



Mitgliedertraining und Posingworkshop für Frauen und Männer aller Klassen

Durchführung: Frauen: Elena Grass, Leiterin der Posing Academy for Women
Männer:
Nancy und Carsten Fervers, Bundeslandrepräsentanten NRW

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

Wann: Samstag, 30.09.2023,
14.00 Uhr bis 15.00 Uhr Posingworkshop
15.00 Uhr bis 17.00 Uhr Mitgliedertraining

Wo: Body-Health Fitness
Ober der Mühle 30a, 42699 Solingen

Kosten: GNBF e.V. Mitglieder kostenlos,
Nichtmitglieder 20€ in Bar für den Posingworkshop
Nichtmitglieder 10€ in Bar für das Training (geht an das Gym)

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

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

Anmeldung/Info: Carsten Fervers, leagueofnaturals@magenta.de
Elena Grass, womenacademy@gnbf.de

Anmeldung bitte bis 17.09.23

Bei der Anmeldung bitte angeben:

GNBF Mitgliedsnummer

T-Shirt Größe

Teilnahme am Training: Ja/Nein

- ✓ Getränke und Riegel, sowie Proteinshakes können vor Ort erworben werden.
- ✓ Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

- ✓ Ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten (Ins Navi „An der Gemark“ eingeben und auf das Parkdeck fahren. Rechts und links führen Treppen runter zum Gym)