



31. Januar 2026 | TURNHALLE BSZ MEISSEN

TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA 2026



MEHR INFORMATIONEN UNTER KARATE-SACHSEN.DE



TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA 2026

Eine Fortbildungsveranstaltung des Sächsischen Karatebund e.V.

Termin: 31. Januar 2026 **Zeit:** 10:00 – 20:00 Uhr

Ort: Turnhalle des BSZ Meissen, Goethestraße 21, 01662 Meißen

Kosten: Mitglieder der Vereine des SKB kostenneutral.
Nicht-Mitglieder des SKB beträgt 20,- € pro Teilnehmer.

Anmeldeschluss: 18.01.2026 - hier geht's zur Anmeldung



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde aller Sächsischen Karatevereine,

am 31. Januar 2026 lädt der Sächsische Karatebund e.V. erneut herzlich zum **TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA** nach Meißen ein.

In diesem Jahr durften wir über 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßen, die nach einer mehrjährigen Pause gemeinsam mit uns die Rückkehr dieses besonderen Tages gefeiert und wiederbelebt haben. Es war eine wunderschöne Veranstaltung, voller Energie, Begegnungen und Trainingsfreude.

An diesen Erfolg möchten wir 2026 anknüpfen - mit einem vielfältigen Programm für Klein und Groß. Euch erwarten erneut zahlreiche Trainingsangebote, darunter Karate-Kindertraining, Kata-Einheiten, praktische Workshops und viele weitere spannende Inhalte für alle Stilrichtungen. Parallel wird es wieder einen umfangreichen Theorieteil geben, der die Möglichkeit zur Teilnahme an Lehreinheiten bzw. zur Verlängerung von Lizenzen bietet.

Gemeinsam mit euch möchten wir den tollen Tag mit einer Sayonara - Party und einem Abend-Rahmen-Programm mit Ehrungenverleih ausklingen lassen. Im vergangenen Jahr hat uns diese Feier besonders viel Freude bereitet - deshalb hoffen wir, dass sich diesmal vielleicht sogar noch mehr von euch der Party anschließen. Jede und jeder, der teilnimmt, bereichert das Buffet wie gehabt mit einer selbstgewählten Köstlichkeit. Ziel soll es weiterhin sein, die Veranstaltung kostenlos für SKB-Mitglieder zu gestalten.

Programm

Ab 09:00 – 09:45 Uhr Anmeldung (Halleneingang BSZ Meißen) mit DKV-Pass

Praxis

Time	Halle 1	Halle 2	Halle 3	AIKIDO-HALLE
10:00 – 10:30 Uhr		Eröffnung		
10:30 – 11:00 Uhr		Gemeinsames Erwärmungstraining		
11:00 – 12:00 Uhr	Shotokan Trainer: Alexander Inhalt: Heian Yondan mit Bunkai	Qi Gong Trainer/in: Bianca+ Holger Inhalt: 8 Brocate mit Anwendung	Wado-Kai Trainer: Frank Inhalt:	Kinder- Training bis 11 Jahre Trainer: Marco Inhalt: Kumite
12:15 – 13:15 Uhr	Goju – Ryu Trainer: Alexander Inhalt: Kata Sanchin	Hanbo Jutsu in Halle 2+3 Trainer: Ronald Inhalt: Hanbo Jutsu	Hanbo Jutsu in Halle 2+3 Trainer: Ronald Inhalt: Hanbo Jutsu	Kinder Training bis 11 Jahre Trainerin: Claudia Inhalt: Aikido
Mittagspause 13:30 - 14:30 Uhr		Cheerleader - Show		
14:30 – 15:30 Uhr	Wado - Ryu Trainer: Lukas/ Jens Inhalt: Tantodori / Idori	Kenjutsu Trainer: Dirk Inhalt: Grundübungen mit Bokken (Holzschwert), Schnitttechniken, Angriffe, Blöcke	Goju-Kai Trainer: Alexander Inhalt: Kihon-Kumite	Kinder - Qi Gong bis 11Jahre Trainer/in: Bianca+ Holger Inhalt: Qi Gong
15:45 – 16:45 Uhr	Yoga für Karateka Trainer: Alexander Inhalt: Beweglichkeit im Alltag und Entlastung der Gelenke	Kyusho Jitsu Trainer: Marco Inhalt: Symmetriebruch/Vitalpunkte Körperreaktion / Biomechanik	Selbstverteidi- gung für Frauen Trainer: Grit Inhalt: realistische Selbstverteidigung mit Alltags- gegenständen	Kinder – Yoga bis 11 Jahre Trainerin: Anja Inhalt: Eine kleine Pause vom Alltag, mit dem Ziel die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu schulen
ab 17:30 Uhr	Kinder-Hüpfburg	Sayonara – Party mit Rahmenprogramm		

WICHTIG: Für die Einheit HANBO-JUTSU benötigt jeder einen 80 cm langen Besenstiel, etc.
Für die Einheit Kenjutsu benötigt jeder ein Holzschwert wenn möglich.

**17:30 Uhr -20:00 Uhr Beginn Sayonara - Party mit Rahmenprogramm
(mit Voranmeldung)**

Theorie

(Teilnahme ab 15 Jahre möglich)

Der Theorie -Teil wird in 3 Klassenzimmern der Berufsschule des BSZ angeboten, diese befinden sich direkt neben der Halle.

Bitte meldet euch bis zum 18.01.2026 rechtzeitig unter **dem Link** an.

