



## VERANSTALTUNG

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

**Datum:** Sonntag, 01.10.2023  
**Uhrzeit:** 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Location:** Gold's Gym Berlin  
Paulsternstraße 22  
13629 Berlin

**Bundesland:** Berlin-Brandenburg

### Posing-Workshop für folgende Kategorien:

Men`s: Alle GNBF/DBFV-Klassen  
Women`s: Alle GNBF/DBFV-Klassen

**Durchführung:** Men`s: Aufteilung vor Ort – IFBB/DBFV durch Michael Steiner & GNBF durch Daniel Gildner  
Women`s: Aufteilung vor Ort von Elena Grass

**Inhalte:** Großes Posingtraining unter Anleitung - Erlernen, Üben und Verbessern der Symmetrie- und Pflichtposen, Wettkampfsimulation, Aufzeigen von Stärken und Schwächen, Aufbau einer Kür, etc., Formcheck

**Agenda:** Begrüßung - Vorstellung der Dozenten  
Split nach Kategorien  
Neuerungen Wertungskriterien bei den Frauen + Männer GNBF intern. vs. National  
Individuelles Einzelcoaching der Frauen + Männer Klassen durch Iron Mike Klassen (Defizite / Stärken / Tipps & Tricks  
Posing-Workshop Frauen Bikini (Pflichtposen – Posenübergänge - I-Walk) – durch Elena Grass

Anmeldung zum Wettkampf, Perfekte Bräunung & Präsentation auf der Bühne, sportliches Verhalten (Fairplay), Internationale Wettkämpfe und Verbände  
Wettkampfsimulation - Symetrierunde - Pflichtposen – Einzelvergleiche  
Allgemeine Fragerunde  
Training im Gold's Gym Berlin  
Einzelgespräche FAQ

**Kosten:** GNBf e.V. Mitglieder kostenlos, Tageskarte Gold's Gym Besucher (bei nicht Mitglieder)

**Teilnehmerzahl:** Stark limitiert für ca. 30 TN:innen

#### Duschkmöglichkeiten

**Vorhanden:** Ja

#### Kostenlose Parkplätze

**Vorhanden:** Ja

#### Weitere Infos:

**Anmeldung/Info:** <https://danielgildner.as.me/posingworkshop-berlin>

**Anmeldeschluss:** Deadline Online-Anmeldung bis 30.09.2023 – 19 Uhr

Bei der Anmeldung bitte angeben:

- Aktives DBFV/GNBF-Mitglied: Ja
- Vereinsmitgliedsnummer

