



VERANSTALTUNG

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

Datum: Samstag, 26.08.2023
Uhrzeit: 13.00 Uhr bis ca.14.30 Uhr (Posing-Workshop)
Danach kann gerne trainiert werden

Location: **FitnessFabrik Tornesch**
Ahrenloher Str. 97
25436 Tornesch

Bundesland: Hamburg in Kooperation mit Bremen

Posing-Workshop für folgende Kategorien:

Men`s: alle Klassen
Women`s: alle Klassen

Durchführung: Men`s: Wito Wegner
Women`s: Jana Holm
& Elena Grass (Leiterin der GNBF Posing Academy for Women)

Inhalte: Lernen, üben und verbessern der Symmetrie- und Pflichtposen, Wettkampfsimulation, Aufzeigen von Stärken und Schwächen, Aufbau einer Kür, etc., Formcheck

Kosten: GNBF e.V. Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 20€ in Bar

Teilnehmerzahl: Begrenzt, hier gilt die Reihenfolge der Anmeldungen

Duschkmöglichkeiten

Vorhanden: Ja

Kostenlose Parkplätze

Vorhanden: Ja

Anmeldung/Info: womenacademy@gnbf.de
jana_holm@hotmail.de
coachwito.wegner@gmail.com

Anmeldeschluss: 19.08.2023

Bei der Anmeldung bitte angeben:

- Aktives GNBf-Mitglied: Ja/Nein
- GNBf Mitgliedsnummer
- T-Shirt Größe
- Teilnahme am Training: Ja/Nein
- Teilnahme am Posing-Workshop: Ja/nein

