



**German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.**

**GNBF e. V. News 2021**

**03. Januar 2021**

### **WETTKAMPFSAISON 2021**

Aufgrund der aktuell anhaltenden Schließung der GYM`s sowie der unsicheren Corona-Lage wird es in 2021 entsprechende Anpassungen bezüglich des mengenmäßigen Angebotes, der organisatorischen Durchführung und der zeitlichen Terminierung der GNBF e. V. - Meisterschaften geben:

- Die GNBF e. V.-Wettkampfsaison beginnt nicht wie üblich im Frühjahr, sondern im Sommer.
- Durchführung der 1. GNBF e. V. – Deutschen Newcomer-Meisterschaft im Juni 2021.
- Die 17. GNBF e. V. Deutsche Meisterschaft wird im Juli 2021 an zwei Tagen über die Bühne gehen.
- Die 6. GNBF e. V. Internationale Deutsche Meisterschaft findet im Oktober 2021 statt.
- Ob es eine 2. GNBB Pro Division "Best of the Best" geben wird, ist aktuell noch offen.

### **TERMINE 2021**

#### **18.06./19.06.2021: 1. GNBF e. V. DEUTSCHE NEWCOMER-MEISTERSCHAFT**

Erstmalig in der Geschichte des Vereins wird es eine GNBF e. V. Deutsche Newcomer-Meisterschaft geben.

Ich freue mich sehr darüber, dass die beiden GNBF e. V. Spitzenathleten Martin Schaaf, der auch GNBF e. V. Bundeslandrepräsentant für Rheinland-Pfalz ist und Rüdiger Lang für diesen Wettkampf als Organisatoren vor Ort (Wörth am Rhein, in der Tullahalle) tätig sein werden.

#### Teilnahmeberechtigt für diese Meisterschaft sind:

Alle Athleten/innen mit Deutscher Staatsbürgerschaft, die zum ersten Mal überhaupt an einem Wettkampf teilnehmen.

Das bedeutet, das Athleten/innen, die vor dem 18.06./19.06.21 bei einem Wettkampf teilgenommen haben (z. B. am 24.04.21 bei der INBA Netherlands) für die 1. GNBF e. V. Newcomer-Meisterschaft nicht teilnahmeberechtigt sind.

Die Teilnahme an der 1. GNBF e. V. Deutschen Newcomer-Meisterschaft 2021 ist für Athleten/innen, die zum ersten Mal auf der Bühne stehen, keine Voraussetzung dafür, um bei der 17. GNBF e. V. Deutschen Meisterschaft 2021 oder der 6. GNBF e. V. Internationalen Deutschen Meisterschaft starten zu dürfen. Newcomer, die nicht an der 1. GNBF e. V. Deutschen Newcomer-Meisterschaft teilnehmen, sind sowohl für die 17. GNBF e. V. DM, als auch für die 6. GNBF e. V. IDM startberechtigt.

**Für die 1. GNBf e. V. Deutsche Newcomer-Meisterschaft 2021 sind folgende Klassen ausgeschrieben:**

**MÄNNER**

Teenage-Bodybuilding: 15 bis 17 Jahre. Ab dem 18. Geburtstag kein Start in der Teenage-Klasse mehr möglich. Eine Klasse.

Junioren-Bodybuilding: 18 bis 22 Jahre. Ab dem 23. Geburtstag kein Start in der Junioren-Klasse mehr möglich. Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Männer-Bodybuilding: Ab 23 Jahre, endgültige Klasseneinteilung folgt.

Masters-Bodybuilding: Eine Klasse ab 40 Jahre, eine Klasse ab 50 Jahre.

Men`s Physique: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

**FRAUEN**

Frauen-Bikini: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Frauen-Bodybuilding: Eine Klasse, endgültige Klasseneinteilung folgt.

Die Anmeldung für die 1. GNBf e. V. Deutsche Newcomer-Meisterschaft 2021 ist voraussichtlich ab März 2021 via [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) möglich.

Weitere Informationen zur 1. GNBf e. V. Deutschen Newcomer-Meisterschaft 2021 folgen zu gegebenem Zeitpunkt via Newsletter an alle GNBf e. V. - Mitglieder, auf [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) und über den Facebook-Account der GNBf e.V.

