

SYPOBA® Ausbildungsstufen

Auflage 2022-01

PROFESSIONAL

Performance Training

PROGRESSIV Advanced

Fitness Training high

PROGRESSIV

Fitness Training

BASIC

Beginner Training

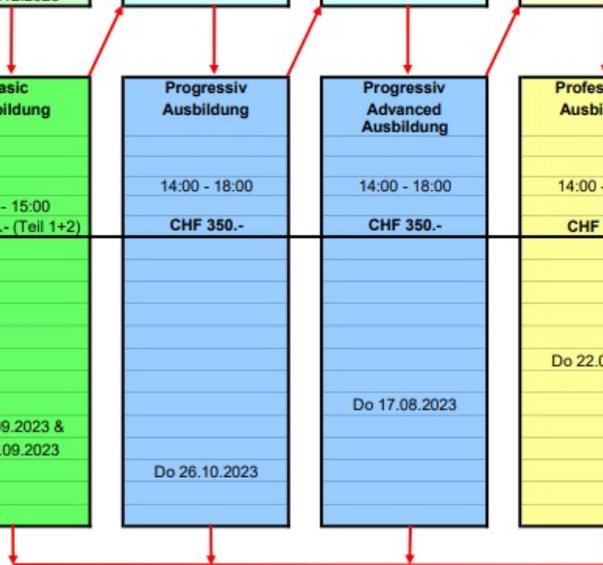
SYPOBA® Academy - Der rote Faden 2023

Trainingsdays

Stufe	Gatepress® Trainingsday	Basic Trainingsday	Progressiv Trainingsday	Progressiv Advanced Trainingsday	Professional Trainingsday
Dauer Do			15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00
Dauer Sa	13:30-15:30	9:00 - 12:00			
Kosten	CHF 80.-	CHF 100.-	CHF 100.-	CHF 100.-	CHF 100.-
Jan 23	Sa 28.01.2023	Sa 28.01.2023			
Feb 23				Do 23.02.2023	
Mär 23			Do 09.03.2023		Do 30.03.2023
Apr 23		Sa 29.04.2023			
Mai 23					
Jun 23					
Jul 23					
Aug 23	Sa 26.08.2023	Sa 26.08.2023			
Sep 23					
Okt 23					
Nov 23					
Dez 23		Sa 09.12.2023			

Trainer Ausbildungen

Stufe	Gatepress® Ausbildung <small>(unabhängig von der SYPOBA® AB)</small>	Basic Ausbildung	Progressiv Ausbildung	Progressiv Advanced Ausbildung	Professional Ausbildung
Dauer Do			14:00 - 18:00	14:00 - 18:00	14:00 - 18:00
Dauer Sa	13:30-16:30	9:00 - 15:00			
Kosten	CHF 350.-	CHF 700.- (Teil 1+2)	CHF 350.-	CHF 350.-	CHF 350.-
Jan 23					
Feb 23					
Mär 23					
Apr 23	Sa 29.04.2023				
Mai 23					
Jun 23					Do 22.06.2023
Jul 23					
Aug 23				Do 17.08.2023	
Sep 23		Sa 09.09.2023 & Sa 23.09.2023			
Okt 23			Do 26.10.2023		
Nov 23					
Dez 23	Sa 09.12.2023				



SYPOBA® BASIC Ausbildung zum SYPOBA® BASIC Trainer

Voraussetzungen als angehender SYPOBA® Basic Trainer

Jeder kann sofort durchstarten - 1. Schritt: [Anmeldung an: academy@sypoba.com](mailto:academy@sypoba.com)

Alle Punkte unter Vorbereitung sind bis spätestens 2 Wochen vor dem 1. Ausbildungstag zu erledigen.

