

DOJOKUN

DOJO KUN

MARTIAL ARTS



MARTIAL ARTS IN ALFELD

Jeet Kune Do
Inosanto Kali
Jun Fan Gung Fu
Selbstverteidigung

dojokun-ev.de





INHALT

1. Was Dojokun ausmacht
2. Grußwort
3. Die Gründung
4. Gründungsmitglieder
5. Die Reise von 2000–2025
6. Trainerteam
7. Kindergruppen
8. Corona & der Lebens.Raum
9. Die Zukunft
10. Danke
12. Abschlusseite

Was Dojokun ausmacht

Dojokun ist mehr als Training.

Es ist ein Ort für Entwicklung – innen wie außen. Wir sind familiär, bodenständig und authentisch. Wir verbinden Tradition mit Technik, Haltung mit Moderne. Wir sind eine Gemeinschaft, die durch viele Jahre, viele Hallen, viele Umzüge und viele Herausforderungen zusammengewachsen ist.

Von kleinen Räumen zur eigenen Dojo-Fläche.

Von drei auf fast einhundert Mitglieder. Dojokun ist ein Ort, an dem man wachsen darf. In seinem Tempo. Mit seinen Stärken.

Grußwort

Von Sören Koch (Head Instructor & 1. Vorsitzender)

Wenn ich an 15 Jahre Dojokun zurückdenke, wird mir eines bewusst: Wie viel wir erlebt haben – und wie schnell die Zeit vergangen ist. Was einmal mit einem Zeitungsartikel begann, „Auf den Spuren von Bruce Lee“, wurde für mich der Start einer Reise, die bis heute anhält. Eine Reise voller Training, Entwicklung, Verantwortung, Zusammenhalt und vor allem: Menschen. Ich stand im Jahr 2000 zum ersten Mal in der Halle – neugierig, etwas aufgeregt, ohne zu ahnen, wohin mich dieser Weg führen würde. Heute, über zwei Jahrzehnte später, weiß ich: Jeder Schritt hat sich gelohnt.

Wir haben in kleinen Hallen trainiert. Wir haben improvisiert, umgebaut, geplant, verworfen und neu aufgebaut. Wir sind umgezogen – mehr, als uns lieb war. Aber wir sind drangeblieben. Und genau deshalb stehen wir heute hier: Mit eigenen Räumen, fast 100 Mitgliedern, Kindergruppen, Instructoren und einer Gemeinschaft, die trägt. Ich bin dankbar für jede einzelne Person, die ein Stück mit uns gegangen ist – egal, ob sichtbar oder im Hintergrund. Für alle, die mittrainiert, unterstützt, durchgehalten, aufgebaut und immer wieder an uns geglaubt haben. Dojokun lebt nicht durch Räume oder Equipment. Dojokun lebt durch Menschen.

Danke, dass ihr Teil dieser Reise seid. Und danke, dass ihr sie mitgestaltet.
Euer Sören



Die Gründung (2011)

Der Wunsch nach einem eigenen Verein entstand nicht über Nacht. Er wuchs über Jahre – nach langen Wegen zu Kalistas, nach häufigen Standortwechseln, nach dem Bedürfnis, Werte und Struktur selbst in die Hand zu nehmen.

Kalistas war unser Fundament – unser erster Weg, unsere erste Schule. Doch irgendwann passte der Weg dorthin nicht mehr zu dem, wie wir arbeiten und trainieren wollten.

2011 gründeten wir Dojokun e.V. im Katholischen Pfarrzentrum St. Marien in Alfeld. Keine große Bühne, keine Inszenierung – sondern ein ehrlicher Schritt, getragen von Menschen, die bereit waren, Verantwortung zu übernehmen.

Von Anfang an war klar:
Dojokun soll ein Verein sein, der durch Menschen getragen wird – nicht durch Räume oder einzelne Personen. Ein Verein, der weiterlebt, selbst wenn Rollen sich verändern.



Gründungsmitglieder

Dojokun ist entstanden, weil Menschen mutig genug waren, Neues zu wagen und Verantwortung zu übernehmen.

Sören Koch
Jonathan Weiß
Dennis Walkling
Doris Heise

René Becker
Marco Flitsch
Julia Meißner

Ivonne Schrader
Simon Rinne
Meike Diekmann

Einige sind heute noch aktiv, andere haben ihren Weg weitergeführt. Doch alle haben denselben Grundstein gelegt – für etwas, das bis heute trägt.



