



### TRAINING AM FREITAG, 29.11.

Am Freitag, den 29.11.2024 muss leider das **letzte Training des Tages (18.00 Uhr - Jugendliche & Erwachsene ab Mittelstufe)** aussetzen.

An diesem Wochenende (FR - SO) findet das KATA-WINTER-CAMP in Maintal statt, das die Gelegenheit bietet, bei hochkarätigen TrainerInnen zu trainieren. Mit dabei sind z. B. **Efthimios Karamitsos** (Mehrfacher Titelträger auf Welt- und Europameisterschaften / Bundestrainer Deutschland), **Christine Heinrich** (Kata-Team-Weltmeisterin / Bundesassistententrainerin) und **Kiyou Shimizu** (Weltmeisterin und Vize Olympiasiegerin). Diese einmalige Gelegenheit sollte sich niemand entgehen lassen.

Unsere TrainerInnen werden das Wochenende zur Weiterbildung nutzen und wir würden uns freuen, wenn viele Dokaner die Möglichkeit nutzen und dabei sind..

### WEIHNACHTLICHES "ABSCHLUSSTRAINING"

Wir laden ALLE Dokaner ganz herzlich am 15.12.2024 zum weihnachtlichen Jahresabschlusstraining in die Dohlberghalle in Büdingen ein.

Wir werden um **14 Uhr eine lustige Trainingseinheit für alle Kids bis einschließlich 9 Jahren** abhalten. Das Training wird ca. eine Stunde dauern und wir bekommen sogar Besuch von jemandem, der gut in diese Weihnachtszeit passt. 

Um **16 Uhr startet dann eine Einheit für alle Kids ab 10 Jahren, Teens und Erwachsenen**. Wir trainieren ebenso ca. eine Stunde und haben anschließend die Möglichkeit, bei einem leckeren Getränk noch ein wenig zusammensitzen und eine gute Zeit zu verbringen.

Wir freuen uns schon sehr auf eine hoffentlich gut gefüllte, weihnachtliche Trainingszeit mit Euch. 

Für unsere Planung bitten wir Euch um Anmeldung. Das könnt Ihr ganz einfach per DOKAN-APP oder bei uns im Dojo erledigen.

14.00 Uhr - 15.30 Uhr  
für alle bis 9 Jahre

ab 16.00 Uhr  
für alle ab 10 Jahre

Adresse

Dohlberghalle  
In der Langgewann 3  
63654 Büdingen



### WEIHNACHTSFERIEN

Wir haben noch ein paar richtig starke Wochen in 2024 für das Training vor uns. Doch schon jetzt wollen wir Euch über die bevorstehende Ferienzeit informieren:

So werden wir **gemeinsam vom 23.12.2024 - 07.01.2025 in eine kurze Trainingspause** gehen und uns auf die Ziele im neuen Jahr vorbereiten. Bereits am 8. Januar geht es wie gewohnt für alle weiter.



# KARATE-SCHULE DOKAN BÜDINGEN

"SICHERHEIT UND GESUNDHEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE"

# NEWSLETTER

## 10 / 2024



**Wir erneuern unsere Bitte, dass alle Dokaner für den Weg von der Umkleide bis zur Trainingsfläche oder auch für den Gang zum WC **Schläppchen** tragen.**

Nicht nur für Euch selbst ist es wichtig, denn die Wege sind mitunter von den Straßenschuhen nass und schmutzig – es besteht Sturzgefahr!

Auch Eure Trainingspartner, die nicht mit dreckigen Füßen in Berührung kommen wollen, werden es Euch danken. Zu guter letzt schon das auch unsere Matten, die wir zwar immer säubern, das aber nur 1x am Tag tun können.

*Vielen Dank*

## **INT. BUDOKAN CUP IN BOCHUM**

**Am 16. November sind unsere Zoe, Mina und unser Lion beim Int. Budokan-Cup für den Landesverband Hessen an den Start gegangen. Noel komplettierte als Betreuer für das gesamte Team die Runde.**

Mit einigen Hochkarätären besetzt, bot das Turnier eine gute Möglichkeit, weiter zu lernen und im Training zu bleiben. Am Ende konnten unsere drei im Einzel zwar keinen Platz auf dem Treppchen erkämpfen, dafür aber viel wertvolle Erfahrung für die kommenden Aufgaben sammeln.

Das Kata-Team der Mädchen wiederum hat die starke Leistung der letzten Wochen bestätigt und sich souverän den ersten Platz erkämpft.

**Wir gratulieren den dreien und allen StarterInnen und Betreuern des Teams aus Hessen ganz herzlich zu den hervorragenden Leistungen und danken allen, die den Kids diese Möglichkeiten zur Entwicklung geben.**

