

SYPOBA Workshop in Ihrem Fitnesscenter

Bereits in vielen Sportarten konnte SYPOBA seine Einzigartigkeit und Effektivität unter Beweis stellen.

Themen:

- Anwendung des SYPOBA
- Rumpfstabilisation (komplexe Übungen für Rücken und Bauch)
- Gelenkstabilisation (Hüfte, Knie, Sprunggelenk, Schulter, etc.)
- Komplexe, funktionelle Kräftigung
- Progression einzelner Übungen
- Tipps aus dem Spitzensport

Wir passen die Themen individuell Ihren Bedürfnissen an.

Nutzen Sie die Gelegenheit und profitieren Sie von den vielen Erfahrungen von Robin Städler. Coach im Leistungssport, Swiss Olympic Diplomtrainer

Die Eiskunstläuferin Sarah Meier, der Schwingerkönig Jörg Abderhalden, Eishockeyspieler Jonas Hiller (NHL) und viele weitere Sportler zählen zu den erfolgreichen Schweizer Athleten, welche Robin Städler betreut. Dem von Swiss Olympic diplomierten Sportlehrer und Spitzensporttrainer unterliegen viele Fachbereiche: u. a. Krafttraining, Radsport, Geräteturnen, Tennis, Sporternährung und Sportmassage sowie Taping und Ski Alpin. Städler weiss, welchen Belastungen Spitzensportler ausgesetzt sind und wie man trotz Verletzungen trainieren kann.

So hat er ein Trainingsgerät entwickelt, welches sowohl von Profisportlern, wie auch von Breitensportlern in jedem Alter eingesetzt wird. Er leitet Workshops, gibt Konditions-Ausbildungen für Profi- und Amateurtrainer und berät Sportclubs wie Vereine.

Der leidenschaftliche Sportler legt dabei das Schwergewicht auf Prävention, Stabilisierung, Kraft, Widerstand und mentale Stärke. Sein Motto: "Die grösste Herausforderung im Leben ist es, das Gleichgewicht zu halten!"

Anmeldetalon für einen SYPOBA-Fitnesscenter-Workshop

Fitnesscenter: _____

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/ Ort: _____

Tel.-Nr.: _____ E-Mail: _____

Anzahl Personen: _____ Jede zusätzliche Personen (ab 10 Pers.) CHF 10.-

X	Durchführungsort	Dauer	Preis
	SYPOBA HOUSE	60 – 75 Min	CHF 300.00
	SYPOBA HOUSE	120 – 135 Min	CHF 550.00
	In meinen Räumlichkeiten	60 – 75 Min	CHF 350.00 *
	In meinen Räumlichkeiten	120 – 135 Min	CHF 600.00 *

X Bitte gewünschten Workshop auswählen.

* Fahrspesen pro Km CHF 0.60