



*10 Jahre Kampf.Kunst.Sport.Verein.*

*Die „Q“! 1998 bis 2008*

*Jubiläumslehrgang*



---

## Breitensportlehrgang Selbstverteidigung

- Inhalt:** Abwehr gegen Angriffe mit und ohne Waffen
- Termin:** Samstag, 19. April 2008, 14:00 bis 19:30 Uhr
- Ort:** Mönchengladbach, Jahnhalle, Volksgartenstraße  
Es stehen rund 400m<sup>2</sup> Mattenfläche zur Verfügung.
- Gebühr:** 15,- € je Person inklusive Teilnahmeurkunde  
Ab 10 Anmeldungen eines Vereins bzw. einer Gruppe gibt es 10% Rabatt.
- Referenten:** Heinz-Josef BRANDT, 6. Meistergrad Shàolínɡōnɡfū  
Christoph POHL, 3. Meistergrad Shàolínɡōnɡfū  
Peter BUHR, 2. Meistergrad Goshindô  
Ulrich SAHL, 2. Meistergrad Shàolínquán Zìwèishù
- Ablauf:** 14:00 Uhr – Begrüßung  
14:15 Uhr – Aufwärmen und Einteilung in 4 Gruppen (I bis IV)  
14:30 Uhr – I BRANDT, II POHL, III BUHR, IV SAHL  
15:30 Uhr – I POHL, II BUHR, III SAHL, IV BRANDT  
16:30 Uhr – Pause  
17:30 Uhr – I BUHR, II SAHL, III BRANDT, IV POHL  
18:30 Uhr – I SAHL, II BRANDT, III POHL, IV BUHR  
19:30 Uhr – Verabschiedung

Dieser Lehrgang wird zur Vorbereitung auf Gürtelprüfungen offiziell anerkannt. Aus organisatorischen Gründen (Matten, Urkunden, ...) bitten wir um eine einfache Anmeldung mit Vereins- bzw. Gruppenname und Teilnehmerzahl per Telefon, E-Mail oder Brief.

---

Ausrichter

**1. Quanfa Schule MG e.V.**

- Geschäftsstelle -  
Engelsholt 137 a  
41069 Mönchengladbach  
0 21 61 – 57 39 00  
mail2008@quanfa.info  
www.quanfa.info

Veranstalter

**Wushu Verband  
Nordrhein-Westfalen e.V.**

Melatenweg 144  
46459 Rees