

Sportstars erweisen ihrem Spezialtrainer die Ehre

Robin Städler, Erfinder der Trainingsform Sypoba, rief, und die Gäste kamen in Scharen. Im Kino Leuzinger in Rapperswil-Jona berichteten Sportstars wie Jonas Hiller und Jörg Abderhalden vor 230 geladenen Gästen über die Erfolgsgeschichte und die Philosophie von Sypoba.

von Regula Späni

Es war ein Grosseaufmarsch der Sportstars: Jonas Hiller, Gian Andrea Randegger, Timo Helbling, Thierry Paterlini, Sarah Meier, Andy Egli oder Jörg Abderhalden waren am Samstagmorgen nach Rapperswil-Jona gereist, um dem Mann Ehre zu erweisen, dem sie so viel zu verdanken haben: Robin Städler, Fitness-trainer und Erfinder von Sypoba.

Der studierte Sportlehrer Städler stieg als Konditionstrainer bei Swiss Ski ein und führte Cracks wie Michael von Grünigen, Didier Cuche oder Bruno Kernren zu grossen Siegen. Danach feierte er unter Arno del Curto Meistertitel mit dem HC Davos und trimmte Andy Eglis südkoreanische Fussballprofis in Busan auf Höchstniveau.

Erster Einzelathlet war Schwinger Jörg Abderhalden. «Ich habe ihn an einer Veranstaltung gesehen, habe allen Mut zusammengenommen und ihm ge-



Auf Erfolgskurs: Sypoba-Gründer Robin Städler referiert in Rapperswil. Bild Regula Späni

sagt: 'Wenn du den Besten willst, ruf mich an!'", erzählt Städler. Abderhalden ergänzt: «Ich wollte ihm eine Chance geben und vereinbarte ein Probetraining. Einen so starken Muskelkater wie danach hatte ich noch nie meinem Leben. Daraufhin hab ich ihn engagiert.» Mit Städler wurde Abderhalden der erfolgreichste Schwinger aller Zeiten.

Stetige Weiterentwicklung

Mit grosser Präzision entwickelte Städler seine Philosophie mit dem Brett und der losen Rolle (Sypoba) weiter: Immer mehr Spitzensportler schlossen sich ihm an, um Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit auf ein Höchstniveau zu bringen.

Jonas Hiller erzählt: «Robins Wegang aus Davos bedauerte ich damals sehr. Als ich nach Nordamerika wechselte, war für mich klar, dass ich das Sommertraining bei ihm im Sypobahaus in Rapperswil-Jona absolvieren

werde.» Auch mit dem jetzigen Elite-Team von jungen Sportlerinnen und Sportlern ist der gebürtige Bündner auf Erfolgskurs. Im ersten Halbjahr 2017 wurden bereits fünf Schweizer Meistertitel errungen.

Prävention und Rehabilitation

Sypoba ist jedoch weit mehr als Training für Spitzensportler. Fitness, Prävention und Rehabilitation sind grosse und wichtig Bausteine. «Mich hat er nach einer schweren Verletzung damals in Davos unglaublich schnell wieder aufs Eis gebracht», schwärmt der ehemalige Eishockeynationalspieler Thierry Paterlini. Städler ergänzt: «In meinem jetzigen Elite-Team hatten wir noch nie Verletzte.»

Auch Breiten- und Gesundheitssportler sowie Rekonvaleszente profitieren von Städlers Konzept. In rund 80 Zentren in der Schweiz, Deutschland und Österreich werden sie von über 400

Sypoba-Trainern betreut. So trainiert der Fussball-Altinternationaler Andy Egli dreimal wöchentlich mit Sypoba: «Ich bin inzwischen 59 und immer noch topfit.»

Sypoba Kids

Städlers neuestes Projekt sind die Sypoba Kids. Auch hier wird er in gewohnter Manier mit viel Fleiss und Präzision an immer effizienteren Übungen auf Brett und Rolle tüfteln. So arbeiten die Kinder nicht nur mit dem eigenen Körpergewicht, sondern bereits mit Hanteln: «Mit der richtigen Technik, der entsprechenden Körperspannung und der Konzentration auf dem Brett ist dies auch schon im Kindesalter möglich», erläutert Städler.

Wie erfolgreich das Programm für Kinder bereits ist, zeigten seine Kids am Sypoba History Event in einer grossartigen Show, mit der sie auch bei externen Auftritten für Furore sorgen.