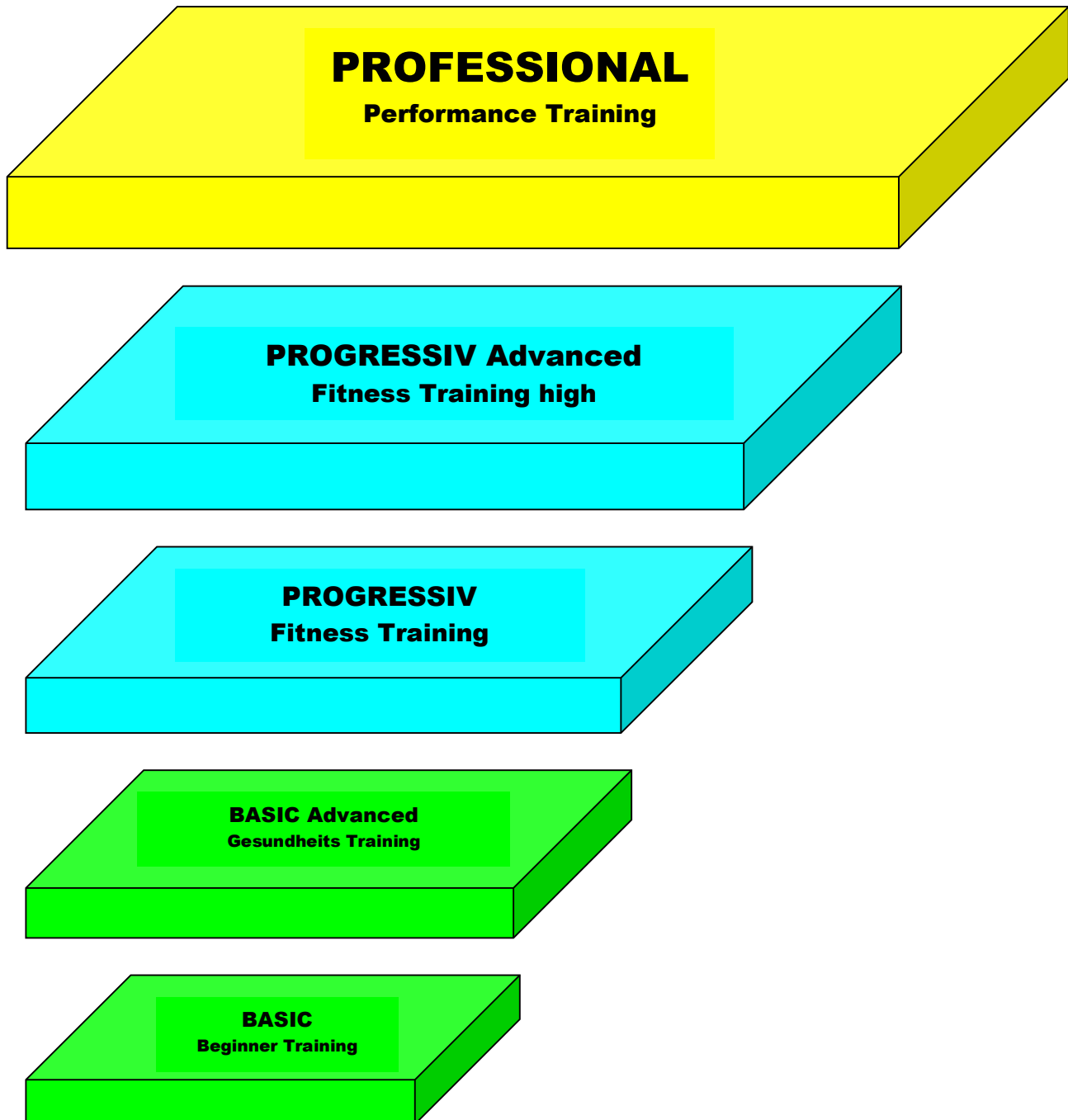


# SYPOBA® Trainingsdays

## Das Stufentraining

Auflage 2022-01



# SYPOBA® Trainingsday Basic

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 2021 – 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](http://www.sypoba-live.com) einwählen.

# SYPOBA® Trainingsday Progressiv

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](http://www.sypoba-live.com) einwählen.

Übersicht Workout Progressiv		
Auflage 2021 – 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
	<b>Total</b>	<b>Übungen: 272</b>

# SYPOBA® Trainingsday

## Progressiv Advanced

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](http://www.sypoba-live.com) einwählen.

Übersicht Workout Progressiv Advanced		
Auflage 2021 – 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
<b>Total</b>		<b>Übungen: 327</b>

---

# SYPOBA® Trainingsday Professional

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](http://www.sypoba-live.com) einwählen.

<b>Übersicht Workout Professional</b>		
<b>Auflage 2021 Januar</b>		
Copyright SYPOBA GmbH & Robin Städler		
<b>Anzahl</b>	<b>Abk.</b>	<b>Elemente</b>
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
	<b>Total</b>	<b>Übungen: 465</b>