Chronik

2000

Die ersten Schritte

Ein Zeitungsartikel in der Alfelder Zeitung – „Auf den Spuren von Bruce Lee“ – war der Auslöser. Sören Koch beginnt das Training bei Kalistas e.V. in der Bürgerschule Alfeld. Ein Jahr später stoßen Doris Heise und Marco Flitsch dazu.

2001–2010

Wanderjahre & Zusammenhalt

Das Training zieht von Ort zu Ort: vom Fitnessstudio neben der Disco „Joy“ (das später abbrannte), über das Tanzstudio Pattke im Bowlingcenter, in das Möbelhaus Kühne in Delligsen und zurück. Trotz aller Wechsel – die Gruppe bleibt. Sören übernimmt erste Übungsleiteraufgaben, Marco unterstützt das Training. Doris bleibt – trotz Familie – Teil der Gruppe.

2015

Einzug ins Bowlingcenter

Endlich ein Raum mit fester Mattenfläche, Spind und Boxsäcken. Ein echter Dojo-Alltag – zum ersten Mal. Regelmäßige Trainings für Erwachsene.

2007

René Becker kommt dazu

René beginnt mit dem Training bei Kalistas und wird schnell Teil des Kerns. Er übernimmt später Übungsleiteraufgaben und entwickelt sich weiter.

2011

Wir gründen Dojokun e.V.

Der Wunsch nach Selbstständigkeit wächst – der Verein Kalistas ist zu weit weg, die Wege zu kompliziert. In der Marienburger Schule Alfeld wird Dojokun e.V. gegründet. Trainiert wird erst in Duingen – Turnhalle & Schwimmbadhalle. Marco Flitsch vermittelt den Kontakt zu Wolfgang Braun.

2012–2015

Aufbau & Training auf Taschen

Training in Duingen in der Turnhalle der Grundschule mit einem sehr kleinen Spind. René wird Instructor. Sören ist Head Instructor. Marco bleibt 2. Vorsitzender, Doris wird aktiver.

2016

Daniel Hertle kommt vom Kalistas

Zunächst unregelmäßig, später aktiver – wird Jahre später Instructor.

2018–2020

Übergänge & Corona

Das Bowlingcenter wird geschlossen – Umzug in neue Hallen. Improvisation wird zum Alltag. Training aus Taschen voll Equipment. Dennis Walkling organisiert Trainingsmöglichkeiten. Corona stellt alles in Frage – aber das Team bleibt aktiv.

2021

Der Lebens.Raum

Durch Kontakt mit den Hebammen Jenny & Suse entsteht die Idee gemeinsamer Räume. Göttinger Straße 3 wird unser Zuhause. Umbauten, Mattenfläche, Equipment – und wieder ein eigener Raum. Der Verein lebt auf.

2022

Kindertraining & Nachwuchs

Dojokun startet mit Kindertraining – aufgebaut von Sören & Dennis. Neue Gruppen, neue Energie, mehr Mitglieder.

2017

Struktur & Team wachsen

René wird 2. Vorsitzender. Doris übernimmt die Kasse. Daniel Nüßler tritt dem Verein bei. Trainingsstruktur festigt sich. Filip Czambor & Christoph Heise beginnen ihre Instructor-Ausbildung.

2024

Neue Instructoren, neuer Blick

Daniel Hertle & Daniel Nüßler beenden ihre Ausbildung zum Instructor. Beide bleiben feste Trainer.

2025

Ehrenmitglied

Doris kündigt ihren Austritt an und wird zum Ehrenmitglied ernannt.

2026

15 Jahre Dojokun e.V.

Fast 100 Mitglieder, eigene Räume, Kindertraining, starke Trainer. Ein Verein mit Haltung, Werten und Geschichte.

Unser Trainerteam

Sören Koch

Head Instructor & 1. Vorsitzender



Sifu/Guro Sören begann seine Kampfkunstreise im Jahr 2000 unter Sifu Thomas Monden (Kalistas e.V.). Seit 2007 bildet er sich kontinuierlich bei Sifu Udo Müller und Sifu Dan Inosanto weiter. Als Head Instructor leitet er alle Trainings – von der Kindergruppe bis zur Mixed Class und ist seit 2011 Gründer und 1. Vorsitzender von Dojokun e.V. Seit 2012 ist er zudem als Prüfer im Jun Fan Jeet Kune Do/ Filipino Kali Akademie Deutschland aktiv.

René Becker (OgeR)

Instructor & 2. Vorsitzender



René startete 2007 im Kampfkunsttraining bei Kalistas und wurde 2012 offiziell Instructor. Seit 2017 ist er als 2. Vorsitzender aktiv, nachdem er das Amt von Marco Flitsch übernommen hat. Er trainiert regelmäßig Erwachsene, greift punktuell ins Kindertraining ein und bildet sich regelmäßig weiter – unter anderem bei Udo Müller und Dan Inosanto.



