtig: Sollte es durch die Anpassung bei irgendeiner Gruppe oder bei eurem Kind zu Problemen kommen, sprecht uns bitte direkt an. Wir finden immer gemeinsam eine Lösung – Karate bedeutet für uns nicht starre Regeln, sondern Miteinander und Flexibilität.

Außerdem haben wir unser beliebtes **Frauentraining** noch einmal gestärkt: Ab sofort findet es freitags am Vormittag statt – ein wunderbarer Start ins Wochenende für alle, die sich auspowern und gleichzeitig etwas für Körper und Kopf tun möchten.

Den neuen Trainingsplan findet ihr ab sofort in unserer App, auf der Webseite und natürlich auch direkt im Dojo. In den kommenden Tagen legen wir außerdem Kopien zum Mitnehmen aus, damit ihr die Änderungen jederzeit griffbereit habt.



JUGEND IN KARATE-HESSEN



Seit dem 8. August ist unser Noel offiziell Jugendreferent des Hessischen Fachverbands für Karate – und damit zuständig für die Belange der hessischen Karatejugend. Ein echtes Aushängeschild für unseren Verein!

Im Hessischen Fachverband war in den letzten Monaten und mit dem Wegfall des vorherigen Referenten im Jugendbereich leider wenig Bewegung. Genau das soll sich jetzt ändern – und Noel wird hier richtig Gas geben. Der erste große Auftakt ist der Verbandstag am 25. Oktober in Rodheim. Dort findet ein kostenfreies Kindertraining für alle Kids ab ca. 7 Jahren statt. Eine tolle Gelegenheit, Noel in Aktion zu erleben und in einer großen Halle ein richtig cooles Training mitzunehmen. Bringt eure Kinder gerne mit – es lohnt sich wirklich!

Auch im nächsten Jahr geht es spannend weiter: **In Büdingen wird wieder ein Kids-Tag stattfinden**, zu dem alle Karate-Kinder aus ganz Hessen eingeladen sind. Außerdem kehrt auch der beliebte **Kids-Cup** mit seinen drei Disziplinen zurück. Wir können wirklich stolz darauf sein, jemanden aus unseren Reihen im Präsidium zu haben, der die Jugend voranbringt – und dabei immer auch unseren Verein repräsentiert. ❤️



KARATE-SCHULE DOKAN BÜDINGEN

"SICHERHEIT UND GESUNDHEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE"

NEWSLETTER

05 / 2025



SANYURO CUP

Am 9. November ist es wieder so weit: Wir richten bereits zum dritten Mal unseren Sanyuro-Cup aus – ein reiner Kata-Wettkampf. Bitte merkt euch den Termin unbedingt vor!

Damit dieser Tag ein echtes Highlight wird, **brauchen wir euch**. Ohne viele helfende Hände – beim Auf- und Abbau, an den Matten, als Kampfrichter oder bei der Versorgung unserer Gäste – ist so ein Turnier schlicht nicht machbar. Und genau hier zeigt sich, was uns als DOKAN-Familie ausmacht: Zusammenhalt, Engagement und das Gefühl, gemeinsam etwas Großes auf die Beine zu stellen.

In den nächsten Wochen starten wir dazu eine Helfer-Abfrage. Bitte tragt euch ein, wenn es irgendwie möglich ist. Jeder einzelne Einsatz zählt – und macht den Unterschied, ob unsere Gäste nur ein Turnier sehen oder spüren, was für ein besonderer Verein wir sind. ❤️

Übrigens: Auch alle, die nicht starten – und natürlich die Eltern unserer Karate-Kids – sind herzlich eingeladen, dabei zu sein. Sei es, um uns aktiv zu unterstützen oder einfach als Zuschauer die besondere Turnier-Atmosphäre zu erleben. So bekommt ihr einmal hautnah mit, was Kata-Wettkampf eigentlich bedeutet.



JAHRESABSCHLUSS

Am 13. Dezember steht unser diesjähriges gemeinsames Abschlusstraining an – bitte markiert euch den Termin mit einer großen roten Weihnachtsmütze im Kalender.

Nachdem es im letzten Jahr schon so schön war, wollen wir auch diesmal ab dem Mittag wieder gemeinsam trainieren, locker beisammensitzen und das Jahr in der DOKAN-Familie gebührend ausklingen lassen.

Die genauen Infos zum Ablauf bekommt ihr natürlich rechtzeitig von uns. Aber eins ist sicher: Es wird ein toller Jahresabschluss, auf den wir uns jetzt schon freuen.

PARKEN AM DOJO



Ein kurzer aber wichtiger Hinweis zum Parken am Dojo: **Die vorderen Parkplätze direkt an der Spielothek gehören nicht zu unserem Bereich.** Sie sind für die anderen Mieter des Gebäudes gedacht – auch wenn es nicht extra ausgeschildert ist.

Bitte nutzt daher ausschließlich die Parkplätze ab der Durchfahrt zu unserem Grundstück. Zusätzlich könnt ihr auch die Parkmöglichkeiten entlang der Straße, bspw. in Richtung des ehemaligen OBI-Marktes, nutzen.

Uns ist bewusst, dass das manchmal bedeutet, die Kids bis zur Tür bringen zu müssen. Genau deshalb ist es uns wichtig, die Park- und Verkehrssituation so sicher wie möglich zu halten – denn gerade rund ums Training laufen hier viele Kinder.

Gleichzeitig vermeiden wir so auch Missverständnisse oder Ärger mit unseren Nachbarn.

Vielen Dank für eure Unterstützung – ihr helft uns damit wirklich sehr! 🙏