**09.07./10.07./11.07.2021: 17. GNBf e. V. DEUTSCHE MEISTERSCHAFT**

Die 17. GNBf e. V. Deutsche Natural Bodybuilding-Meisterschaft (DM) findet vom 09.07.2021 bis zum 11.07.2021 im „Potpurrie“ in Bad Fallingbosten (Niedersachsen) statt.

Teilnahmeberechtigt für diese Meisterschaft sind:

Alle Athleten/innen mit Deutscher Staatsbürgerschaft.

Die GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft wird erstmalig in der Geschichte des Vereins an zwei Tagen veranstaltet (Sonnabend und Sonntag). Ich freue mich sehr, dass Thomas Keller, GNBf e. V. – Media & Wettkampforganisation, zusammen mit Patrick Tusk, GNBf e. V. – Spitzenathlet und GNBf e. V. Bundeslandrepräsentant für Niedersachsen, als Wettkampforganisatoren vor Ort agieren werden.

**Für die 17. GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft 2021 sind folgende Klassen ausgeschrieben:**

**MÄNNER**

Teenage-Bodybuilding: 15 bis 17 Jahre. Ab dem 18. Geburtstag kein Start in der Teenage-Klasse mehr möglich. Eine Klasse.

Junioren-Bodybuilding: 18 bis 22 Jahre. Ab dem 23. Geburtstag kein Start in der Junioren-Klasse mehr möglich. Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Männer-Bodybuilding: Ab 23 Jahre, endgültige Klasseneinteilung folgt.

Masters-Bodybuilding: Eine Klasse ab 40 Jahre, eine Klasse ab 50 Jahre.

Men`s Classic Physique: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Männer-Athletik: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Men`s Physique: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Aufgrund der unsicheren Corona-Lage wird es in 2021 erstmalig seit Ausrichtung der GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft im Jahr 2004 keine internationale Männer-Bodybuilding-Klasse bei der GNBf e. V. DM geben.

**FRAUEN**

Frauen-Bikini: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Frauen-Figur: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Frauen-Athletik: Eine Klasse.

Frauen-Bodybuilding: Eine Klasse.

Die Anmeldung für die 17. GNBf e. V. Deutsche Meisterschaft 2021 ist voraussichtlich ab März 2021 via [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) möglich

Weitere Informationen zur 17. GNBf e. V. DM 2021 folgen zu gegebenem Zeitpunkt via Newsletter an alle GNBf e. V. - Mitglieder, auf [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) und über den Facebook-Account der GNBf e.V.

**08.10./09.10.2021: 6. GNBf e. V. INTERNATIONALE DEUTSCHE MEISTERSCHAFT**

Die 6. GNBf e. V. Internationale Deutsche Natural Bodybuilding-Meisterschaft (IDM) findet vom 08.10. bis 09.10.2021 in der Festhalle Wörth in Wörth am Rhein (Rheinland-Pfalz) statt. Ich freue mich sehr darüber, dass die beiden GNBf e. V. Spitzenathleten Martin Schaaf, der auch GNBf e. V. Bundeslandrepräsentant für Rheinland-Pfalz ist, und Rüdiger Lang als Wettkampfororganisatoren vor Ort tätig sein werden.

Teilnahmeberechtigt für diese Meisterschaft sind:

Für die 6. GNBf e. V. IDM 2021 sind Athleten jeglicher Nationalität in den ausgeschriebenen Klassen startberechtigt.

Die Klasseneinteilung für die GNBf e. V. IDM 2021 orientiert sich an unserem internationalen Partnerverband, der INBA Global Europe ([www.naturalbodybuilding.eu](http://www.naturalbodybuilding.eu)).

**Für die 6. GNBf e. V. Internationale Deutsche Meisterschaft 2021 sind folgende Klassen ausgeschrieben:**

**MÄNNER**

Teens- Bodybuilding: 15 bis 17 Jahre. Ab dem 18. Geburtstag kein Start in der Teenage-Klasse mehr möglich. Eine Klasse.