Inhalt Ausbildung

Vorbereitung vor dem 1. Ausbildungstag

- Studieren der zur Verfügung gestellten Theorieunterlagen (Dropbox)
- Vorbereitung für die Praxis mit dem Basic Trainingsprogramm (Dropbox)
Die Dropbox-Freischaltung erfolgt nach Zahlungseingang
- Wir empfehlen einige SYPOBA® Lektionen zu besuchen entweder an einem [offiziellen Standort](#) oder online als [Live-Stream-Training](#) oder per [Videothek](#)
- SYPOBA® Videothek (Empfehlung)
Alle SYPOBA® Basic Elemente (ausser Nr. 8 & 19) üben gemäss aktuellem Basic Trainingsprogramm
 - [Zugang über https://sypoba-live.com/](https://sypoba-live.com/)
 - Dazu am besten ein **Monats-, oder Jahresabo** lösen (unter Preise/Abos) - damit hat man unbeschränkten Zugriff auf alle Videos >> für die Basic Video Elemente in der 'Elemente-Bibliothek' nach 'Basic' filtern oder mit der Textsuche suchen
- TD Basic – 1 Teilnahme
- 1 SYPOBA® Element Basic *Ba-st* (Balance-stehend / genaue Instruktion am TD) per [Video an SYPOBA® senden](#) ([WhatsApp](#)) bis spätestens 2 Wochen vor dem 1. Tag der Ausbildung.

1. Ausbildungstag - Inhalt

Grundlagen des SYPOBA® Trainings (Praxis), Aufbau der Trainingselemente & Physiologie, Methodik/Didaktik, Protokollierung, Lizenzvorlagen, Hausaufgaben.

Hausaufgabe zwischen erstem und zweitem Ausbildungstag

- 1 SYPOBA® Element Basic (Element wird nach 1. Tag mitgeteilt) per [Video](#) ([WhatsApp](#)) an SYPOBA® senden vor dem 2. Ausbildungstag
 - *Vorgang Aufzeichnung Video: (nicht länger als 6 Min. 30 Sek. - es können auch 2 Videos gemacht werden wenn die Zeit nicht reicht):*
 - Material Erklärung → kurz und prägnant
 - Aufstellung Material → ist bei den meisten Elementen vorgegeben → so aufstellen!
 - Korrektes Aufsteigen oder Positionierung → dazu kommentieren
 - Ablauf einzelner Übungen → kommentieren während der Ausführung → kurz und prägnant
 - Einsatz der Werkzeuge – angepasst auf das gewählte Niveau/Level

- *Kommentieren während der Ausführung:*
 - Übungsausführung
 - Allenfalls Korrekturen oder Hilfestellungen für Teilnehmer
 - Einsatz der Werkzeuge und dessen Effekt

2. Tag

Vertiefung der Physiologie, Verinnerlichung der Trainingsprogramm Vorbereitung, Aufgaben in der Gruppe im Bereich der Trainingsprogrammerstellung, Marketing. Werdegang selbständiger SYPOBA® Trainer.

Abgeschlossener SYPOBA® Basic Trainer - Lektionen (à 45 Min.)

TD Basic
TD Basic Advanced
SYPOBA® Videothek – Elemente Stufe Basic
SYPOBA® Element – WhatsApp-Video (Ba-st)
SYPOBA® Element – WhatsApp-Video (gem. Vorgabe)
Basic Ausbildung
Total SYPOBA® Basic = 45-50 Lektionen

Kosten

Angebot	Dauer	CHF	EUR
TD Basic	1 Tag	Fr. 100.00	100.00 €
SYPOBA® Monatsabo Live/Videothek Training	1 Monat	Fr. 29.00	29.00 €
Basic Ausbildung	2 Tage	Fr. 700.00	700.00 €
Total		Fr. 829.00	829.00 €

