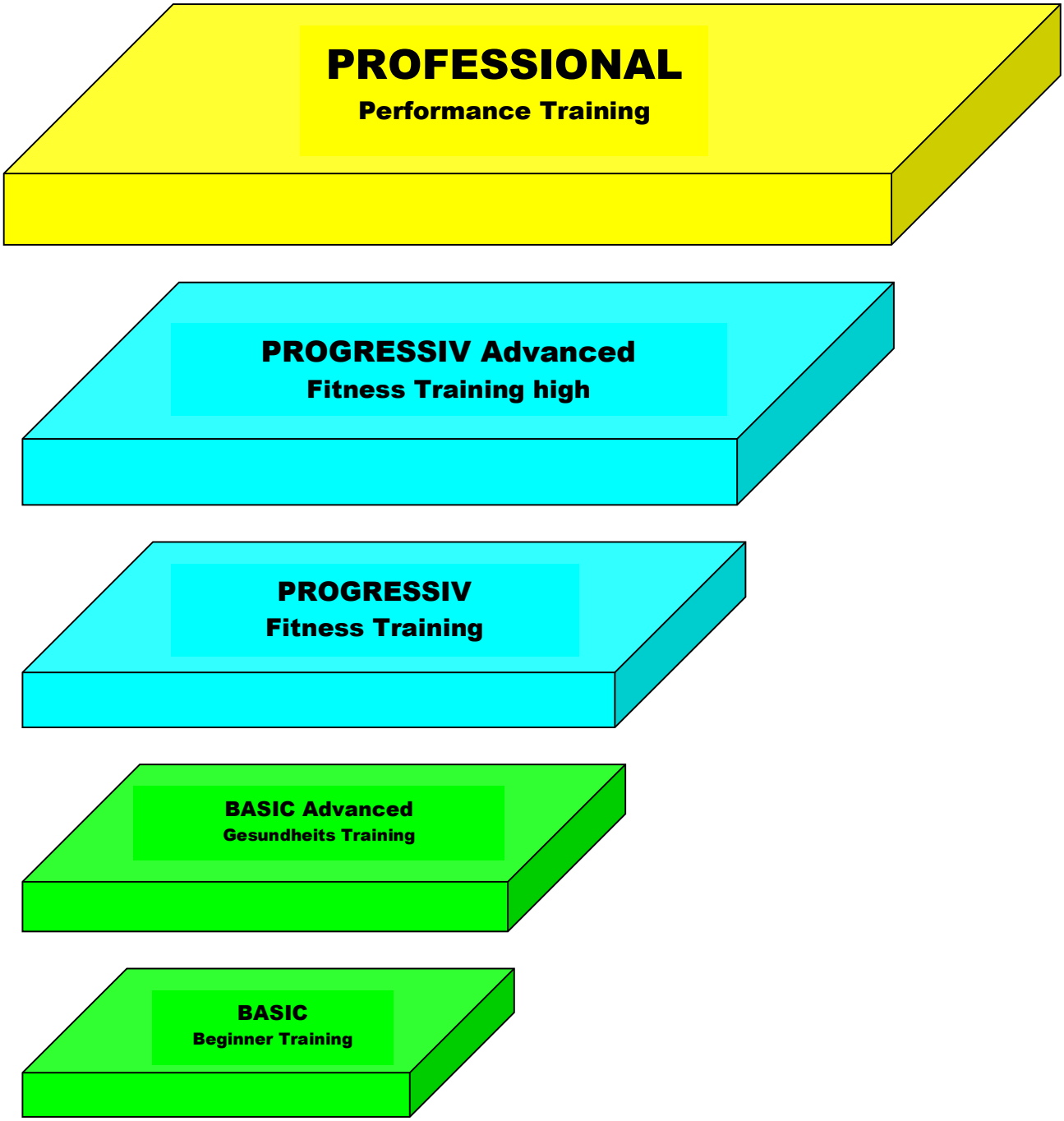
SYPOBA® Trainingsdays
Das Stufentraining
Auflage 2022-01