Junior`s-Bodybuilding: 18 bis 22 Jahre. Ab dem 23. Geburtstag kein Start in der Junioren-Klasse mehr möglich. Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Men`s Bodybuilding: Ab 23 Jahre, endgültige Klasseneinteilung folgt.

Masters-Bodybuilding: Eine Klasse ab 40 Jahre, eine Klasse ab 50 Jahre.

Men`s Classic Physique: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Men`s Athletic: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Men`s Physique: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

**FRAUEN**

Women`s Bikini Divas: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Women`s Figure: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Women`s Sport Model: Eine Klasse.

Women`s Physique: Endgültige Klasseneinteilung folgt.

Women`s Bodybuilding: Eine Klasse.

**INBA ELITE TOUR**

Die 6. GNBf e. V. IDM 2021 ist Bestandteil der INBA ELITE TOUR. Nähere Informationen hierzu sind in Kürze über [www.naturalbodybuilding.eu](http://www.naturalbodybuilding.eu) ersichtlich.

Die Anmeldung für die 6. GNBf e. V. Internationale Deutsche Meisterschaft 2021 ist voraussichtlich ab März 2021 via [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) möglich.

Weitere Informationen zur 6. GNBf e. V. IDM 2021 folgen zu gegebenem Zeitpunkt via Newsletter an alle GNBf e. V. - Mitglieder, auf [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) und über den Facebook-Account der GNBf e.V.

### **DOPING-TESTS 2021**

Die im Jahr 2014 begonnene Zusammenarbeit des Vereins mit dem Institut „GQS – Global Quality Sports“ ([www.gqs-antidoping.de](http://www.gqs-antidoping.de)) erwies sich als sehr positiv und als ein wichtiger Schritt zur Optimierung der GNBf e. V. Anti-Doping-Maßnahmen. Deshalb werden die Mitarbeiter von GQS auch in diesem Jahr die Abnahme und den Versand sowohl der Trainingskontrollen („Out of Season“) als auch für die Wettkampfkontrollen im Zusammenhang mit der 1. GNBf e. V. Deutschen Newcomer- Meisterschaft 2021, der 17. GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft 2021 und der 6. GNBf e. V. Internationalen GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft 2021 durchführen. Die in 2018 erstmalig durchgeführten „Visiten“ werden auch in 2021 als zusätzliches Instrument in der Anti-Doping-Strategie der GNBf e. V. eingesetzt.

Auch der FFMI (Fettfreie-Masse-Index) wird weiterhin ein Bestandteil der GNBf e.V. Anti-Doping-Strategie bleiben. Ausführliche Informationen hierzu sowie ein Rechner zur Ermittlung des FFMI ist auf [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) und hier unter dem Menüpunkt „Anti-Doping“ ersichtlich.

Ebenfalls wird die sehr gute Zusammenarbeit zwischen der GNBf e.V. und dem IDAS-Institut auch in 2021 fortgesetzt. Die von GQS abgenommenen Urin- und Haarproben werden weiterhin im WADA (World Anti Doping Agency) akkreditierten Dopingkontrolllabor IDAS Dresden in Kreischa ([www.idas-kreischa.de](http://www.idas-kreischa.de)) analysiert. Aufgrund der schnelleren Transportwege von den Wettkampforten bis zum Labor werden die durch GQS abgenommenen Blutproben im Labor der Sporthochschule Köln analysiert.

### **ANSPRECHPARTNER INTERNATIONALE WETTKÄMPFE**

Christian Kellenberger – selber äußerst erfolgreicher GNBf e. V. – Athlet und PNBA PRO – ist ab 2021 GNBf e. V. – Ansprechpartner für internationale Wettkämpfe.

Im Rahmen dieses neu geschaffenen Postens bei der GNBf e. V. wird Christian allen GNBf e. V. – Athleten, die daran interessiert sind, international an den Start zu gehen, als Ansprechpartner für sämtliche, diesbezügliche Informationen zur Seite stehen.

