

# SYPOBA® Ausbildungsstufen

Auflage 2021-01

## PROFESSIONAL

Performance Training

## PROGRESSIV Advanced

Fitness Training high

## Gatepress® Advanced

Beckenboden Anwendung

## PROGRESSIV

Fitness Training

## BASIC

Beginner Training

**Gatepress®**  
Beckenboden

# SYPOBA® Academy - Der rote Faden 2021

## Trainingsdays (FR / SA)

Stufe	Basic	Basic Advanced	Progressiv		Progressiv Advanced	Professional	Lifestyle
Dauer Fr	16:00 - 19:00	16:00 - 19:00					
Dauer Sa	9:00 - 12:00	09:00 - 12:00	9:00-13:00		9:00-13:00	9:00-13:00	
Lektionen	4	4	5		5	5	
Kosten	CHF 90.-	CHF 90.-	CHF 100.-		CHF 100.-	CHF 100.-	
Jan 21							
Feb 21	Fr 19.02.2021				Sa 13.02.2021		
Mär 21		Fr 26.03.2021	Sa 13.03.2021				in Planung
Apr 21						Sa 10.04.2021	
Mai 21	Sa 08.05.2021	Sa 29.05.2021					
Jun 21							
Jul 21							
Aug 21							
Sep 21							
Okt 21	Fr 24.09.2021	Fr 29.10.2021					
Nov 21							
Dez 21							

## Trainer Ausbildungen (FR / SA)

Stufe	Gatepress®	Basic	Progressiv	Gatepress® Advanced	Progressiv Advanced	Professional	Lifestyle
Dauer Fr	15:00-20:00		15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	
Dauer Sa	9:00 - 14:00	9:00 - 17:00					
Lektionen	7	10	7	7	7	7	
Kosten	CHF 550.-	CHF 650.- (Teil 1+2)	CHF 300.-	CHF 350.-	CHF 300.-	CHF 300.-	
Jan 21							
Feb 21				Fr 26.02.2021			
Mär 21							
Apr 21	Fr 30.04.2021						
Mai 21							
Jun 21		Sa 12.06.2021 (Teil 1) Sa 26.06.2021 (Teil 2)					in Planung
Jul 21							
Aug 21	Fr 27.08.2021					Fr. 20.08.2021	
Sep 21					Fr 10.09.2021		
Okt 21							
Nov 21		Sa 13.11.2021 (Teil 1)	Fr 05.11.2021				
Dez 21	Sa 11.12.2021	Sa 27.11.2021 (Teil 2)					

**Gatepress® BECKENBODEN**  
**Ausbildung zum Gatepress® BECKENBODEN Trainer (Teil 1/2)**  
 (1 Tag / 7 Lektionen) – 5 physioswiss Punkte

**Voraussetzungen für das Gatepress® Diplom**

Für diese Ausbildung benötigt man keine speziellen Vorkenntnisse. Bevorzugt sind Teilnehmer welche direkt betroffen sind oder Therapeuten und Trainer, welche sich im Thema Beckenboden weiter vertiefen möchten.

**Inhalt**

**Theorie**

Im Bereich Anatomie & Physiologie des Beckens, Funktionen des Beckenbodens, mögliche auftretende Störungen und Krankheiten und im Bereich Didaktik & Methodik für die Umsetzung eines Gatepress® Beckenboden Kurses.

**Praxis**

Selbsterfahrung im Bereich der will- und unwillkürlichen Aktivierung des Beckenbodens sowie Trainingsumsetzung.

**Bestätigung**

Der/Die Absolvent/-In bekommt ein Diplom als Bestätigung für diesen Kurs  
**Total 8 Lektionen (à 45 Min.)**

**NEU für die Therapeuten/-innen:**

**5 physioswiss-Punkte**  für diese Ausbildung

**Kosten**

Angebot	Dauer	CHF	EUR
Gatepress® Ausbildung	1 Tag (7 Lektionen)	Fr. 550.00	550.00 €

