

SYPOBA[®] BASIC Online Ausbildung

Auflage 2021-01

The graphic features the SYPOBA logo at the top, flanked by two sets of bright blue spotlights. Below the logo, the text 'SYPOBA ONLINE AUSBILDUNG BASIC' is displayed in large, bold letters, with a green play button icon in the center. Underneath, it says 'SYPOBA goes GTO (Group Training Online) - Pilot Projekt 2020'. The middle section shows a person's hands giving a thumbs-up while balancing on a red SYPOBA board. The bottom section contains text about online advantages and contact information.

**SYPOBA[®] ONLINE AUSBILDUNG
BASIC**

SYPOBA[®] goes GTO (Group Training Online) - Pilot Projekt 2020

ONLINE-Vorteile:

- keine weiten Reisen mehr - überall möglich
- keine fixen Termine mehr
- du bestimmst das Tempo selbst
- exklusive Qualitäts-Kontrolle und persönliches Feedback seitens SYPOBA[®]

Logge dich ein und starte mit uns durch zu deinem neuen Business mit Passion.

SYPOBA GmbH, Schachenstrasse 82, 8645 Jona, +41 055 212 84 33

SYPOBA[®] ONLINE AUSBILDUNG 2020

Ab 2020 bieten wir die SYPOBA[®] BASIC ONLINE Ausbildung komplett ONLINE per Videotraining an.

Es gibt manch gute Vorteile für dieses Projekt:

- ✓ keine weiten Reisen mehr
- ✓ von zu Hause aus absolvierbar
- ✓ die Elemente können zu jeder Zeit abgeschlossen werden
- ✓ höhere qualitative Kontrolle seitens SYPOBA[®]
- ✓ individuelle Betreuung

SYPOBA® BASIC Online Ausbildung zum SYPOBA® BASIC Trainer

Inhalt

Voraussetzungen als angehender SYPOBA® Basic Trainer

- 17 SYPOBA® Basic Video Elemente– Stufe Basic mit der SYPOBA® Videothek üben (alle Elemente die unten für die Module gefordert sind)
 - Zugang über <https://sypoba-live.com/> (Teilnehmer/in kriegt ein 6 Monate gratis Zugangsabo)
 - Material via Shop www.sypoba.com/shop.html
- Theorie Modul – Multiple Choice Fragebogen
 - Unterlagen SYPOBA® Manuskript (Dropbox-Download)
 - Web: <https://sypoba.com/> + <https://sypoba-fitnesscenter.ch/>
- 17 SYPOBA® Elemente aufgeteilt in 6 Module – Stufe Basic auf Video aufnehmen
 - Modul 1: 3 Elemente → Ba-st / Ba-Ra / BS
Balance stehend / Balance Ralley / Brückenspannung
 - Modul 2: 3 Elemente → SG / Bk-Ba / R-Koo
Sprunggelenk / Beinkräftigung Balance / Rücken Koordination
 - Modul 3: 3 Elemente → Bh-Ba / RGB / Sh-k-kn
Bauch-Balance / Rücken-Gesäss-Beine / Schulter-kreisen-kniend
 - Modul 4: 3 Elemente → LS-Koo / R-kn / Sh-k-st
Liegestütz-Koordination / Rücken kniend / Schulter-kreisen-stehend
 - Modul 5: 3 Elemente → R-st / Sh-k-sit / AS
Rücken-stehend / Schulter-kreisen-sitzend / Ausfallschritt
 - Modul 6: 2 Elemente → LS / Bh-Koo-Pow
Liegestütz / Bauch-Koordination-Power
 - Zugang zu den Basic Elemente Videos & Schulungsvideos *erfolgt separat personalisiert*
 - Die Schulungsvideos dauern pro Element zwischen 12-30 Minuten
 - Download Trainingsprogramm ab [Dropbox](#)
 - Pro Modul Schulungsvideo anschauen & Video erstellen muss ca. 2-3 Stunden eingerechnet werden
- Die Ausbildung sollte innerhalb eines Jahres abgeschlossen werden

Kosten

Angebot	Dauer / Kosten	CHF	EUR
SYPOBA® Video Basic Elemente & Schulungsvideos	gratis	Fr. 0.00	0.00 €
Modul 0 – Theorie + Multiple Choice	Individuell	Fr. 50.00	50.00 €
Modul 1 – Praxis	3 Elemente	Fr. 180.00	180.00 €
Modul 2 – Praxis	3 Elemente	Fr. 180.00	180.00 €
Modul 3 – Praxis	3 Elemente	Fr. 180.00	180.00 €
Modul 4 – Praxis	3 Elemente	Fr. 180.00	180.00 €
Modul 5 – Praxis	3 Elemente	Fr. 180.00	180.00 €
Modul 6 – Praxis	2 Elemente	Fr. 120.00	120.00 €
Abschluss SYPOBA® Basic Trainer Diplom	Total	Fr. 1070.00	1070.00 €

Ablauf und Detailinformationen zur SYPOBA® Online Ausbildung:

Vorbereitung + Theorie

1. Schritt – Anmeldung / Materialbeschaffung + Praxiserfahrung sammeln

Anmeldung

Melde dich *per E-Mail* für die SYPOBA® BASIC Online Ausbildung bei uns an: academy@sypoba.com

- Im E-Mail folgendes bitte **angeben / mitsenden**:
 - **Betreff**: Anmeldung SYPOBA® BASIC Online Ausbildung
 - **Personalien**: Vorname, Nachname, vollständige Adresse, E-Mail-Adresse

Du bekommst von uns eine **Bestätigungs-E-Mail** mit der **Rechnung** für den gesamten Online-Kurs.

