

NEWSLETTER

AUSGABE SEPTEMBER 2026

Liebe Dokaner,

der Herbst wird bei uns noch einmal richtig lebendig. 🍂🥋

Mit dem **SANYURO CUP am 8. November** steht eines unserer großen Vereinsevents vor der Tür – und dafür brauchen wir nicht nur eine starke DOKAN-Mannschaft auf der Matte, sondern auch euch als **DOKAN-Familie drumherum**.

Außerdem möchten wir euch noch einmal unseren **WhatsApp-Channel ans Herz legen**, haben Neuigkeiten rund um unsere **Kooperation mit MYNEO** und auch Infos zu den **anstehenden Herbstferien** für euch.

Was genau ansteht und wo ihr euch direkt beteiligen könnt, findet ihr in diesem Newsletter.

Viel Spaß beim Lesen und habt einen tollen Start in die neue Woche,

euer Markus & das Dokan-Team

Inhalt

Whatsapp-Channel	1
Sanyuro-Cup	2
Helferliste	2
Spendenliste	2
Teilnehmerliste	3
Kooperation MYNEO	3
Herbstferien 2026	4
Termine	4

SCHON IM DOKAN WHATSAPP-CHANNEL?

Falls ihr noch nicht dabei seid: Jetzt ist ein ziemlich guter Zeitpunkt.

Gerade in den kommenden Wochen werden wir über unseren WhatsApp-Channel immer wieder kurz Infos zum SANYRUO CUP und anderen Themen haben und vielleicht auch vom Ort des Geschehens berichten.

Daneben findet ihr dort weiterhin kurzfristige Trainingsänderungen oder -ausfälle, Hinweise auf neue Termine, den Trainingsplan und andere wichtige DOKAN-Infos.

Und wichtig: **Der Channel ist kein Gruppenchat**. Schreiben können ausschließlich wir als DOKAN-Team – ihr bekommt also Informationen, ohne dass daraus die nächste große WhatsApp-Gruppe entsteht

QR-Code scannen und dem Dokan-Kanal folgen



SCAN HERE

SANYURO CUP – GEMEINSAM SCHAFFEN WIR ALLES!

Am **8. November** findet der SANYURO CUP wieder bei uns in Büdingen statt. Für uns ist das ein besonderer Tag – mit vielen Sportlerinnen und Sportlern, Gästen und hoffentlich einer richtig großen DOKAN-Mannschaft auf der Matte.

Damit eine Veranstaltung dieser Größe funktioniert, brauchen wir aber auch das, was unseren Verein ausmacht: euch.

Deshalb möchten wir diesmal ganz offen darum bitten. Schaut bitte direkt, wo ihr euch einbringen könnt. Viele Hände sorgen dafür, dass die Arbeit nicht an wenigen hängen bleibt – und machen aus einem langen Veranstaltungstag einen richtig guten gemeinsamen Vereinstag.

HELFERINNEN & HELFER GESUCHT

Vom Aufbau über die Durchführung bis zum Abbau gibt es beim SANYURO CUP viele Aufgaben: vorbereiten, verkaufen, unterstützen, Wege zeigen, Dinge nachfüllen, aufräumen und an vielen kleinen Stellen dafür sorgen, dass der Tag rund läuft.

Dafür braucht niemand besondere Vorkenntnisse und auch nicht jeder muss von morgens bis abends dabei sein. Schon ein paar Stunden Unterstützung können uns enorm helfen.

Ohne freiwillige Helferinnen und Helfer können wir eine solche Veranstaltung nicht stemmen. Deshalb freuen wir uns über jede und jeden, der ein Stück dieses Tages mitträgt.

👉 Hier als Helfer/in eintragen: [HELFERLISTE](#)

Bitte bis spätestens 20.10.2026 eintragen.

KUCHEN, SALATE & CO.

Viele Sportler, Eltern, Trainer und Gäste bedeuten natürlich auch: Viele Menschen möchten über den Tag etwas essen und trinken.

Deshalb freuen wir uns wieder über Kuchen, Salate und andere Speisenspenden für unser Buffet. Gerade diese vielen einzelnen Beiträge machen am Ende den Unterschied und sorgen dafür, dass wir unsere Gäste gut versorgen können.

