

# 6. POSINGWORKSHOP IN BERLIN

POSING · SEMINAR · MITGLIEDER-TRAINING

Für Newcomer und erfahrene Athletinnen und Athleten – praxisnah, individuell und wettkampforientiert.

|          |                                                                                                                                                                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DATUM    | Samstag, 5. September 2026                                                                                                                                                      |
| UHRZEIT  | 10:00–13:00 Uhr Posingworkshop und Seminar<br>ab 13:00 Uhr Mitglieder-Training                                                                                                  |
| LOCATION | <br><b>Orange Fit Gesundheitszentrum</b><br>Wilhelminenhofstraße 76 · 12459 Berlin-Schöneweide |
| RAUM     | Kursraum mit Spiegeln                                                                                                                                                           |
| REGION   | Bevorzugt für Berlin-Brandenburg, “Open for all”                                                                                                                                |

## Teilnehmerkreis

- Newcomer sowie erfahrene Athletinnen und Athleten in der Wettkampfvorbereitung
- Men's und Women's: alle GNBf-/DBfV-Klassen
- Geeignet für erste Bühnenerfahrung, Posingkorrektur und gezielte Wettkampfvorbereitung

## Leitung und Durchführung

**Daniel Gildner** · Head Judge und Jury-Vorstand · Aufteilung nach Kategorien vor Ort  
PhD Cand, MSc, BSc, Olt a.d.

Workshop im Spiegelraum · direktes Feedback · Mitglieder-Training ab 13:00 Uhr



## Inhalte des Workshops

- Erlernen, Üben und Verbessern der Symmetrie- und Pflichtposes
- Posenübergänge, Bühnenpräsentation, I-Walk und individuelle Klassenanforderungen
- Formcheck sowie Aufzeigen von Stärken, Defiziten und konkreten Verbesserungsmöglichkeiten
- Aufbau einer Kür und Vorbereitung auf Einzelvergleiche
- Wettkampfsimulation mit Symmetrierunde, Pflichtposes und direkten Vergleichen
- Wertungskriterien, Anmeldung, Bräunung, Fairplay sowie nationale und internationale Wettkämpfe

## Geplanter Ablauf

|          |                                                |
|----------|------------------------------------------------|
| 10:00    | Begrüßung und Vorstellung                      |
| 10:15    | Aufteilung nach Kategorien und Erfahrungsstand |
| 10:30    | Pflichtposes, Symmetrie und Posenübergänge     |
| 11:20    | Individuelles Coaching und Formcheck           |
| 12:10    | Wettkampfsimulation und Einzelvergleiche       |
| 12:45    | Fragerunde, Feedback und gemeinsamer Abschluss |
| ab 13:00 | <b>Mitglieder-Training im Orange Fit</b>       |

## Teilnahme und Organisation

|                            |                                                    |
|----------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Zutritt</b>             | Anmeldung + OrangeFit-Tageskarte vor Ort zu buchen |
| <b>Mitglieder-Training</b> | Freies ab 13:00 Uhr im Orange Fit                  |
| <b>Teilnehmerzahl</b>      | Stark limitiert auf ca. 30 Personen                |
| <b>Umkleiden/Duschen</b>   | Vorhanden                                          |
| <b>Parkplätze</b>          | Kostenlos vor Ort und öffentlich                   |

## Anmeldung

**Online:** [danielgildner.as.me/posingworkshop-berlin](https://danielgildner.as.me/posingworkshop-berlin)

**Anmeldeschluss:** Freitag, 4. September 2026, 19:00 Uhr

**Bei der Anmeldung bitte angeben:** Erfahrungsstand, angestrebte Klasse und vorhandene GNBf-/DBFV-Mitgliedschaft.