SYPOBA® PROGRESSIV Ausbildung zum SYPOBA® PROGRESSIV Trainer

Voraussetzungen als angehender SYPOBA® Progressiv Trainer

- Abgeschlossene SYPOBA® Basic Ausbildung

NEU: Teilnahme auch ONLINE per Video möglich

Inhalt

Vorbereitung vor dem Ausbildungstag

- Vorbereitung für die Praxis mit dem Progressiv Trainingsprogramm (PDF per E-Mail) [Die Trainingsprogramm-Zusendung erfolgt nach Zahlungseingang.](#)
- TD Progressiv - 1 Teilnahme
- SYPOBA® Videothek (Empfehlung)
Alle SYPOBA® Progressiv Elemente üben gemäss aktuellem Progressiv Trainingsprogramm ohne die Elemente Visualisierungen kniend, stehend, sitzend
 - [Zugang über https://sypoba-live.com/](https://sypoba-live.com/) mit 20% oder 40% Rabatt (gem. Lizenzvertrag)
 - Dazu am besten ein **Monats-, oder Jahresabo** lösen (unter Preise/Abos) mit dem zugestellten Rabattcode (damit hat man unbeschränkten Zugriff auf alle Videos) >> für die Progressiv Video Elemente in der 'Elemente-Bibliothek' nach 'Progressiv' filtern oder mit der Textsuche suchen
- 1 SYPOBA® Element Progressiv (freie Auswahl) per [Video an SYPOBA® senden \(WhatsApp\)](#) bis spätestens 2 Wochen vor dem Ausbildungstag
 - *Vorgang Aufzeichnung Video: (nicht länger als 6 Min. 30 Sek. – es können auch 2 Videos gemacht werden wenn die Zeit nicht reicht)*
 - Ablauf/Plan des Videos/Elementes erläutern → für wen gedacht etc.
 - Material Erklärung → kurz und prägnant
 - Aufstellung Material → ist bei den meisten Elementen vorgegeben → so aufstellen!
 - Korrektes Aufsteigen oder Positionierung → dazu kommentieren
 - Ablauf einzelner Übungen → kommentieren während der Ausführung → kurz und prägnant
 - Einsatz der Werkzeuge – angepasst auf das gewählte Niveau/Level
 - *Kommentieren während der Ausführung:*
 - Übungsausführung
 - Allenfalls Korrekturen oder Hilfestellungen für Teilnehmer
 - Einsatz der Werkzeuge und dessen Effekt

Ausbildungstag

Erarbeitung des SYPOBA® Progressiv Workout, Trainingsprogramm Vorbereitung und Protokollierung.
Erweiterung der SYPOBA® Physiologie und Vertiefung der spezifischen SYPOBA® Technologie.
Werdegang selbständiger SYPOBA® Trainer.

Zeitraum

Zwischen SYPOBA® Basic & SYPOBA® Progressiv Ausbildung mind. ½ Jahr.

Abgeschlossener SYPOBA® Progressiv Trainer - Lektionen (à 45 Min.)

Total Basic Trainer

TD Progressiv

SYPOBA® Videothek – Progressiv Elemente

SYPOBA® Element – WhatsApp-Video (gem. Vorgabe)

Progressiv Ausbildung

Total SYPOBA® Progressiv = 80-85 Lektionen

Kosten

Angebot	Dauer	CHF	EUR
TD Progressiv	1 Tag	Fr. 100.00	100.00 €
SYPOBA® Monatsabo Live/Videothek Training (abzüglich Rabatt je nach Lizenz)	1 Monat	Fr. 29.00	29.00 €
Progressiv Ausbildung	1 Tag	Fr. 350.00	350.00 €
Total		Fr. 479.00	479.00 €

SYPOBA® PROGRESSIV Advanced Ausbildung zum SYPOBA® PROGRESSIV Advanced Trainer

Voraussetzungen als angehender SYPOBA® Progressiv Advanced Trainer

- Abgeschlossene SYPOBA® Basic Ausbildung
- Abgeschlossene SYPOBA® Progressiv Ausbildung
- Abgeschlossene SYPOBA® Gatepress® Beckenboden Ausbildung
- Abgeschlossene SYPOBA® Gatepress® Advanced Ausbildung