Materialbeschaffung

Falls du noch kein Material hast, kannst du folgende Produkte für das **SYPOBA® BASIC Training** auf unserem [Web-Shop](#) bestellen (folgendes wird mindestens benötigt)

- *Material via Shop* www.sypoba.com/shop.html

1x SYPOBA® Modell Athletic Linie
2x SYPOBA® Zubehör Schutzmatte

Praxiserfahrung

Nach Zahlungseingang erhältst du:

- Zugang zu den Schulungsunterlagen (Theorie-Modul) auf der **Dropbox**
- Ein **Halbjahres all-access-ABO** für unsere **Videothek** und die **Schulungsvideos** auf der SYPOBA Videothek [Website](#)

Mit diesem Abo sollst du vorab mindestens alle

- **17 SYPOBA® Video Elemente Trainings – Stufe Basic** (mit dem Filter sortieren nach Stufe Basic – Auflistung siehe Seite 2) üben
 - *Zugang über* <https://sypoba-live.com/sypoba-live-elemente-detail-filter/>

Hier kannst du umfassende und aktuelle **Praxiserfahrung** sammeln und dir die Basis für eine gelungene Ausbildung schaffen.

2. Schritt – Modul 0 – Theorie + Multiple Choice

Studium der Theorieunterlagen inkl. Basic Trainingsprogramm und Lösen des **Multiple Choice Fragebogen**

>> siehe [Dropbox Manuskript 62-1 Fragebogen Online Theorie](#)

- **Theorie Modul** – Multiple Choice Fragebogen
 - *Unterlagen SYPOBA® Manuskript (Dropbox-Download)*
 - *Web*: www.sypoba.com + www.sypoba-fitnesscenter.ch
- Den ausgefüllten Fragebogen zur Korrektur per E-Mail einsenden an: academy@sypoba.com

Ablauf und Detailinformationen zur SYPOBA® Online Ausbildung:

Praxis

3. Schritt – Module 1-6 – Elemente

Nach erfolgreichem Abschluss der Theorie und Absolvierung der SYPOBA® VIDEO ELEMENTE Trainings kannst du dich nun an die Praxis wagen.

➤ Arbeite die Module 1-6 der Reihe nach durch:

- Studium der **Schulungs-Videos** hier auf dem [Web](#) (+Trainingsprogramm Dropbox)
>> *Gratiszugang mit dem all-access-ABO*
>> *die Schulungsvideos dauern zwischen 12-30 Minuten*
- **Praxis** üben
- **Eigene Videoaufnahme** der einzelnen Elemente (Reihenfolge siehe unten) erstellen und per [WhatsApp](#) an SYPOBA® senden.

ACHTUNG! Ein Video (pro Element) soll nicht länger als 6 Min. 30 Sek. dauern – Somit die Reize der Übungen entsprechend verkürzen! Wenn die Zeit nicht reicht, kann ein zweites Video gemacht werden.

Vorgang Aufzeichnung Video und entsprechendes Kommentieren:

1. Kurze Zusammenfassung vom Inhalt der einzelnen Elemente (diese Infos stehen stets am Ende des Trainingsprogramms – Beschreibung/Effekte)
2. Material Erklärung für jeweiliges Element → kurz und prägnant
3. Aufstellung Material → ist bei den meisten Elementen vorgegeben → so aufstellen!
4. Werkzeuge (Bsp. Zauberstabverwendung, ohne Gummi, mit Socken etc.) → für jeweiliges Element → kurz und prägnant erklären
5. Korrektes Aufsteigen und Positionierung → dazu kommentieren
6. Ablauf einzelner Übungen → kommentieren während der Ausführung → kurz und prägnant
7. Einsatz der Werkzeuge – angepasst auf das gewählte Niveau/Level (Bsp. Blick oder Rotation) → nicht alle Werkzeuge können eingesetzt werden

➤ Erst nach Erhalt unseres **Feedbacks** jeweils mit dem nächsten Modul weiterfahren. Aus der Rückmeldung nimmst du wieder viele Inputs mit für die nächsten Module:

Modul 1: 3 Elemente → Ba-st / Ba-Ra / BS

Balance stehend / Balance Ralley / Brückenspannung

Modul 2: 3 Elemente → SG / Bk-Ba / R-Koo

Sprunggelenk / Beinkräftigung Balance / Rücken Koordination

Modul 3: 3 Elemente → Bh-Ba / RGB / Sh-k-kn

Bauch-Balance / Rücken-Gesäss-Beine / Schulter-kreisen-kniend

Modul 4: 3 Elemente → LS-Koo / R-kn / Sh-k-st

Liegestütz-Koordination / Rücken kniend / Schulter-kreisen-stehend

Modul 5: 3 Elemente → R-st / Sh-k-sit / AS

Rücken-stehend / Schulter-kreisen-sitzend / Ausfallschritt

Modul 6: 2 Elemente → LS / Bh-Koo-Pow

Liegestütz / Bauch-Koordination-Power

4. Schritt

Nach erfolgreichem Abschluss aller Module bekommst du das **SYPOBA® Basic Trainer Diplom**.
ACHTUNG! Nur mit einer abgeschlossenen **SYPOBA® Trainerlizenz** darfst du offizielle **SYPOBA® Kurse** anbieten. Studiere dazu nochmals ausführlich den [Theorie-Manuskript-Teil 22 Konzepte](#) und teile uns mit, welche Art von Lizenz du lösen möchtest (bei Economy zudem Angabe des Fitnesscenters oder SYPOBA® Standortes, wo du Kurse leiten wirst).

5. Schritt

Herzlich Willkommen in der SYPOBA® Family ☺