



# *J-M.B's luxury* **power-foods**<sup>®</sup>

Expert diplômé en alimentation sportive - Nutritionniste diplômé - Coach diplômé

Sehr geehrter Athlet, sehr geehrte Athletin,

Power-Foods J-M.B<sup>®</sup> (Jean-Marie BERMER), organisiert am **Samstag 20 April 2019**  
im Großherzogtum Luxemburg in Differdingen, avenue du Parc des Sports L-4671 Oberkorn  
die **5e internationale Luxemburger Meisterschaft** und den

<< **J-M.B<sup>®</sup> OPEN** >>

von Fitness- Figur und Body-Building für Männer und Frauen in Zusammenarbeit mit der  
NAC Luxemburg- NAC Belgien- NAC Deutschland und NAC Frankreich (Benelux).

**Der J-M.B<sup>®</sup> OPEN ist offen für alle Verbände und alle Athleten (mit Titel) auch ohne Lizenz und wird mit einem Gesamt-Preisgeld von 3600 € ausgetragen!**

## **Bestimmungen zur Teilnahme an der NAC Internationalen Meisterschaft von Luxemburg und der Qualifikation für die Weltmeisterschaft!**

Um an der **Internationalen Meisterschaft von Luxemburg** und der **Qualifikation für die Weltmeisterschaft** teilzunehmen, müssen die Athleten/Athletinnen Mitglied im NAC-Verband ihres Heimatlandes sein und eine Teilnahmegebühr von **35 €** pro Athleten zahlen.

Am Tag der Einschreibungen müssen die Athleten/Athletinnen im Besitz ihrer Lizenz vom NAC-Verband sein. Falls dies jedoch nicht der Fall sein sollte, haben die Athleten/Athletinnen die Möglichkeit für 60 € pro Jahr bei der Einschreibung eine solche Lizenz zu erwerben. Diese erlaubt den Athleten/Athletinnen an allen Nationalen und Internationalen NAC-Ereignissen teilzunehmen!

Nur die 2 erstklassierten Athleten/Athletinnen der Gesamtwertung von jeder Klasse der **NAC Luxemburg** und der **NAC Belgien** sind automatisch für die **Weltmeisterschaft** qualifiziert, die vom 24 – 26 Mai in Polen (Warschau) stattfindet, und dürfen zusätzlich auch am Abend beim **J-M.B<sup>®</sup> Open** mit Preisgeld teilnehmen.

## **Klassen der NAC Internationalen Meisterschaft von Luxemburg:**

Master over 60

Master over 50

Master over 40

Junior -23ans

Miss Shape over 30

Miss Shape

Men's Physique -1,75 m

Men's Physique +1,75 m

Miss Figure over 40

Miss Figure

Mr Athletic -1,75 m

Mr Athletic over 1,75 m

Miss Body

Body 3 -1,72 m

Body 2 over 1,72 m – 1,79 m

Body 1 over 1,79 m

Paare

Overall (Frauen - Männer)

Best-Posing (Preis)

### **Vorschriften für Figuren-Klasse bis und über 40:**

Körpergröße – 100 x 90 % = maximales Wettkampfgewicht

**Beispiel: Körpergröße 1,60 ergibt 160 – 100 x 0,90 = 54 kg**

### **Vorschriften für die Men's Physique - Klasse:**

Der Athlet ist verpflichtet ein Bermuda-Short zu tragen.

Das Maximal-zulässige Gewicht des Athleten wird wie folgt berechnet: Größe (in cm) - 100.

**Beispiel: 170 cm – 100 = 70 kg maximal**

### **Vorschriften für die Mr Athletic-Klasse:**

Das maximal zulässige Gewicht des Athleten wird folgend berechnet:

bis 170 cm: + 2 kg maximal

von 171cm bis 180 cm: + 3 kg maximal

über 180 cm: + 4 kg maximal

### **Die Einschreibung und das Wiegen:**

Die Einschreibung und das Wiegen findet statt im Centre Sportif, avenue du Parc des Sports L-4671 Obercorn (Differdange) im Untergeschoss. Aus organisatorischen Gründen sind wir verpflichtet die Einschreibungen aller Klassen auf die Zeit zwischen **09:00 Uhr bis 12:00 Uhr** festzulegen und zu beschränken. Wir bitten Sie um Ihr Verständnis.