Daniel Hertle

Instructor



Daniel kam 2016 von Kalistas e.V. zu Dojokun und fand bei uns seinen festen Platz im Team. Nach einer intensiven Aufbauzeit absolvierte er 2024 erfolgreich seine Ausbildung zum Instructor im Jun Fan Jeet Kune Do / Filipino Kali. Seitdem unterstützt er aktiv das Erwachsenentraining mit viel Technikverständnis und ruhiger Präsenz.

Filip Czambor

(ehemaliger Instructor)

Schloss die Instructor-Ausbildung ab, bevor er zum Sportstudium nach Köln wechselte. Kam später noch einmal für ein Boxseminar zurück ins Dojo.

Daniel Nüssler

Instructor



Seit 2017 trainiert Daniel bei Dojokun – zuverlässig, reflektiert, fokussiert. Seine Entwicklung vom Schüler zum Instructor wurde 2024 offiziell abgeschlossen. Mit seiner ruhigen Art und klarer Struktur bringt er frischen Wind in das Dojo und ist heute fester Bestandteil des Trainerteams.

Christoph Heise

(ehemaliger Instructor)

Absolvierte gemeinsam mit Filip die erste Instructor-Ausbildung nach René. Unterstützte das Training zeitweise als Trainer und blieb dem Verein verbunden.

Unsere Kindergruppen

Ein Weg, der gewachsen ist

Das Kindertraining entstand nicht auf dem Papier – es ist organisch gewachsen.

März/April 2022 – Testkurs: Wir wollten prüfen, ob Interesse besteht.

Die Antwort war klar: Ja.

Mai 2022 – erste feste Kindergruppe: Dienstag, alle zusammen (6–12 Jahre).

Eine lebendige Mischung. Doch schnell zeigte sich: Wir brauchen Struktur. Aufteilung: 6–10 und 10–14 Jahre. Dienstag wurde zu voll –

Montag kam dazu:

Montag 6–10 Jahre entstand

Dann brauchten die Älteren mehr Raum:

Montagabend kam hinzu.

Heute haben wir vier Gruppen:

- Montag 6–10 Jahre
- Montag 10–14 Jahre
- Dienstag 6–10 Jahre
- Dienstag 10–14 Jahre

Alle gewachsen aus Nachfrage, Engagement, Strukturarbeit und Begeisterung.



Corona & der Lebens.Raum

Corona war eine der schwierigsten, aber auch bedeutendsten Phasen unserer Vereinsgeschichte. Als das Bowlingcenter schließen musste, verloren wir den ersten Ort, der sich wirklich wie ein Zuhause angefühlte hatte.

Wir zogen in die Turnhalle des Gymnasiums – eng, provisorisch, wieder Taschen, wieder improvisieren. Dann kam Corona: Hallen geschlossen, Training verboten, die Gemeinschaft getrennt.

Trotzdem stand die Arbeit im Hintergrund nicht still. Besonders Sören und René suchten ununterbrochen nach einer neuen Perspektive. Eine vielversprechende Raumoption zerschlug sich im letzten Moment – eine Tür zu.

Eine Woche später passierte etwas, das man Zufall oder Fügung nennen kann: Sören brachte seinen Sohn zu einem Treffen im Hause von Jenny, einer der Hebammen im Leinetal.

Während die Kinder spielten, entstand ein Gespräch über Räumlichkeiten. Jenny und Suse suchten selbst größere Flächen für ihre Hebammenarbeit, da Corona neue Anforderungen stellte.

Aus diesem Gespräch entwickelte sich eine gemeinsame Idee: ein Raum, den beide Seiten nutzen können. Jenny fand wenig später eine geeignete Fläche – und sie wollte das Projekt nur gemeinsam mit uns umsetzen.

So entstand der Lebens.Raum: ein Ort für Geburtshilfe, Bewegung, Gesundheit und Kampfkunst. Später kam Physiotherapeutin Diana dazu und rundete das Konzept ab.

Der Lebens.Raum wurde zu unserem neuen Zuhause. Nicht geplant, aber genau richtig. Und diese Phase zeigte uns, dass geschlossene Türen manchmal genau zu denen führen, durch die man eigentlich gehen soll.

Die Zukunft

Leitidee:

Wir wollen Dojokun so gestalten, dass der Verein und die Gemeinschaft bleiben – auch wenn wir eines Tages gehen.

