



Posingworkshop Männer; alle Klassen

Durchführung:	Carsten Fervers und Patrick Tomschok
Teilnehmer:	Männer, alle Klassen
Wann:	Sonntag, 13.09.2020, von 12.00 bis 17.00 Uhr
Wo:	Fitnessclub Fit-Inn, 42929 Wermelskirchen Burgerstraße 28
Kosten:	GNBF e.V. Mitglieder Kostenlos, Nichtmitglieder 20€

Inhalt: Üben und verbessern der Symmetrie- und Pflichtposen, Wettkampfsimulation, Aufzeigen von Stärken und Schwächen, Aufbau einer Kür. Allgemeine Fragerunde, z.B. Ernährung, Trainingsfragen / Verbesserung der Übungsausführungen (kein Mitgliedertraining)

Teilnehmerzahl: Begrenzt durch die aktuellen Abstands- und Hygieneauflagen.

Anmeldung/Info: Carsten Fervers, leagueofnaturals@magenta.de

Getränke und Riegel sowie Proteinshakes können vor Ort erworben werden, Duscmöglichkeiten sind vorhanden. Ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten.

Bitte eine Mund/Nase-Maske und den GNBF-Mitgliedsausweis mitbringen.
Nicht-Mitglieder zahlen 20,00 Euro in bar vor Ort.