



Bikini, Wellness Fitness oder doch Body-Fitness/Figure?

Wann: 2. September 2017; 13 Uhr bis ca. 14.30 Uhr
Wo: David Gym in Schlieren (ZH)
Kosten: CHF 20.00 pro TeilnehmerIn
Anmeldung: per Mail an president@sbfv.ch
Anmeldeschluss: 26. August 2017

Seminarleitung:

Ramona Valerie Alb:

Deutsche Meisterin der Wellness Fitnessklasse;
Deutsche Meisterin und 4. Platz auf der Europameisterschaft,
FIBO-Bikini-Cup Siegerin in der Bikini-Klasse



Alex Stampoulidis: Bundessportreferent des Deutschen Bodybuilding und Fitnessverband DBFV; Erster Vorsitzender des Baden-Württembergischen Bodybuildingverband BWBF, internationaler IFBB Kampfrichter; Trainer vieler national und international erfolgreicher Athletinnen



Unterstützt durch den SBFV und:

Dagmar Simmen: internationale IFBB Kampfrichterin; Trainerin vieler national und international erfolgreicher Athletinnen und Athleten im Amateur und Profibereich



Seminarinhalte:

1. Bikini, Wellness Fitness, Body-Fitness/Figure → Was ist der Unterschied?
2. Wertungskriterien der verschiedenen Klassen
3. Bewertung aus der Kampfrichtersicht
4. Posing und Präsentation der Klassen: Bikini-Fitness und Wellness-Fitness