Dojokun ist aus Menschen entstanden und genau deshalb darf es nicht von einzelnen Personen abhängen. Unser Ziel ist es, den Verein auf sichere Beine zu stellen – mit stabilen Strukturen, klaren Abläufen und Werten, die weitergegeben werden können.

Ausbildung bedeutet für uns mehr als Technik. Instructoren sollen nachkommen, weil sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen – für Training, Gemeinschaft und den Verein als Ganzes.

Auch unsere Kindergruppen sind Teil dieser Zukunft. Sie sollen Raum haben, sich zu entwickeln, Vertrauen aufzubauen und Teil einer Gemeinschaft zu werden, die trägt und Orientierung gibt.

Wachstum ist für uns kein Selbstzweck. Entscheidend ist, dass Qualität, Nähe und Verantwortung erhalten bleiben.

Unser Ziel ist ein Dojokun, das Bestand hat, wenn Rollen sich verändern und eine neue Generation Verantwortung übernimmt.

Danke!

Was Dojokun heute ist, ist nicht einfach entstanden. Es ist das Ergebnis von über zwanzig Jahren Training, Gesprächen, Entscheidungen, Zweifeln, Mut und Gemeinschaft.

Wir danken allen, die Teil dieses Weges waren – und sind: den Gründungsmitgliedern, den Instructoren, den stillen Helfern, den

Mutmachern, den Eltern, die ihre Kinder bringen, und den Kindern, die uns täglich zeigen, warum es sich lohnt.

Danke an alle, die mit uns geschwitzt, gelacht, aufgebaut, umgebaut, getragen, geprüft, gelernt, unterstützt und manchmal einfach nur durchgehalten haben.

Ein besonderer Dank geht an:

- alle Mitglieder – ob seit einem Monat oder seit zwanzig Jahren
- alle, die Training geben, nehmen oder ermöglichen
- unsere Partnerinnen, Partner, Familien & Freunde, die Zeiten, Wege und Pläne mittragen
- Doris Heise, Gründungsmitglied, jahrelange Kassiererin, Stütze im Hintergrund und Ehrenmitglied unseres Vereins
- Marco Flitsch, der schon in den frühen Jahren – lange vor Dojokun – das Training mitgetragen hat
- Sifu/Guro Thomas Monden, unseren Wegbereiter, Mentor und ersten Trainer
- Sifu/Guro Udo Müller & die Jun Fan Jeet Kune Do/Filipino Kali Akademie Deutschland, die unseren technischen Weg geprägt haben
- Jenny & Suse vom Lebens.Raum, die mit uns eine gemeinsame Heimat geschaffen haben
- alle, die an uns geglaubt haben, auch in den schwierigen Momenten

Dojokun e.V. ist mehr als ein Ort für Bewegung. Es ist ein Ort für Entwicklung – innen wie außen. Ein Raum für Gemeinschaft. Für Werte. Für Wachstum.

Danke, dass ihr Teil davon seid.
Euer Dojokun-Team



Ohne ihn gäbe es Dojokun nicht.

Eine Würdigung für Sifu/Guro Thomas Monden

Manche Menschen tauchen in deinem Leben auf – und verändern die Richtung.

Für viele von uns war Thomas Monden genau so jemand. Als wir Anfang der 2000er Jahre bei Kalistas e.V. in Alfeld das Training begannen, war Thomas unser Trainer, Mentor und Vorbild. Er brachte nicht nur Technik mit, sondern auch Haltung, Struktur und Verbundenheit zur Kampfkunst.

Er war es, der Sören Koch, Doris Heise, Marco Flitsch, später Daniel Hertle und René Becker unterrichtete – jeden auf seinem Level, in seinem Tempo. Er motivierte, forderte, förderte – und war maßgeblich daran beteiligt, dass aus einem Trainingsimpuls ein Lebensweg wurde.

Thomas brachte uns die Verbindung zum Inosanto-Verband und Sifu/Guro Udo Müller – ein Netzwerk, das bis heute besteht und unsere Werte als Verein prägt.

Ohne Thomas gäbe es Dojokun e.V. in dieser Form vermutlich nicht. Wir danken ihm aus tiefstem Herzen – für seinen Einsatz, seinen Glauben an uns und seine Rolle als Wegbereiter.

Sein Wirken lebt in unserem Verein weiter.





Dojokun e.V.
15 Jahre Martial Arts in Alfeld
Gemeinschaft. Technik. Entwicklung.

Dojokun e.V. - Martial Arts
Göttinger Straße 3
31061 Alfeld Leine

Besuch uns doch auf