Copyright by SYPOBA®

SYPOBA® ist eine eingetragene Marke der SYPOBA GmbH®

SYPOBA® Academy - Der rote Faden 2022

Trainingsdays

Stufe	Gatepress®	Basic	Progressiv		Progressiv Advanced		Professional	
Dauer Do	16:00 - 18:00		15:00 - 18:00		15:00 - 18:00		15:00 - 18:00	
Dauer Sa		9:00 - 12:00						
Kosten	CHF 90.-	CHF 90.-	CHF 100.-		CHF 100.-		CHF 100.-	
Jan 22					Do 20.01.2022			
Feb 22		Sa 26.02.2022	Do 10.2.2022					
Mär 22	Do 17.03.2022						Do 10.03.2022	
Apr 22								
Mai 22		Sa 21.05.2022						
Jun 22								
Jul 22								
Aug 22								
Sep 22		Sa 24.09.2022						
Okt 22								
Nov 22								
Dez 22								

Trainer Ausbildungen

Stufe	Gatepress® (unabhängig von der SYPOBA® AB)	Basic	Progressiv	Gatepress® Advanced	Progressiv Advanced	Athletic Outdoor (keine Bedingung & ohne Trainingsday)	Professional	Lifestyle
Dauer Do	15:00 - 19:00		15:00 - 19:00	15:00 - 19:00	15:00 - 19:00	15:00 - 19:00	15:00 - 19:00	15:00 - 19:00
Dauer Sa	9:00 - 13:00	9:00 - 15:00						
Kosten	CHF 550.-	CHF 650.- (Teil 1+2)	CHF 350.-	CHF 350.-	CHF 350.-	CHF 350.-	CHF 350.-	CHF 350.-
Jan 22								
Feb 22								
Mär 22	Do 24.03.2022							
Apr 22				Do 07.04.2022				
Mai 22						Do 12.05.2022		
Jun 22	Do 30.06.2022	Sa 11.06.2022 & Sa 25.06.2022						
Jul 22							Do 07.07.2022	
Aug 22								Do 25.08.2022
Sep 22					Do 08.09.2022			
Okt 22			Do 27.10.2022					
Nov 22		Sa 12.11.2022 & Sa 26.11.2022						
Dez 22	Sa 17.12.2022							

Copyright by SYPOBA®

SYPOBA® ist eine eingetragene Marke der SYPOBA GmbH®

SYPOBA® Trainingsday
Basic

Beginner Training in Sachen Technik, Ausführung und Umsetzung der SYPOBA® Technologie auf Stufe Basic.

Voraussetzungen für eine Teilnahme
Jeder der sich fit genug fühlt, Freude an der Bewegung hat und offen ist, eine weltweit neue Methodik näher kennen zu lernen.

Das Mindestalter beträgt 12 Jahre. Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht, auf eine gesunde Selbsteinschätzung wird jedoch Wert gelegt.

Kosten

TD Basic: Fr. 90.- / EUR 90-.

Level
niedrig

Übersicht Workout BASIC
Auflage 2021 – Januar

Anzahl	Abk.	Elemente
1	AS	Ausfallschritt
2	Ba-st	Balance stehend
3	Bh-Ba	Bauch Balance
4	Bk-Ba	Beinkräftigung ohne & mit Balance
5	BS	Brückenspannung
6	Fsz	Faszien
7	LS	Liegestütz
8	RGB	Rücken-Gesäss-Beine
9	R-kn	Rücken kniend
10	R-Koo	Rücken Koordination
11	SG	Sprunggelenk
12	SB	Sliding Board

Neu - Online
Neu kannst du auch Online Live beim Trainingsday dabei sein. Dazu kriegst du einen Zugangs-Code und kannst dich zuhause mit deinem Computer auf unserer Webpage www.sypoba-live.com einwählen.

Copyright by SYPOBA®

SYPOBA® ist eine eingetragene Marke der SYPOBA GmbH®

SYPOBA® Trainingsday Progressiv

Das Progressiv Workout ist auf das SYPOBA® Basic Programm aufgebaut. Umsetzung der angelernten Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Erweiterung der Schwierigkeitsgrade.
Vertiefung der SYPOBA® Technologie mit neuen zusätzlichen Werkzeugen → Mehrwert der SYPOBA® Technologie erkennen und spüren.