Mail: [international@gnbf.de](mailto:international@gnbf.de)

### **GNBF e. V. PODCAST**

Im Januar / Februar 2021 soll der GNBf e. V. – Podcast auf Plattformen wie Spotify, Apple Podcast, Audible und Podigee mit Themen rund um das nationale und internationale Natural Bodybuilding an den Start gehen. Die Gastgeber Berend Breitenstein, Melissa Lepenat und Olaf Mann begrüßen in ihren Gesprächen interessante Gäste zu den Themen des Natural Bodybuildings: Athleten berichten über ihr Training, ihre Ernährung, ihre Motivation und ihre Erfahrungen bei der Teilnahme an GNBf e. V. – Meisterschaften. Funktionäre der GNBf e. V. beschreiben die Entwicklung des Vereins innerhalb der vergangenen 17 Jahre und geben einen Einblick in die zukünftige Ausrichtung der GNBf e. V. Mitarbeiter des breit aufgestellten GNBf e. V.-Teams beschreiben ihre Tätigkeit und ihre Erlebnisse bezüglich ihrer Arbeit für den Verein – sei es die Anti-Doping-Abteilung, das Tanning oder die Schilderung der einzelnen (GNBF e. V.) - Bundeslandrepräsentanten über ihre Erfahrungen bei GNBf e. V. – Mitgliedertrainings- und Posing-Workshops.

Innerhalb der Gespräche wird auch Bezug auf aktuelle Ereignisse im Natural Bodybuilding und im Allgemeinen genommen. Somit stellt „The GNBf e. V. – Podcast“ für die Hörer nicht nur einen hohen Informationswert zu den zahlreichen Themen des Natural Bodybuildings dar, sondern liefert auch einen starken Mehrwert für die Hörer bezüglich der Gestaltung ihres eigenen Trainings und der Ernährung. Der GNBf e. V. – Podcast ist DAS auditive Medium wenn es darum geht, Erfahrungen, Kompetenzen und Visionen für das Natural Bodybuilding sowohl Deutschland- als auch Weltweit zu transportieren.

### **20 MINUTES – BEREND`s TALK**

In diesem neuen Audio-Visuellen Format, welches über ZOOM aufgezeichnet wird und via [www.gnbf.tv](http://www.gnbf.tv) ausgestrahlt wird, begrüßt Berend Breitenstein interessante Gäste rund um das Natural Bodybuilding. Die zeitliche Begrenzung der einzelnen Folgen auf 20 Minuten ist der Ansatz dafür, dieses Format kurz und knackig zu halten. Den Zuschauern werden mittels der spontanen und kurzweiligen Gesprächsführung aufschlussreiche Informationen über die Gesprächsgäste und deren Wirken für das Natural Bodybuilding vermittelt.

### **FIBO 2021**

Ob die GNBf e.V. in diesem Jahr wieder mit einem eigenen Stand bei der FIBO POWER vom 24.06.21 bis 27.06.2021 in Köln zugegen sein wird, ist noch offen und hängt insbesondere von der weiteren Entwicklung der Corona-Lage ab.

### **GNBF e.V.-BUNDESLAND-REPRÄSENTANTEN & COACHING-TEAM**

Eine Übersicht über die GNBf e. V. -Bundeslandrepräsentanten findet ihr auf [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) im Menüpunkt „Über uns“. Solltet ihr Interesse daran hegen, als GNBf e.V.-Bundeslandrepräsentant für die aktuelle noch nicht mit diesem Posten besetzten Bundesländern Sachsen und Bayern oder als GNBf e.V.-Coach tätig zu werden, so schreibt mir gerne eine E-Mail an [berend@gnbf.de](mailto:berend@gnbf.de) zwecks Absprache der diesbezüglichen Einzelheiten.

### **GNBF e. V. INTERNATIONALE KOOPERATIONEN**

Die GNBf e. V. kooperiert auf internationalem Parkett insbesondere mit der der PNBA/INBA (Professional Natural Bodybuilding Association / International Natural Bodybuilding Association) und der INBA ELITE TOUR. Auf folgenden Webseiten findet ihr weitere Informationen zu diesen internationalen Partnerverbänden der GNBf e.V.: [www.naturalbodybuilding.com](http://www.naturalbodybuilding.com) und [www.naturalbodybuilding.eu](http://www.naturalbodybuilding.eu)

