



Voller Erfolg!

Am 12. November veranstaltete der SBFV in Zusammenarbeit mit [Bodystuff Schweiz](#) im [Gesundheitszentrum Romanshorn](#) ein Ernährungs- und Trainingsseminar.

24 sehr interessierten Teilnehmer und Teilnehmerinnen unterschiedlichen Alters- und Interessengruppen wurden über mehrere Stunden hinweg die Vorgehensweisen erfahrener Bodybuilding Athleten in Sachen Ernährung und Training erklärt und vorgezeigt.

Nach einem theoretischen Teil, bei dem sehr intensiv die Themen Ernährung und Supplementierung beim Muskelaufbau und während einer Diät vorgestellt wurden, folgte ein ebenso ausführlicher praktischer Teil auf der Trainingsfläche.

In zwei Gruppen aufgeteilt, zeigten Daniela Marro mit Lukas Wyler die Grundübungen und Techniken beim Bein- und Rückentraining. Gleichzeitig zeigten Stiv Marro und Beat Geser der zweiten Gruppe Übungen für effektive Brust-, Schulter- sowie Bizeps- und Trizeps Trainingseinheiten. Danach wurden die Gruppen gewechselt.

Das ursprüngliche Seminarende um 14 Uhr konnte nicht realisiert werden, was aber niemanden störte.

Uns, der Seminarleitung, war es sehr wichtig, dass wir keinen straffen Zeitplan verfolgen mussten sondern für jeden die Zeit fanden die individuellen Fragen bzgl. Ernährung und Training beantworten zu können. Gegen 17 Uhr war es dann aber doch langsam Zeit ein Ende zu finden, obwohl wir sicher noch locker ein bis zwei Stunden länger auf der Trainingsfläche hätten verweilen können.

Am Ende des Seminars durfte noch jeder Teilnehmer ein Diplom / Kursbestätigung als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

An dieser Stelle Danke an:

- Daniela und Stiv Marro von [Bodystuff Schweiz](#) für die ehrenamtliche Seminarleitung und Durchführung
- Lukas Wyler, ebenso für die ehrenamtliche Tätigkeit und Unterstützung
- Dem Leiter des [Gesundheitszentrum Romanshorn](#) Jörg und seinem Team Daniela und Erika
- Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für das Interesse und Mitmachen

Es hat Spass gemacht mit euch allen das Seminar durch zu führen.

14.11.2011 / Beat Geser; SBFV Seminare



Daniela erzählt ausführlich auf was bei der Ernährung und Supplementierung während einer Diät und beim Muskelaufbau zu achten ist.....



.....bevor es dann auf der Trainingsfläche zur Sache ging



Auch der Chef war aktiv mit dabei!



Berührungssängste waren nicht angebracht. Hier zeigt Stiv den Teilnehmern worauf sie sich konzentrieren müssen.



Bodybuilding Weltmeister René Schafroth (roter Pulli) nutzt die Gelegenheit wertvolle Tips am Seminar zu bekommen



Die Übungen wurden immer zuerst vorgeführt bevor die Teilnehmer dran waren.





Auch beim Thema Beintraining war das Interesse gross.



Jeder durfte mal ran. Hier Daniela vom Gesundheitszentrum die gerne die Tips von "Dani" entgegen nahm.



Alles wurde ausführlich erklärt und mit nutzvollen Tips bereichert.



Grundübungen Kreuzheben undLanghantelrudern demonstriert von Lukas während Dani zeigt welche Muskeln arbeiten



Beinstrecken an der Maschine. Lukas war ein dankbares "Opfer" wenn es um die Vorführung ging.



Diplom

Trainings- und Ernährungsseminar

Hiermit bestätigen wir
die Teilnahme von

am Trainings- und
Ernährungsseminar
des SBFV / der IFBB
und Bodystuff Schweiz
am 12. November 2011 im
Body Art Fitness in Romanshorn

Schweiz · Suisse · Svizzera



Die Seminarleiter

Daniela und Stiv Marro
www.bodystuff.ch



Für den SBFV



Beat Geser