Voraussetzungen für eine Teilnahme
Teilnahme TD Basic
Teilnahme TD Basic Advanced

Empfehlung
5 aktuelle SYPOBA® Videotrainings Level Progressiv.

Kosten
Ganzer Tag TD Progressiv:
Fr. 100.- / EUR 100.-

Level
mittel

Neu - Online
Neu kannst du auch Online Live beim Trainingsday dabei sein. Dazu kriegst du einen Zugangs-Code und kannst dich zuhause mit deinem Computer auf unserer Webpage www.sypoba-live.com einwählen.

Übersicht Workout Progressiv
Auflage 2021 – Januar

Anzahl	Abk.	Elemente
1	AS	Ausfallschritt
2	Ba-st	Balance stehend
3	Bh-Koo- Po-K	Bauch Koordination, Power & Kräftigung
4	Bk-Ba	Beinkräftigung in der Balance
5	Bli-Ba-kn	Blind Balance kniend
6	Bli-Ba-sit	Blind Balance sitzend
7	Bli-Ba st	Blind Balance stehend
8	Bli-Fl-l	Blind Flieger liegend
9	BS	Brückenspannung
10	BS-s	Brückenspannung seitlich
11	HaNa	Hals- & Nackenkräftigung liegend
12	Jo-kn	Jonglieren kniend
13	Jo-sit	Jonglieren sitzend
14	Jo-st	Jonglieren stehend
15	LS	Liegestütz
16	LS-Koo	Liegestütz Koordination
17	Pe-kn	Peripherie kniend
18	Pe-st	Peripherie stehend
19	RGB	Rücken-Gesäss-Beine
20	R-kn	Rücken kniend
21	R-st	Rücken stehend
22	Vis-kn	Visualisierung kniend
23	Vis-sit	Visualisierung sitzend
24	Vis-st	Visualisierung stehend
	Total	**Übungen: 272**

Copyright by SYPOBA®

SYPOBA® ist eine eingetragene Marke der SYPOBA GmbH®

SYPOBA® Trainingsday
Progressiv Advanced

Das Workout Progressiv Advanced enthält viele neue Elemente. Diese spielen sich nicht nur innerhalb der konditionellen Faktoren ab, sondern fordern vermehrt und immer stärker weitere koordinative Fertigkeiten und deren Umsetzung ist nur möglich, wenn das Können & die Fertigkeiten den hohen Anforderungen auch entsprechen. Ohne ein regelmässiges originales SYPOBA® Training ist ein Progressiv Advanced TD kaum möglich.

Voraussetzungen für eine Teilnahme
Teilnahme TD Basic
Teilnahme TD Basic Advanced
Teilnahme TD Progressiv

Empfehlung
5 aktuelle SYPOBA® Videotrainings Level Progressiv & Progressiv Advanced

Kosten
Ganzer Tag TD Progressiv Advanced:
Fr. 100.- / EUR 100.-

Level
mittel hoch

Neu - Online
Neu kannst du auch Online Live beim Trainingsday dabei sein. Dazu kriegst du einen Zugangs-Code und kannst dich zuhause mit deinem Computer auf unserer Webpage www.sypoba-live.com einwählen.

Übersicht Workout Progressiv Advanced
Auflage 2021 – Januar

Anzahl	Abk.	Elemente
1	4-er	4-Fuessler
2	An	Ananas
3	Ba-Ra	Balance Rallye
4	Bk-1b	Beinkräftigung 1-beinig
5	Bk-SB	Beinkräftigung Sliding Board
6	Brk-fron	Brücke frontal
7	BS-Gym	Brückenspannung Gym
8	Cc	Concour
9	Di	Dips
10	Fl	Flieger
11	GP	Gatepress®
12	R-SB	Rücken Sliding Board
13	Sh-k-SB	Schulter-kreisen Sliding Board
14	V-AS & BkBa	Variation Ausfallschrift - Beinkräftigung-Balance
15	V-BS-360°	Variation Brückenspannung 360° (BS-BS-s)
16	V-BS & LS	Variation Brückenspannung & Liegestütz
17	V-LS & BS-s	Variation Liegestütz & Brückenspannung seitwärts
18	V-LS-Koo & LS	Variation Liegestütz Koordination & Liegestütz
19	V-SG & AS	Variation Sprunggelenk & Ausfallschritt
	Total	**Übungen: 327**

Copyright by SYPOBA®

SYPOBA® ist eine eingetragene Marke der SYPOBA GmbH®

SYPOBA® Trainingsday Professional

Der rote Faden der SYPOBA® Technologie führt weiter zum Professional. Weshalb die Bezeichnung Professional?