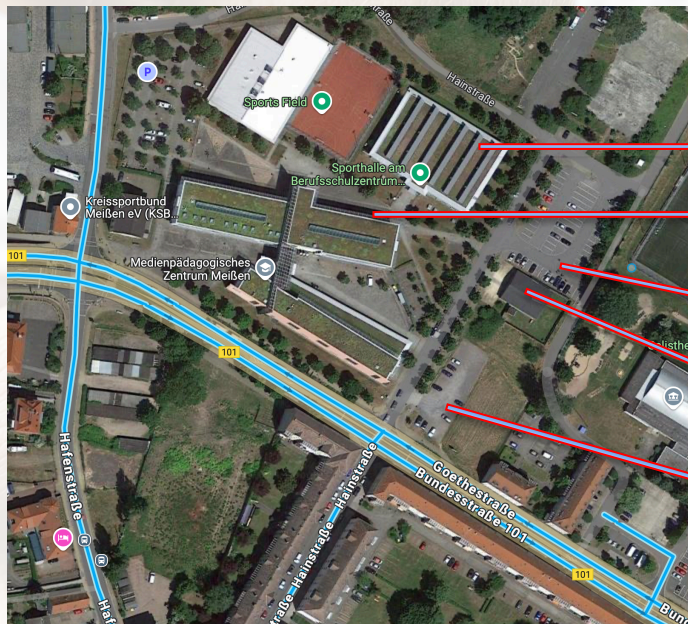
Time	Zimmer 1	Zimmer 2	Zimmer 3
10:30 – 11:45 Uhr	Ernährung Teil 1 Referent: Daniel Nehring Inhalt: Ernährung als Grundlage im Breiten- und Leistungssport	Sportdata Referent: Philipp Nestler Inhalt: Wie organisiere/plane ich ein Event und lege dies in Sportdata an?	Kindertraining aus entwicklungspsych. Sicht Referent: Anja Inhalt: Praktische Ideen für ein vielseitiges Karatetraining, die die Entwicklung der Kinder berücksichtigt und als Ressource für ein förderndes Training dient
12:15 – 13:15 Uhr	Ernährung Teil 2 + Athletiktraining Referent: Daniel Nehring Inhalt: Weiterführende Grundlagen zum Thema Ernährung. Athletiktraining als Teil von Trainingsinhalten	Erste-Hilfe Teil 1 Referent: Wolfgang Inhalt: Vorgehen beim med. Notfall im Karatetraining (Recht., Eltern-Trainer-Kommunik., Abwicklung mit Rettungsdienst)	Datenschutz im Verein Referent: Stefan Lünse Inhalt: Grundlagen im Datenschutz (Ausschreibungserstellung, Datenschutz von Bild- und Videorechten, Impressumspflicht, etc)
Mittagspause 13:30- 14:30			
14:30-15:30	Regeneration Referent: Daniel Nehring Inhalt: Regeneration im Wettkampfsport	Erste-Hilfe Teil 2 Referent: Wolfgang Inhalt: Weiterführende Inhalte aus Teil 1 (Datenschutz im Verein Referent: Stefan Lünse Inhalt: Datenschutz im Bereich der Mitgliederverwaltung

Organisatorische Hinweise:

Veranstaltungsort:

BSZ Meißen
Goethestraße 21
01662 Meißen

Parkmöglichkeiten:



Sporthalle für Praxisteil

Schule - Klassenzimmer für Theorieteil

Parkplätze

Aikido - Halle

Parkplätze

Anmeldung:

Die Anmeldung zum Seminar erfolgt über infogs@karate-sachsen.de unter dem Stichwort: „Seminar Tag des Sächsischen Karateka“

Anmeldeschluss:

Sonntag, 18.01.2026

Hier geht's zur Anmeldung:



Oder per Link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchqf30qW2g3jAGYAt-SOeCK9G59RA_x5OHc7aNEhkSqwdC8g/viewform?usp=dialog



Zertifikate:

Die Teilnahme am gesamten Seminar „Tag des Sächsischen Karateka“ wird mit **5 LE zur Trainerfortbildung** zertifiziert.

Bitte tragt euch jeweils in die Teilnehmerlisten der jeweiligen Kurse mit vollständigen Angaben ein. Die Zertifikate werden per E-Mail nach dem Seminar versandt.

Kontakt | Information |

Rückfragen:

Katja Thierbach infogs@karate-sachsen.de

Einwilligung zur Veröffentlichung Fotos und Film

Mit der Anmeldung, Teilnahme und dem Besuch der Veranstaltung „Tag des Sächsischen Karate e.V. 2026“ (als Teilnehmer sowie als Zuschauer) wird das Einverständnis zur späteren Veröffentlichung von Fotos und Filmen erteilt!

Datenschutz:

Für die Anmeldung zum Verbandstag nutzen wir ein Online-Formular über den Dienst Google Formulare, betrieben von Google Ireland Limited. Bitte beachten Sie, dass es sich dabei um ein externes System eines Drittanbieters handelt. Mit dem Öffnen und Ausfüllen des Formulars werden personenbezogene Daten (z. B. Name, Kontaktdaten, Vereinszugehörigkeit) in diesem Dritt-System erhoben und verarbeitet. Die Verarbeitung erfolgt gemäß den Datenschutzbestimmungen von Google. Ihre Daten werden ausschließlich zur Organisation und Durchführung des Verbandstags genutzt und nicht an unbefugte Dritte weitergegeben.

Haftung

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.