

Neue Heimat für die Sportprominenz

Fitness-Pionier Robin Städler aus Jona weihte gestern sein neues Trainingszentrum an der Schachenstrasse feierlich ein. Er tat dies im Beisein von Schwingerkönig Jörg Abderhalden, Eisprinzessin Sarah Meier sowie weiteren Sportgrössen.

Von Fredi Fäh

«Meine Erfahrungen mit dieser Trainingsphilosophie sind durchwegs positiv», verrät Andy Egli. Der ehemalige Fussball-Internationale reiste gestern mit dem Zug von Bern nach Jona, um der offiziellen Einweihung des neuen Trainingszentrums von Robin Städler beizuwohnen. Egli und Städler verbindet eine gemeinsame sportliche Vergangenheit in Südkorea. Als Egli dort von August 2006 bis Juli 2007 bei Busan als Trainer tätig war, nahm das von Städler entwickelte Programm System Power in Balance, kurz Sypoba, einen festen Bestandteil der täglichen Arbeit ein. Die Übungseinheiten auf der Gerätekombination mit einer frei geführten Rolle unter einem aus Holz angefertigten Board gehörten zum Pflichtprogramm. «Bevor es auf den Fussballplatz ging, absolvierten die Spieler während 15 Minuten ein Aufwärmprogramm», erklärt Egli. Städler war während Eglis Engagement in Busan für die konditionelle Verfassung der Fussballer zuständig. Er stellte die Trainingsprogramme in der Schweiz zusammen und reiste einmal pro Monat für eine Woche zu entsprechenden Instruktionen nach Südkorea.

Abderhaldens Eingeständnis

Andy Egli war gestern nicht der einzige Prominente, der der Einladung zur offiziellen Einweihung des neuen Sypoba-Trainingszentrums an der Schachenstrasse 82 in Jona Folge leistete. Mit Eiskunstläuferin Sarah Meier, der Silbermedaillengewinnerin



Der Trainer und seine Stars: Sypoba-Erfinder Robin Städler wird am Eröffnungstag seines neuen Trainingszentrums in Jona flankiert von Eiskunstläuferin Sarah Meier und Schwingerkönig Jörg Abderhalden. Bilder Pascal Landert

der Europameisterschaften 2008 in Zagreb, und Schwingerkönig Jörg Abderhalden durfte Robin Städler auch zwei Aushängeschilder der nationalen Sportszene begrüssen. Beide arbeiten seit mehreren Jahren nach den Plänen des Joner Konditionstrainers und konnten während dieser Zeit ihr Leistungspotenzial deutlich verbessern. «Durch die Zusammenarbeit mit Robin Städler habe ich meinen Körper erst richtig kennengelernt», sagt Jörg

Abderhalden. «Mit Sypoba kann gelenkschonend trainiert und ein hohes Level erreicht werden. Das ist für mich optimal.»

Die Erfolge sprechen für sich. Jörg Abderhalden liess sich dank der Unterstützung von Städler in den Jahren 2004 und 2007 zum Schwingerkönig krönen. Im Moment erholt sich der Toggenburger von einer Schulteroperation. Zusammen mit Städler hat er den Fokus bereits in

Richtung 2010 gerichtet. Dannzumal steht das nächste Eidgenössische Schwingfest auf dem Programm. «Wir haben ein richtiges Sypoba-Team gebildet», gibt Robin Städler zu verstehen. Neben Jörg Abderhalden trainieren neuerdings auch dessen Bruder Urs sowie Andy Büsser, ein aufstrebender Eidgenosse aus dem Toggenburg, nach den Vorgaben des Joner Konditionstrainers. «Das Training in der Gruppe wird bei den

Athleten zusätzliche Kräfte freisetzen», erklärt Städler.

Die Nähe zur Sportanlage Grünfeld

Mit der Eröffnung des neuen Trainingszentrums in Jona ging für Robin Städler gestern Nachmittag ein grosser Wunsch in Erfüllung. «Wir waren seit längerem auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten», betont der gebürtige Bündner, der seit 2005 in Rapperswil-Jona wohnt. An der Schachenstrasse 82, wo einst das bekannte «Meyers Modeblatt» produziert wurde, fand Städler auf einer Fläche von 300 Quadratmeter die ideale Lokalität zur Durchführung seiner Trainingsarbeit. «Der Standort könnte nicht besser sein», sagt der Swiss Olympic Diplomtrainer. «Hier kann ich mit meinen Sportlern unter optimalen Bedingungen trainieren.»

Alles unter einem Dach

Städler dachte dabei vor allem auch an die Nähe zur Sportanlage Grünfeld, wo er mit seinen Athleten in den Sommermonaten je nach Möglichkeit ins Freie ausweichen kann. Die von ihm betreuten Sportgrössen wie Jörg Abderhalden oder Sarah Meier werden jedenfalls in Zukunft einen Grossteil ihrer konditionellen Basis im Sypoba House in Jona erlangen. Und auch mit den von ihm betreuten Nachwuchssportlern aus den Sparten Fussball, Eiskunstlauf, Snowboard und Eishockey wird Robin Städler die begonnene Aufbauarbeit in den hellen Räumlichkeiten an der Schachenstrasse gezielt fortführen.

In seinem Trainingszentrum in Jona wickelt Robin Städler neuerdings auch den Verkauf seiner Geräte, dem Sypoba-Brett mit Rolle und dem neu entwickelten Slidingboard, ab und auch sämtliche Büroarbeiten werden von seinem Team hier verrichtet. «Der Firmensitz befindet sich nicht mehr in Baar, sondern in Jona. Hier haben wir alles unter einem Dach.»



Neue Methode: Das Slidingboard bietet viel Abwechslung.



Brett und Rolle: Das Erfolgsgeheimnis von Sypoba.



Abwechslungsreich: Zwei Nachwuchssportler führen unter den Augen von Robin Städler ihre Übungen mit dem Board aus.



Körperspannung und Gleichgewicht: Das Sypoba-Training ist sehr effektiv.