Die Internationale Meisterschaft von Luxemburg beginnt um **14:00 Uhr**. Der Programmablauf orientiert sich an der Athletenliste des jeweiligen Tages. Die Athleten/Athletinnen folgender Kategorien: Figur- Athletic- Master- Body- Miss Body- Paare haben das Recht auf ein individuelles Posing (sind aber nicht verpflichtet), dass Sie während **1 Minute vortragen können!** Jeder Athlet und jede Athletin sollte sich in dem Fall mit seiner eigenen Musik-CD oder USB Stick vorstellen. Diese CD oder USB Stick darf **OBLIGATORISCH nur 1 Aufnahme** für das Posing beinhalten damit keine Verwechslungen entstehen! (Es sind weder Kassetten, noch mp3 oder sonstige Datenträger erlaubt!)

### **ACHTUNG: Best-Posing erhält 100€ Preisgeld und extra Trophée !!!**

Bei der Einschreibung und für den Backstage Bereich hat jeder Athlet und jede Athletin das Recht auf 1 Trainer (Coach), dieser muss jedoch ein Eintrittsgeld von **25 €** bezahlen!

### **Bestimmungen zur Teilnahme für das J-M.B® OPEN:**

Der **J-M.B® OPEN** ist offen für alle Verbände und alle Athleten (vorausgesetzt mit Titel) auch ohne Lizenz und wird mit einem Gesamt-Preisgeld von **3600 €** ausgetragen! Für die Teilnahme am **J-M.B® OPEN** wird eine Eintragungsgebühr von **35 €** pro Athlet/Athletin verlangt.

**ACHTUNG:** auch und nur die **2 erstplatzierten Athleten** jeder Klasse der **internationalen Luxemburgischen Meisterschaft** vom Nachmittag, haben das Recht an der Teilnahme am Abend beim **J-M.B® OPEN**.

### **Klassen des J-M.B® OPEN**

-----

Miss Shape	bis 30 und über 30 Jahre
Miss Figure	bis 40 und über 40 Jahre
Men's Physique	bis 1,75 m und über 1,75 m
Mr Athletic	bis 1,75 m und über 1,75 m
Master	ab 40 bis 50 und drüber
Body	III und II und I

## **Belohnungen für die verschiedenen J-M.B® OPEN-Klassen:**

Miss Shape	400 €
Miss Figure	400 €
Men's Physique	400 €
Mr Athletic	600 €
Master	800 €
Body	1000 €

## **Die Einschreibung und das Wiegen:**

Die Einschreibung und das Wiegen findet statt im Centre Sportif, avenue du Parc des Sports L-4671 Obercorn (Differdange) im Untergeschoss. Aus organisatorischen Gründen sind wir verpflichtet die Einschreibungen aller Klassen auf die Zeit zwischen **09:00 Uhr bis 12:00 Uhr** festzulegen und zu beschränken. Wir bitten Sie um Ihr Verständnis.

Der **J-M.B® OPEN** beginnt nach der Internationalen Meisterschaft von Luxemburg . Der Programmablauf orientiert sich an der Athletenliste des jeweiligen Tages. Die 3 ersten Athleten/ Athletinnen der Gesamtwertung sind verpflichtet ein individuelles Posing zu machen, dass Sie während **1 Minute vortragen können!** Jeder Athlet und jede Athletin muss sich mit seiner eigenen Musik-CD oder USB Stick vorstellen. Diese CD oder USB Stick darf **OBLIGATORISCH nur 1 Aufnahme** für das Posing beinhalten damit keine Verwechslungen entstehen! (Es sind weder Kassetten, noch mp3 oder sonstige Datenträger erlaubt) !