NEU: Teilnahme auch ONLINE per Video möglich

Inhalt Ausbildung

Vorbereitung vor dem Ausbildungstag

- Vorbereitung für die Praxis mit dem SYPOBA® Progressiv Advanced Trainingsprogramm. (PDF per E-Mail) *Die Trainingsprogramm-Zusendung erfolgt nach Zahlungseingang.*
- TD Progressiv Advanced - 1 Teilnahme
- SYPOBA® Videothek (Empfehlung)
Alle Progressiv Advanced Elemente üben gemäss aktuellem Trainingsprogramm ohne Elemente Gatepress & Sliding Board
 - [Zugang über https://sypoba-live.com/](https://sypoba-live.com/) mit 20% oder 40% Rabatt (gem. Lizenzvertrag)
 - Dazu am besten ein **Monats-, oder Jahresabo** lösen (unter Preise/Abos) mit dem zugestellten Rabattcode (damit hat man unbeschränkten Zugriff auf alle Videos) >> für die Progressiv Advanced Video Elemente in der 'Elemente-Bibliothek' nach 'Progressiv Advanced' filtern oder mit der Textsuche suchen
- 1 SYPOBA® Element Progressiv Advanced (freie Auswahl) per [Video \(WhatsApp\)](#) an SYPOBA® senden bis spätestens 2 Wochen vor dem Ausbildungstag
 - *Vorgang Aufzeichnung Video: (nicht länger als 6 Min. 30 Sek. – es können auch 2 Videos gemacht werden wenn die Zeit nicht reicht)*
 - Ablauf/Plan des Videos/Elementes erläutern → für wen gedacht etc.
 - Material Erklärung → kurz und prägnant
 - Aufstellung Material → ist bei den meisten Elementen vorgegeben → so aufstellen!
 - Korrektes Aufsteigen oder Positionierung → dazu kommentieren
 - Ablauf einzelner Übungen → kommentieren während der Ausführung → kurz und prägnant
 - Einsatz der Werkzeuge – angepasst auf das gewählte Niveau/Level
 - *Kommentieren während der Ausführung:*
 - Übungsausführung
 - Allenfalls Korrekturen oder Hilfestellungen für Teilnehmer
 - Einsatz der Werkzeuge und dessen Effekt

Ausbildungstag

Erarbeitung des SYPOBA® Progressiv Advanced Workout, Trainingsprogrammvorbereitung und Protokollierung. Erweiterung der SYPOBA® Physiologie und Vertiefung der spezifischen SYPOBA® Technologie.

**SYPOBA® PROGRESSIV Advanced
Ausbildung zum SYPOBA® PROGRESSIV Advanced Trainer**

Zeitraum

Zwischen Gatepress® Advanced & Progressiv Advanced Ausbildung mind. ½ Jahr.

Abgeschlossener SYPOBA® Progressiv Advanced Trainer - Lektionen (à 45 Min.):

Total Basic Trainer
Total Progressiv Trainer
Total Gatepress® Trainer
Total Gatepress® Advanced Trainer
TD Progressiv Advanced
SYPOBA® Videothek – Progressiv Advanced Elemente
SYPOBA® Element – WhatsApp-Video (gem. Vorgabe)
Progressiv Advanced Ausbildung
Total SYPOBA® Progressiv Advanced = 140-145 Lektionen

Kosten

Angebot	Dauer	CHF	EUR
TD Progressiv Advanced	1 Tag	Fr. 100.00	100.00 €
SYPOBA® Monatsabo Live/Videothek Training (abzüglich Rabatt je nach Lizenz)		Fr. 29.00	29.00 €
Progressiv Advanced Ausbildung	1 Tag	Fr. 350.00	350.00 €
Total		Fr. 479.00	479.00 €