### **INBA ELITE TOUR**

Alle GNBf e.V.-Athleten/innen haben die Möglichkeit der Teilnahme an den Wettkämpfen, die Europaweit durch den europäischen Partnerverband der GNBf e.V. – der INBA ELITE TOUR - organisiert werden und hier durch gute Platzierungen entsprechende Punkte zu sammeln. Den besten Athleten/innen kommt eine finanzielle Unterstützung durch die INBA ELITE TOUR zur Teilnahme am INBA Natural Olympia zu. Wie sich die endgültige Sachlage hierzu in 2021 aufgrund der Corona-Pandemie verhält, steht bei der Formulierung der GNBf e. V. – News 2021 noch nicht abschließend fest. Eine Übersicht über die Wettkampftermine 2021 in Europa ist zu gegebenem Zeitpunkt auf [www.naturalbodybuilding.eu](http://www.naturalbodybuilding.eu) ersichtlich sowie auf [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) in der Rubrik „Termine“.

### **PNBA/INBA-WELTMEISTERSCHAFT 2021**

Am 11. & 12. Juni 2021 findet die Profi- und Amateur-Weltmeisterschaft 2021 unserer internationalen Partnerverbände PNBA (Professional Natural Bodybuilding Association) und INBA (International Natural Bodybuilding Association) in Bukarest/Rumänien statt. Weitere Informationen zur Weltmeisterschaft sind zu gegebenem Zeitpunkt auf Facebook und in Kürze auch auf [www.naturalbodybuilding.eu](http://www.naturalbodybuilding.eu) ersichtlich.

### **PNBA/INBA NATURAL OLYMPIA 2021**

Vom 11. bis 14. November 2021 findet der PNBA/INBA Natural Mr. Olympia 2021 in Las Vegas statt. Teilnahmeberechtigt für den INBA Natural Mr. Olympia (Amateur-Division) sind alle GNBf e.V.-Athleten/innen, die in 2019 und 2021 die Top 3 in Ihrer Klasse bei der GNBf e.V. internationalen Deutschen Meisterschaft oder bei der GNBf e.V. Deutschen Meisterschaft erreichen konnten oder durch Berend Breitenstein eine Einladung (Wild Card) zur Teilnahme erhalten. Für den PNBA Natural Mr. Olympia (Profi-Division) sind die Gesamtsieger/innen der einzelnen Kategorien der GNBf e.V. internationalen Deutschen Meisterschaft 2019 und 2021 und der GNBf e.V. Deutschen Meisterschaft 2019 und 2021 startberechtigt.

### **MITGLIEDER-TRAININGS 2021**

Auch in 2021 bietet die GNBf e.V. ihren Mitgliedern wieder die Möglichkeit der kostenfreien Teilnahme an Mitglieder-Trainings, die von den jeweiligen GNBf e.V.-Bundeslandrepräsentanten organisiert und durchgeführt werden. Die aktuellen Termine für 2021 sind zu gegebenem Zeitpunkt auf [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) ersichtlich. Updates bezüglich der angebotenen Termine sowie der zu diesem Zeitpunkt geltenden Corona-Auflagen werden auch via Newsletter an alle Vereinsmitglieder versendet und über Facebook bekanntgegeben.

### **POSING-WORKSHOPS 2021**

Für alle Wettkampfathleten/innen der GNBf e.V. bietet der Verein in 2021 wieder die Möglichkeit zur Teilnahme an kostenfreien Posing-Workshops. Termine sind zu gegebenem Zeitpunkt auf [www.gnbf.de](http://www.gnbf.de) ersichtlich. Updates bezüglich der angebotenen Termine sowie der zu diesem Zeitpunkt geltenden Corona-Auflagen werden auch via Newsletter an alle Vereinsmitglieder versendet und über Facebook bekanntgegeben.

### **MITGLIEDSBEITRAG**

Der Jahresbeitrag für die GNBf e.V. – Mitgliedschaft (gültig vom 01.01. bis 31.12.2021) beträgt 55,- Euro (zuzüglich 15,- Euro einmalige Aufnahmegebühr) für Privatpersonen und 100,- Euro (zuzüglich 25,- Euro einmalige Aufnahmegebühr) für Studios und Body-Shops.