

Bodybuilding und Men's Physique Posingworkshop Köln

Planung und Durchführung: André Patris und Justin Waning

Wann: **Samstag 28.09.2019** von **10:00 Uhr bis 16:00 Uhr**
Posingworkshop, anschließend offenes Mitgliedertraining

Wo: Kraftstation Köln Buchforst, Heidelberger Straße 14-18, 51065 Köln

Parkplätze auf der Straße und im Hinterhof, sehr gute Bahnanbindung, Bahnstation direkt vor dem Studio (Köln, Buchforst, Waldecker Straße) mit KVB Linie 3 zu erreichen

Teilnahmegebühr: Für GNBF-Mitglieder sind für den Posingworkshop 55€ (Mitgliedsausweis mitbringen), und zusätzlich 10€ für ein Tagesticket an das Fitnessstudio „Kraftstation“ (insgesamt 65€) zu entrichten.

Für Nicht-GNBF-Mitglieder sind 70€ für den Posingworkshop und 10€ für das Tagesticket (insgesamt 80€) zu entrichten.

Ablaufplan: **10:00 – 12:00 Uhr Posingworkshop Klassische Bodybuilding/Athletik Posen (auch für Frauen)**

09:45 Uhr: Einlass / Datenschutzerklärung unterschreiben

10:00 Uhr: Begrüßung, Vorstellung der Dozenten

10:15 – 11:30 Uhr: Gruppenaufteilung Bodybuilding & Classic Physique:

Gruppe 1: Anfänger ohne Posingerfahrung, 4 Symmetrieposen, 8 Pflichtposed

Gruppe 2: Fortgeschrittene Athleten mit Posingerfahrung, 4 Symmetrieposen, 8 Pflichtposed, (erlernen einer ästhetischen Pose)

*Erläuterung der individuellen muskulären Defizite und individuelle Ausarbeitung von Stärken und Schwachstellen.

20 - 30 min. Pause - Gruppenfoto -

12:00 – 13:00 Uhr: Posingworkshop Men's Physique Posen
4 Pflichtposed, Posenübergänge, I-Walk (Einzelpräsentation)

20 - 30 min. Pause – (evtl. Guestposing) -

13:00 – 14:30 Uhr Verhalten, Fairness, Kommunikation und Alleinstellungsmerkmale während des Wettkampfgeschehens

14:30 – 15:00 Uhr Wettkampfsimulation (mit Einzelvergleichen in 4er Gruppen)

-Bodybuilding Wettkampfsimulation
-Men's Physique Wettkampfsimulation

15:00 – 15:30 Uhr Allgemeine Fragerunde

15:30– 16:00 Uhr Schlusswort / Danksagung / Kritik / Verweis auf Trainings-Ernährungs- und Wettkampfvorbereitungsseminare

16:00 – 20:00 Uhr freies Training in der Kraftstation

Hinweise:

Maximal 20 Teilnehmer

Bei Anmeldung als GNBf-MITGLIED unbedingt den Mitgliedsausweis mitbringen und bei Einlass vorzeigen.

Wenn vorhanden Posingslip/Posingshorts/Bikini mitbringen.

Alternativ Männer für die Bodybuilding/Physiqueklasse in Boxershorts/Trunks und Männer für die Men's Physique in knielangen Shorts/Badehosen. Frauen ohne Posingsbikini bitte in Sport BH und Pants.

Duschkmöglichkeiten sind gegeben.

Getränke sind vor Ort an einer Zapfanlage in eine eigens mitgebrachte Trinkflasche zu zapfen.

Für ausreichend Trinken und Verpflegung ist vor Ort gesorgt.

Training nur mit eigens mitgebrachtem Trainingshandtuch.

Das Ausziehen/Posen auf der Trainingsfläche ist untersagt. Das Posieren in Posingslip ist ausschließlich im dafür vorgesehenem Posingraum gestattet.

Anmeldung und Kontakt:

andre@coaching-revolution.de / justin@coaching-revolution.de

Nach Anmeldung wird eine Rechnung per Mail zugeschickt.

Nach Zahlungseingang erhält jeder Athlet per Mail sein Ticket.

Dieses Ticket (GNBF-Mitglieder zusätzlich GNBf-Mitgliedsausweis) bei Einlass bitte vorzeigen.