SYPOBA® PROFESSIONAL Ausbildung zum SYPOBA® PROFESSIONAL Trainer

Voraussetzungen als angehender SYPOBA® Professional Trainer

- Abgeschlossene SYPOBA® Basic Ausbildung
- Abgeschlossene SYPOBA® Progressiv Ausbildung
- Abgeschlossene SYPOBA® Gatepress® Beckenboden Ausbildung
- Abgeschlossene SYPOBA® Gatepress® Advanced Ausbildung
- Abgeschlossene SYPOBA® Progressiv Advanced Ausbildung

NEU: Teilnahme auch ONLINE per Video möglich

Inhalt

Vorbereitung

- Vorbereitung für die Praxis mit dem SYPOBA® Professional Trainingsprogramm.
(PDF per E-Mail) *Die Trainingsprogramm-Zusendung erfolgt nach Zahlungseingang.*
- 1 Besuch TD Professional - 1 Teilnahme
- SYPOBA® Videothek (Empfehlung)
Alle Professional Elemente üben gemäss aktuellem Trainingsprogramm
 - *Zugang über <https://sypoba-live.com/> mit 20% oder 40% Rabatt (gem. Lizenzvertrag)*
 - *Dazu am besten ein **Monats-, oder Jahresabo** lösen (unter Preise/Abos) mit dem zugestellten Rabattcode (damit hat man unbeschränkten Zugriff auf alle Videos) >> für die Professional Video Elemente in der 'Elemente-Bibliothek' nach 'Professional' filtern oder mit der Textsuche suchen*
- 1 SYPOBA® Element (freie Auswahl) Professional per *Video (WhatsApp)* an SYPOBA® senden bis spätestens 2 Wochen vor dem Ausbildungstag.
 - *Vorgang Aufzeichnung Video: (nicht länger als 6 Min. 30 Sek. – es können auch 2 Videos gemacht werden wenn die Zeit nicht reicht) :*
 - Ablauf/Plan des Videos/Elementes erläutern → für wen gedacht etc.
 - Material Erklärung → kurz und prägnant
 - Aufstellung Material → ist bei den meisten Elementen vorgegeben → so aufstellen!
 - Korrektes Aufsteigen oder Positionierung → dazu kommentieren
 - Ablauf einzelner Übungen → kommentieren während der Ausführung → kurz und prägnant
 - Einsatz der Werkzeuge – angepasst auf das gewählte Niveau/Level
 - *Komentieren während der Ausführung:*
 - Übungsausführung
 - Allenfalls Korrekturen oder Hilfestellungen für Teilnehmer
 - Einsatz der Werkzeuge und dessen Effekt

Ausbildungstag

Erarbeitung des SYPOBA® Professional Workout, Einsatz neuer Gerätschaft und deren Vor- & Nachteile, Trainingsprogrammvorbereitung und Protokollierung. Erweiterung der SYPOBA® Physiologie und Vertiefung der SYPOBA® Technologie.

Zeitraum

Zwischen SYPOBA® Progressiv Advanced & SYPOBA® Professional Ausbildung mind. 1 Jahr.

**SYPOBA® PROFESSIONAL
Ausbildung zum SYPOBA® PROFESSIONAL Trainer**

**Abgeschlossener Professional Trainer
Lektionen (à 45 Min.)**

Total Basic Trainer
Total Progressiv Trainer
Total Gatepress® Trainer
Total Gatepress® Advanced Trainer
Total Progressiv Advanced Trainer
TD Professional
SYPOBA® Videothek – Professional Elemente
SYPOBA® Element – WhatsApp-Video (gem. Vorgabe)
Professional Ausbildung
Total SYPOBA® Professional = 180-185 Lektionen

Kosten

Angebot	Dauer	CHF	EUR
TD Professional	1 Tag	Fr. 100.00	100.00 €
SYPOBA® Monatsabo Live/Videothek Training (abzüglich Rabatt je nach Lizenz)	1 Monat	Fr. 29.00	29.00 €
Professional Ausbildung	1 Tag	Fr. 350.00	350.00 €
Total		Fr. 479.00	479.00 €