

VIELEN DANK FÜR DIE BUCHUNG!



NUG MUI
KAMPFKUNSTSCHULE
DRESDEN

Schön, dass ihr beim Nug Mui Familienkurs dabei seid!

Wir freuen uns sehr auf drei bewegungsreiche, spannende Stunden mit euch! Im Familienkurs trainieren Eltern und Kinder Seite an Seite, stärken das gegenseitige Vertrauen und lernen gemeinsam wichtige Grundlagen für mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein im Alltag.



**GEMEINSAM
STARK!**



Die Eckdaten auf einen Blick



Uhrzeit:

Jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr
(3 Stunden voller Action, Praxis und
Tipps für zuhause)



Verpflegung:

Bitte bringt eure eigenen Getränke mit.
(Bedarf könnt ihr euch gerne einen kleinen
Müsliriegel oder Snack für die Pausen einpacken).



Austragungsorte (je nach eurer Buchung):



Studio Dresden

Kleiststraße 10b,
01129 Dresden

Anreise ÖPNV:

- Straßenbahn Linie 3
(Trachenberger Platz)
- Bus Linie 64
(Betriebshof Trachenberge)
- S-Bahn S1 (Pieschen)



Parkplätze im Hof.



Studio Dippoldiswalde

Freiberger Str. 16,
01744 Dippoldiswalde



Einfahrt Friedhof/Museum –
Parkplätze im Hof.



Checkliste: Das gehört in die Sporttasche

Bitte packt für alle teilnehmenden
Familienmitglieder (Kinder & Erwachsene)
Folgendes ein:

- ☐ Bequeme Sportbekleidung
(z. B. Jogginghose & T-Shirt)
- ☐ Saubere Hallenturnschuhe
- ☐ Trinkflasche
(gefüllt mit Wasser oder
ungesüßtem Tee)
- ☐ Kleines Handtuch



Was euch im Familienkurs erwartet



Gemeinsam stark:

Eltern und Kinder lernen Hand in Hand,
wie man Grenzen setzt, die eigene
Stimme richtig einsetzt und einfache
Selbstverteidigungstechniken anwendet.



Sicherheit & Vertrauen:

Wir zeigen euch, wie ihr als Familie
im Alltag aufeinander aufpasst und
gegenseitig eure Stärken nutzt.



Spaß & Action:

Partnerübungen, Koordinationsspiele
und Bewegungskonzepte, die Groß
und Klein gleichermaßen motivieren.



Tipps für zuhause:

Praktische Verhaltensregeln und Übungen,
die ihr auch nach dem Kurs gemeinsam
im Alltag festigen könnt.



Ablauf am Kurstag



Ankommen:

Bitte seid ca. 10–15 Minuten vor
Kursbeginn (ab 09:45 Uhr) im Studio.
So bleibt ausreichend Zeit zum Umziehen
und Ankommen.



Start:

Wir beginnen pünktlich um 10:00 Uhr
auf der Matte.



Fragen & Kontakt

Gibt es vorab noch organisatorische
Fragen oder gesundheitliche Besonderheiten,
die wir wissen sollten? Wir sind jederzeit
gern für euch da:



Ansprechpartner:

Sifu Jörg



E-Mail:

zentrale@nugmui.de



Telefon:

0351 47 22 035



Webseite:

www.nugmui.de/kurse/kids-familienkurs/

Gemeinsam stark!

NUG MUI KAMPFKUNSTSCHULE DRESDEN
SELBSTVERTEIDIGUNG · FITNESS · PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