Bei der Einschreibung und für den Backstage Bereich hat jeder Athlet und jede Athletin das Recht auf 1 Trainer (Coach), dieser muss jedoch ein Eintrittsgeld von **25 €** bezahlen!

## **Allgemeine Bemerkungen:**

Den Athleten wird untersagt gleichzeitig in 2 verschiedenen Klassen teilzunehmen!  
Beispiel: Master und Men's Physique, Master und Mr Athletic, Men's Physique und Mr Athletic, Master und Body sowie Shape und Miss-Figur, Miss-Figur und Miss-Body....

**ACHTUNG: den Athleten wird untersagt sich in der Halle mit freiem Oberkörper bzw. freiem Unterkörper oder nur in der Posinghose bzw. Bikini aufzuhalten!**

Den Athleten wird untersagt im Backstage Bereich die Familie, Kinder, Freunde oder sonstige Angehörige mit zu nehmen und sich da aufzuhalten. Der Backstage Bereich ist ausdrücklich nur für die Athleten und ihren Coach!

## **Posingzeit mit Musik:**

Nur für die Klassen:

Miss-Figure, Mr Athletic, Master, Body, Miss-Body	1 Minute
Paare	1,30 Minuten

## **Übernachtungsmöglichkeit:**

**Hotel Gulliver**, 58 rue Nicolas Meyers L-4918 Bascharage  
Internet: [www.gulliver.lu](http://www.gulliver.lu) mail-Adresse: [info@gulliver.lu](mailto:info@gulliver.lu)

Alle Buchungen für Hotelzimmer können Sie per email: [info@gulliver.lu](mailto:info@gulliver.lu) über den Link (J-M.B® OPEN) oder per Telefon 00352/ 50 44 551 machen.

## **Eintrittskarten:**

Die Eintrittskarten kosten **25 €** Vorort und **20 €** im Vorverkauf.

**Die Türen sind ab 13:00 Uhr für die Zuschauer geöffnet!!**

**Infos, Einschreibungen, Reservierungen, Eintrittskarten auf [www.jmbopen.com](http://www.jmbopen.com)**

### **oder**

Power-Food's J-M.B® 25a, rue Principale L-8376 Kahler (Luxembourg) Tél: 00352/26 50 33 77

Bermer Jean-Marie:	00352/ 691 409 901	email: <a href="mailto:jmb@powerfoodsymb.com">jmb@powerfoodsymb.com</a>
Hoyler Harald:	0049/ 171 411 81 30	email: <a href="mailto:nord@nac-germany.de">nord@nac-germany.de</a>
Kau Dirk:	0049/ 171 881 14 45	email: <a href="mailto:info@nac-germany.de">info@nac-germany.de</a>
Aussems Yves:	0049/ 173 186 39 31	email: <a href="mailto:nac.belgium.body@gmail.com">nac.belgium.body@gmail.com</a>
Gauthier Michel:	0033/ 6 89 55 01 47	email: <a href="mailto:a-c-f.president@laposte.net">a-c-f.president@laposte.net</a>

**Wichtig : alle Athleten aus Deutschland müssen sich zusätzlich auf der Webseite Nac-Germany [www.nac-germany.de](http://www.nac-germany.de) einschreiben !**

## **Verpflegung:**

Während des ganzen Tages steht Ihnen Maison Steffen mit Grillgerichten, Menus und Getränke zur Verfügung! An unserem Stand **Power-Food's J-M.B®** finden Sie Ernährungsergänzungen, Sportgetränke, Sportbekleidung, Fitness und Posing Artikel sowie Zubehör....

**Power-Food's J-M.B® 25a, rue Principale L-8376 Kahler (Luxembourg)** bedankt sich im Voraus bei allen Athleten für Ihre Sportliche Unterstützung und Ihr Fair-Play.

Mit Sportlichen Grüßen

**Jean-Marie Bermer**