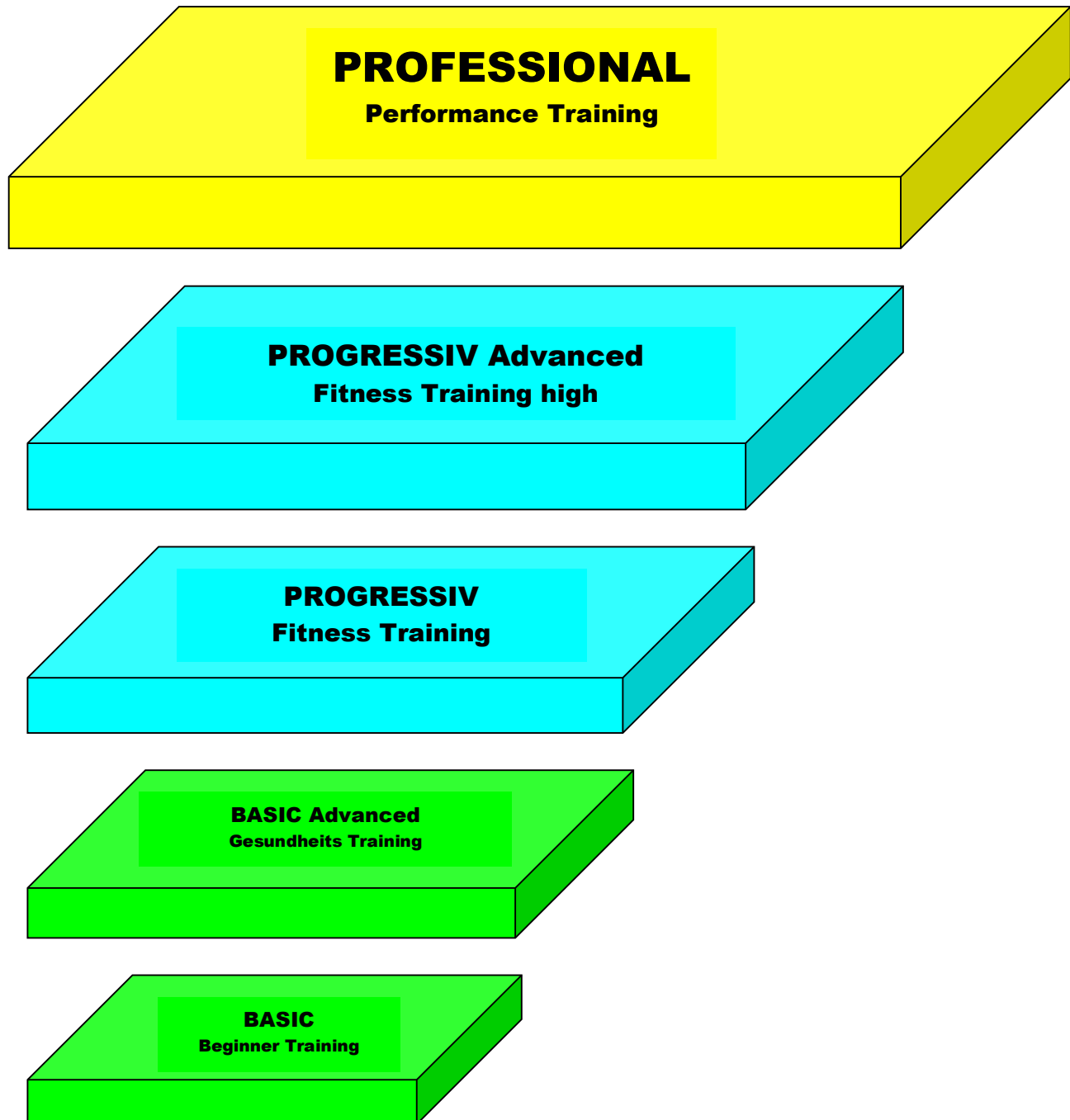


SYPOBA® Trainingsdays

Das Stufentraining

Auflage 2021-01



SYPOBA® Academy - Der rote Faden 2021

Trainingsdays (FR / SA)