Dieses Programm erfasst alle möglichen Werkzeuge, welche in den tieferen Stufen bereits schrittweise angeeignet und deren Umsetzung entsprechend gefestigt wurde. Ab dem Professional werden diese Werkzeuge schliesslich willkürlich in die unterschiedlichen Elemente eingebaut und je nach Reizen, Bedürfnissen und Können eingesetzt. Diese Werkzeuge bestimmen, ob das Gewicht, der Schwierigkeitsgrad oder die Dauer etc., einzeln oder in Kombination eingesetzt werden sollen.

Voraussetzungen für eine Teilnahme
Teilnahme TD Basic
Teilnahme TD Basic Advanced
Teilnahme TD Progressiv
Teilnahme TD Progressiv Advanced

Empfehlung
5 aktuelle SYPOBA® Videotrainings
Level Professional

Kosten
Ganzer Tag TD Professional:
Fr. 100.- / EUR 100.-

Level
sehr hoch

Neu - Online
Neu kannst du auch Online Live beim Trainingsday dabei sein. Dazu kriegst du einen Zugangs-Code und kannst dich zuhause mit deinem Computer auf unserer Webpage www.sypoba-live.com einwählen.

Copyright by SYPOBA®

SYPOBA® ist eine eingetragene Marke der SYPOBA GmbH®

Übersicht Workout Professional

Auflage 2021 Januar

Copyright SYPOBA GmbH & Robin Städler

Anzahl	Abk.	Elemente
1	AS/Pf	Ausfallschritt / Professional
2	Ba-st/Pf	Balance stehend / Professional
3	Bk-Ba/Pf	Beinkräftigung in der Balance / Professional
4	Bk-SB/Pf	Beinkräftigung Sliding Board / Professional
5	BK-Triple	Beinkräftigung Triple / Professional
6	Brk/Pf	Brücke / Professional
7	Br-Sh-K/Pf	Brust- & Schulterkräftigung liegend / Professional
8	BS/Pf	Brückenspannung / Professional
9	Di/Pf	Dips / Professional
10	Fl/Pf	Flieger Professional
11	KHUR/Pf	Kniebeugen, Hüfbeuge, Umsetzen, Reissen / Professional
12	OK-kn/Pf	Oberkörper Kräftigung kniend / Professional
13	OK-SB/Pf	Oberkörper Kräftigung Slind Board / Professional
14	OK-st/Pf	Oberkörper Kräftigung stehend / Professional
15	R-kn/Pf	Rücken kniend Kräftigung / Professional
16	R-Koo/Pf	Rücken Koordination / Professional
17	R-K-l/Pf	Rückenkräftigung liegend / Professional
18	R-SB/Pf	Rücken Sliding Board / Professional
19	R-st/Pf	Rücken stehend / Professional
20	SG/Pf	Sprunggelenk / Professional
21	Sh-k-kn/Pf	Schulter-kreisen kniend / Professional
22	Sh-k-SB/Pf	Schulter-kreisen Sliding Baord / Professional
23	Sh-k-sit/Pf	Schulter-kreisen sitzend / Professional
24	Sh-k-st/Pf	Schulter-kreisen stehend / Professional
25	Sh-A-K-kn/Pf	Schulter- & Armkräftigung kniend / Professional
26	Sh-A-K-SB/Pf	Schulter- & Armkräftigung SB / Professional
27	Sh-A-K-sit/Pf	Schulter- & Armkräftigung sitzend / Professional
28	Sh-A-K-st/Pf	Schulter- & Armkräftigung stehend / Professional
	Total	**Übungen: 465**

SYPOBA® ist eine eingetragene Marke der SYPOBA GmbH®