**Ausblick**

**Wie weiter – Fortbildung zum SYPOBA® Gatepress® Advanced Trainer:**

**Voraussetzungen/Laufbahn:**

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

**Anmeldung für SYPOBA® Gatepress® Advanced Trainer möglich**

➤ *Weitere Details siehe SYPOBA® Gatepress® Advanced Trainer-Ausbildung*

## 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.

**NEU: Teilnahme auch ONLINE per Video möglich**

### 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
- TD Basic Advanced – 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. 90.00	90.00 €
TD Basic Advanced	1 Tag	Fr. 90.00	90.00 €
SYPOBA® Monatsabo Live/Videothek Training	1 Monat	Fr. 59.90	59.90 €
Basic Ausbildung	2 Tage	Fr. 650.00	650.00 €
<b>Total</b>		<b>Fr. 889.90</b>	<b>889.90 €</b>

## 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. 59.00	59.00 €
Progressiv Ausbildung	1 Tag	Fr. 300.00	300.00 €
<b>Total</b>		<b>Fr. 459.00</b>	<b>459.00 €</b>

## SYPOBA® Gatepress® Advanced Ausbildung zum SYPOBA® Gatepress® Advanced Trainer (Teil 2/2)

### Voraussetzungen als angehender SYPOBA® Gatepress® Advanced Trainer

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

**NEU: Teilnahme auch ONLINE per Video möglich**

### Vorbereitung vor dem Ausbildungstag

- Vorbereitung für die Praxis mit dem SYPOBA® Gatepress® Advanced Trainingsprogramm (PDF per E-Mail) *Die Trainingsprogramm-Zusendung erfolgt nach Zahlungseingang.*
- SYPOBA® Videothek (Empfehlung)  
Alle Gatepress® Advanced Elemente üben gemäss aktuellem GP Advanced 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 Gatepress Advanced Video Elemente in der 'Elemente-Bibliothek' nach 'Gatepress Advanced' filtern oder mit der Textsuche suchen*
- 1 SYPOBA® Element Gatepress® 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
  - *Komentieren während der Ausführung:*
    - Übungsausführung
    - Allenfalls Korrekturen oder Hilfestellungen für Teilnehmer
    - Einsatz der Werkzeuge und dessen Effekt

### Ausbildungstag

#### Theorie

Im Bereich der erweiterten und neuen SYPOBA® Gatepress® Elemente:  
Besprechung Aufbau und Umsetzung einer Lektion.

#### Praxis

Im Bereich der erweiterten und neuen SYPOBA® Gatepress® Elemente:  
Durchführung – Technik und Umsetzung.

### Zeitraum

Zwischen Gatepress® Beckenboden & SYPOBA® Gatepress® Advanced Ausbildung mind. ½ Jahr.

### Abgeschlossener SYPOBA® Gatepress® Advanced Trainer - Lektionen (à 45 Min.)

Total Basic Trainer

Total Progressiv Trainer

Total Gatepress® Trainer

SYPOBA® Videothek – Gatepress® Advanced Elemente

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

Gatepress® Advanced Ausbildung

**Total SYPOBA® Gatepress® Advanced = 105-110 Lektionen**

### NEU für die Therapeuten/-innen:

**5 physioswiss-Punkte**  für diese Ausbildung

### Kosten

Angebot	Dauer	CHF	EUR
Gatepress® Advanced Ausbildung	1 Tag	Fr. 350.00	350.00 €
SYPOBA® Monatsabo Live/Videothek Training (abzüglich Rabatt je nach Lizenz)	1 Monat	Fr. 59.00	59.00 €
<b>Total</b>		<b>Fr. 409.00</b>	<b>409.00 €</b>

## 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/> 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
  - *Komentieren während der Ausführung:*
    - Übungsausführung
    - Allenfalls Korrekturen oder Hilfestellungen für Teilnehmer
    - Einsatz der Werkzeuge und dessen Effekt

### Ausbildungstag

Erarbeitung des SYPOBA® Progressiv Advanced Workout, Trainingsprogramm Vorbereitung 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
<b>Total SYPOBA® Progressiv Advanced = 140-145 Lektionen</b>

**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. 59.00	59.00 €
Progressiv Advanced Ausbildung	1 Tag	Fr. 300.00	300.00 €
<b>Total</b>		<b>Fr. 459.00</b>	<b>459.00 €</b>

## 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, Trainingsprogramm Vorbereitung 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
<b>Total SYPOBA® Professional = 180-185 Lektionen</b>

**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. 59.00	59.00 €
Professional Ausbildung	1 Tag	Fr. 300.00	300.00 €
<b>Total</b>		<b>Fr. 459.00</b>	<b>459.00 €</b>