Stufe	Basic	Basic Advanced	Progressiv		Progressiv Advanced	Professional	Lifestyle
Dauer Fr	16:00 - 19:00	16:00 - 19:00					
Dauer Sa	9:00 - 12:00	09:00 - 12:00	9:00-13:00		9:00-13:00	9:00-13:00	
Lektionen	4	4	5		5	5	
Kosten	CHF 90.-	CHF 90.-	CHF 100.-		CHF 100.-	CHF 100.-	
Jan 21							
Feb 21	Fr 19.02.2021				Sa 13.02.2021		
Mär 21		Fr 26.03.2021	Sa 13.03.2021				in Planung
Apr 21						Sa 10.04.2021	
Mai 21	Sa 08.05.2021	Sa 29.05.2021					
Jun 21							
Jul 21							
Aug 21							
Sep 21							
Okt 21	Fr 24.09.2021	Fr 29.10.2021					
Nov 21							
Dez 21							

Trainer Ausbildungen (FR / SA)

Stufe	Gatepress®	Basic	Progressiv	Gatepress® Advanced	Progressiv Advanced	Professional	Lifestyle
Dauer Fr	15:00-20:00		15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	
Dauer Sa	9:00 - 14:00	9:00 - 17:00					
Lektionen	7	10	7	7	7	7	
Kosten	CHF 550.-	CHF 650.- (Teil 1+2)	CHF 300.-	CHF 350.-	CHF 300.-	CHF 300.-	
Jan 21							
Feb 21				Fr 26.02.2021			
Mär 21							
Apr 21	Fr 30.04.2021						
Mai 21							
Jun 21		Sa 12.06.2021 (Teil 1) Sa 26.06.2021 (Teil 2)					in Planung
Jul 21							
Aug 21	Fr 27.08.2021					Fr. 20.08.2021	
Sep 21					Fr 10.09.2021		
Okt 21							
Nov 21		Sa 13.11.2021 (Teil 1)	Fr 05.11.2021				
Dez 21	Sa 11.12.2021	Sa 27.11.2021 (Teil 2)					

SYPOBA® Trainingsday Basic

(1/2 oder ganzer Tag)

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 2020 – 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.

SYPOBA® Trainingsday Basic Advanced

(ganzer Tag)

Der TD Basic Advanced ist ein reines Gesundheits-Training.

Erarbeiten und Anwenden verschiedener Variationen der Elemente und Werkzeuge für das SYPOBA® Basic Gruppentraining anhand der aktuellen Workout-Auflage.

Voraussetzungen für eine Teilnahme

Vorkenntnisse erforderlich, resp.

1 Besuch beim SYPOBA® TD Basic

Empfehlung

5 aktuelle [SYPOBA® Videotrainings](#)

Level Basic

Kosten

TD Basic Advanced:

Fr. 90.- / EUR 90.-

Level

Light plus – man wird gefordert!

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 BASIC

Auflage 2020 – Januar

Anzahl	Anzahl	Anzahl
1	AS	Ausfallschritt
2	Ba-Ra	Balance Ralley
3	Ba-st	Balance stehend
4	Bh-Ba	Bauch Balance
5	Bh-Koo-Pow	Bauch Koordination Power
6	Bk-Ba	Beinkräftigung ohne & mit Balance
7	BS	Brückenspannung
8	Fsz	Faszien
9	LS	Liegestütz
10	LS-Koo	Liegestütz Koordination
11	RGB	Rücken-Gesäss-Beine
12	R-kn	Rücken kniend
13	R-Koo	Rücken Koordination
14	R-st	Rücken stehend
15	SG	Sprunggelenk
16	Sh-k-kn	Schulter-kreisen kniend
17	Sh-k-sit	Schulter-kreisen sitzend
18	Sh-k-st	Schulter-kreisen stehend
19	ST	Stretching
Total		Übungen: 245

SYPOBA® Trainingsday

Progressiv

(ganzer Tag)

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 2020 – 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-FI-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

SYPOBA® Trainingsday Progressiv Advanced

(ganzer Tag)

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 2020 – 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	FI	Flieger
11	GP	Gatepress®
12	R-SB	Rücken Sliding Board
13	Sh-k-SB	Schulter-kreisen Sliding Board
14	V-AS & BkBa	Variation Ausfallschritt - 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

SYPOBA® Trainingsday Professional

(ganzer Tag)

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.

Übersicht Workout Professional		
Auflage 2020 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	FI/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