



## VERANSTALTUNG

- ( X ) Mitgliedertraining**
- ( X ) Posing-Workshop**

**Datum:** Sonntag, 12.03.2023  
**Uhrzeit:** 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
(Die Priorität liegt bei der Durchführung des Posing-Workshops, das Mitgliedertraining kann individuell gestaltet werden. Das angegebene Ende ist ein Richtwert.)

**Location:** Clever Fit Darmstadt  
Pallaswiesenstraße 174  
64 293 Darmstadt

**Bundesland:** Hessen

### **Posing-Workshop für folgende Kategorien:**

**Men`s:** Schwerpunkt liegt auf Bodybuilding, Classic Bodybuilding, Athletik; Rückmeldung zu Form und Präsentation für Men`s Physique  
**Women`s:** Rückmeldung zu Form und Präsentation für alle Frauenklassen

**Durchführung:** Men`s: Tobias Rehagel

**Inhalte:** Lernen, üben und verbessern der Symmetrie- und Pflichtposen, Wettkampfsimulation, Aufzeigen von Stärken und Schwächen, Aufbau einer Kür, Formcheck

**Kosten:** GNBF e.V. Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 20€ in Bar

**Teilnehmerzahl:** Begrenzt, hier gilt die Reihenfolge der Anmeldungen  
Training und Posing können natürlich auch separat besucht werden.

## Duschkmöglichkeiten

Vorhanden: Ja

## Kostenlose Parkplätze

Vorhanden: Ja

Weitere Infos: Treffpunkt in der Lounge an der Theke

Anmeldung/Info: via Instagram @ tor\_naturalmann  
via E-Mail an t.rehagel@gmx.de

Anmeldeschluss: 10.03.2023

### Bei der Anmeldung bitte angeben:

- Aktives GNBf-Mitglied: Ja/Nein
- GNBf Mitgliedsnummer
- T-Shirt Größe
- Teilnahme am Training: Ja/Nein
- Teilnahme am Posing-Workshop: Ja/nein

