



## WEIHNACHTLICHES "ABSCHLUSSTRaining"

bevor wir alle so richtig in die Weihnachtszeit starten, möchten wir das Jahr gemeinsam mit euch auf der Matte ausklingen lassen. Deshalb laden wir euch ganz herzlich zu unserem **weihnachtlichen Jahresabschlussstraining am 13.12.2025** in die Wilhelm Lückert Halle in Büdingen ein. 🌟🌟

### 🕒 14:00 Uhr – Training für unsere Jüngsten bis 9 Jahre

Alle Kids bis einschließlich 9 Jahre sind eingeladen, mit uns eine fröhliche, spielerische Trainingseinheit zu erleben. Wir bewegen uns, lachen, üben ein bisschen Karate und genießen einfach die Zeit miteinander.

### 🕒 16:00 Uhr – Training für alle ab 10 Jahren, Teens und Erwachsene

Hier darf unsere „große“ Dokan Truppe noch einmal gemeinsam schwitzen. Wir trainieren etwa eine Stunde, geben zusammen Gas und feiern ein kleines sportliches Jahresfinale. 🏆

Im Anschluss möchten wir noch gemütlich beisammenstehen, etwas trinken, plaudern und das Jahr in ruhiger, herzlicher Atmosphäre gemeinsam ausklingen lassen.

Als kleines Zeichen unserer Dankbarkeit haben wir für euch eine kleine Aufmerksamkeit vorbereitet – wirklich nichts Großes, aber von Herzen und mit ganz viel Wertschätzung dafür, dass ihr das DOKAN zu dem macht, was es ist. ❤️

### Damit wir gut planen können, bitten wir euch um eine kurze Anmeldung:

- 👉 über die DOKAN App oder
- 👉 direkt bei uns im Dojo

Wir freuen uns riesig darauf, mit euch allen noch einmal zusammenzukommen, zu trainieren, zu lachen und das Jahr gemeinsam abzuschließen.



## WEIHNACHTSFERIEN

Wir haben jetzt noch ein paar richtig starke Wochen gemeinsam auf der Matte vor uns, bevor wir alle so richtig in Plätzchen, Kuschelsocken und Familienzeit eintauchen. 🌟🌟

📅 **Vom 22.12. bis einschließlich 09.01.** legt das DOKAN eine kleine Trainingspause ein. In dieser Zeit dürfen Muskeln, Köpfe und Herzen einmal durchschnaufen, wir sammeln neue Energie und lassen das Jahr in Ruhe ausklingen.

Allzu lange müsst ihr aber nicht warten: Direkt danach geht es mit dem Training weiter und den Weihnachts-Pfündchen an den Kragen – mit frischer Energie, neuen Zielen und vielen starken Momenten auf der DOKAN Matte. 🏆❤️

Und auch außerhalb der Matte wird uns 2026 wieder einiges erwarten: Trainings, Aktionen und Events, die wir mit euch gemeinsam erleben wollen und auf die wir uns jetzt schon riesig freuen. 🌟



## DEUTSCHE MEISTERSCHAFT - MINA UND SUVI AUF GROSSER BÜHNE

Am 15. November durften unsere Mina und unsere Suvi bei der Deutschen Meisterschaft der Jugend und Juniorinnen an den Start gehen. Dafür ging es für die beiden bereits am Vortag nach Chemnitz – eine lange Anreise.

Beide gehören in ihren Altersklassen zu den jüngsten Starterinnen und standen damit von Anfang an vor einer besonders großen Herausforderung. Trotzdem haben sie sich mutig, fokussiert und mit richtig viel Herz auf der Kampffläche vor vielen hunderten Zuschauern präsentiert.

Auch wenn es dieses Mal nicht für einen Platz auf dem Treppchen gereicht hat, haben Mina und Suvi gezeigt, was in ihnen steckt. Sie haben klar gemacht, warum ihre Landestrainer und wir als Heimtrainer so fest an sie glauben – an ihre Entwicklung, ihren Fleiß und an das, was in den nächsten Jahren noch möglich ist. ♥

Mit ihrem Auftritt bei der DM haben sich beide einen Platz unter den **Top Athletinnen ihrer Altersklasse** in Deutschland erarbeitet. Darauf können Mina und Suvi unheimlich stolz sein, und wir sind es auch.

Wir freuen uns jetzt schon auf die nächsten Schritte mit den beiden – im Training, bei zukünftigen Wettkämpfen und auf allem, was ihre Karate Reise noch bereithält. ☀



## SCHLÄPPCHEN

Ein kleiner, aber wichtiger Wunsch von uns, für uns alle:

Bitte denkt alle daran, für den Weg von der Umkleide zur Trainingsfläche und auch für den Gang zum WC Schläppchen oder Badelatschen zu tragen. 🧦

Damit schützt ihr nicht nur euch selbst – die Wege können durch Straßenschuhe schon mal nass oder schmutzig werden und das wird schnell rutschig – sondern auch eure Trainingspartner, die nicht unbedingt mit dreckigen Füßen in Kontakt kommen wollen.

Und ganz nebenbei tut ihr damit auch unseren Matten etwas Gutes: Wir reinigen sie zwar regelmäßig, aber eben nicht nach jedem Training. Jede Schläppchen-Runde hilft also, dass unsere Dokan Matte noch lange so schön bleibt, wie sie ist. ♥ 🧘