Ob Lieblingskuchen, Nudelsalat oder etwas anderes – jeder Beitrag hilft uns wirklich weiter.

👉 Hier eine Speisenspende eintragen: [SPEISENSPENDE](#)

Bitte bis spätestens 20.10.2026 eintragen.

WIR WOLLEN EINE GROSSE DOKAN-MANNSCHAFT!

Und natürlich soll der SANYURO CUP nicht nur organisatorisch unser Turnier sein – wir wollen DOKAN auch auf der Matte richtig stark vertreten sehen.

Für manche wird es vielleicht der erste Wettkampf sein, andere bringen bereits Erfahrung mit. Genau dafür ist ein Turnier bei uns zu Hause eine tolle Gelegenheit: bekannte Umgebung, die eigenen Trainer dabei und hoffentlich ganz viele DOKANER am Mattenrand, die mitfiebern.

Deshalb wünschen wir uns eine richtig große Mannschaft mit Kids, Jugendlichen und Erwachsenen und alle die, je nach Gürtelgrad und alter min. eine Kata selbstständig laufen können, sind hier eingeladen.

👉 Hier zur Teilnahme eintragen: [TEILNAHME ALS ATHLET*IN](#)

Anmeldung bitte bis spätestens 04.10.2026.

Und natürlich darf man sehr gerne mehrfach dabei sein: selbst starten, einen Kuchen oder Salat mitbringen und zusätzlich ein paar Stunden helfen – das schließt sich überhaupt nicht aus.

Je früher ihr euch eintragt, desto besser können wir planen und desto entspannter wird die Vorbereitung für alle.

DOKAN X MYNEO – SONDERKONDITIONEN FÜR UNSERE MITGLIEDER



Für alle unsere DOKAN-Mitglieder gibt es ab sofort besondere Konditionen bei MYNEO Fitness.

Ihr könnt dort vergünstigt trainieren, bleibt dabei monatlich kündbar und ein Trainertermin ist inklusive.

Das Angebot kann ab 13 Jahren genutzt werden. Mit 13 Jahren erfolgt das Training in Begleitung eines Erwachsenen, bereits ab 14 Jahren ist selbstständiges Training möglich.

👉 Alle Konditionen und weitere Informationen findet ihr im anhängenden Flyer.

Bereits MYNEO-Mitglied? Auch dann könnt ihr von den DOKAN-Konditionen profitieren. Meldet euch bitte kurz bei Noel unter noel@myneo-fitness.de, damit euer bestehender Vertrag entsprechend auf die DOKAN-Konditionen angepasst werden kann.

So lässt sich das Karatetraining bei Bedarf sinnvoll durch Kraft-, Fitness- und Gesundheitstraining ergänzen.

HERBSTFERIEN 2026

Auch in den Herbstferien bleiben wir in Bewegung – nur etwas entspannter.

In der **ersten Ferienwoche** gilt unser reduzierter Ferientrainingsplan. So bleibt genug Gelegenheit zum Trainieren, auch wenn der Alltag in den Ferien etwas anders läuft. Den aktuellen Plan findet ihr wie gewohnt auf unserer Webseite.

In der **zweiten Ferienwoche** gönnen wir dem Dojo dann eine kleine Verschnaufpause. In dieser Woche findet kein reguläres Training statt.

Danach starten wir gemeinsam wieder frisch und mit voller Energie durch.

👉 Den Ferientrainingsplan findet ihr hier: [TRAININGSPLAN HERBSTFERIEN](#)

WICHTIGE TERMINE

Hier findet ihr kommende und aktuell bekannte Termine in der Übersicht.

Details zu diesen und weiteren Terminen, die nach und nach erscheinen, findet ihr auf unserer [Webseite](#) sowie meist auch im [Veranstaltungskalender](#) auf der HFK-Webseite.

Wann	Was und wo
05.10. - 18.10.	Herbstferien 2026 Bitte Trainingszeiten beachten
31.10.2026	HFK Verbandstag Ort: Rodheim
08.11.2026	SANYURO CUP Ort: Büdingen
21.11.2026	Lehrgang mit T. Steiner und M. Seitz Ort: Schöllkrippen
29.11.2026	Seminar: Messerabwehr mit T. Steiner Ort: Büdingen