



## Posingworkshop und Mitgliedertraining für alle Klassen

**Durchführung:** Frauen: Elena Grass (Leiterin der GNBF Posing Academy for Women) & Bundesland Repräsentantin Jana Holm  
Männer: Bundesland-Repräsentant Wito Wegner

**Teilnehmer:** Frauen und Männer aller Wettkampfklassen,  
interessierte Neueinsteiger\*innen

**Wann:** Samstag, 11.03.2023,  
12.00 Uhr bis ca. 13.00 Uhr Posing  
ab ca. 13.00 Uhr gemeinsames Training

**Wo:** Sport- und Gesundheitsstudio Lilienthal  
Zur alten Wörpe 8, 28865 Lilienthal

**Kosten:** GNBF e.V. Mitglieder kostenfrei,  
alle anderen Teilnehmer 20,00€

**Inhalte:** Lernen, üben und verbessern der Symmetrie- und  
Pflichtposen, Wettkampfsimulation, Aufbau einer Kür, etc.,  
Formcheck

**Teilnehmerzahl:** Begrenzt

**Anmeldung/Info:** jana\_holm@hotmail.de  
womenacademy@gnbf.de

- ✓ Getränke und Riegel, sowie Proteinshakes können vor Ort erworben werden.
- ✓ Duschmöglichkeiten sind vorhanden
- ✓ kostenlose Parkmöglichkeiten
- ✓ Training ist nach dem Posingworkshop möglich