

Teilnehmer Feedbacks SYPOBA® Trainingsday Progressiv vom 08.03.2014

Sara Malzach, SYPOBA® Trainerin Basic, Hobbytriathletin:

Als ambitionierte Hobbytriathletin suche ich immer wieder neue Herausforderungen und versuche mich stetig weiterzuentwickeln.

So bin ich vor Rund eineinhalb Jahren auf Sypoba gestossen. Ich war von Anfang an begeistert vom Gerät und habe mich sofort für die Basic Trainerausbildung angemeldet. Dort lernte ich die Philosophie von Sypoba kennen und meine Begeisterung wuchs. Von nun an brauchte ich kein Fitnesscenter und kein langweiliges Athletik-Programm mehr, sondern es gab Sypoba, das Gerät wo ich überall trainieren konnte und welches unzählige Trainingsmöglichkeiten bietet. Was einem selbst Spass macht und wovon man überzeugt ist gibt man gerne weiter. So freue ich mich immer, wenn ich als Sypoba Trainerin im Einsatz stehe.

Nach rund eineinhalb Jahren Sypoba Training war das Basic Programm für mich persönlich ausgeschöpft und das Bedürfnis nach neuen Reizen gross. Der Trainingsday Progressiv war genau das Richtige für mich. Ich habe einerseits neue Elemente kennen gelernt und vor allem ist mir wieder klar geworden, wie man mit kleinen Inputs/Veränderungen in den einzelnen Übungen grosse Wirkung und neue Reize erzeugen kann. Ich finde es einfach gigantisch, wie man mit Sypoba trainieren kann. Der Trainingstag hat mich auf eine neue Stufe gebracht und hilft mir mich optimal auf meine Triathlonsaison 2014 vorzubereiten.

Dank eines reduzierten Arbeitspensums werde ich nun im 2014 hoffentlich wieder häufiger als Trainerin im Einsatz stehen und freue mich schon jetzt auf die Ausbildung zur Progressiv Trainerin.

Pascal Weber, SYPOBA® Trainer Basic, Ausdauersportler:

Ich komme sportlich gesehen ganz klar aus der Ausdauer Ecke. Nachdem ich mich in den letzten Jahren vor allem aufs Langlaufen konzentrierte, versuche ich mein Glück nun mal mit einer Sommersportart und zwar auf dem Velo. Es hat mich immer gestört, dass ich als Ausdauersportler im Krafraum die gleichen Programme wie die muskulösen Kraftsportler machen sollte. Vor einem Jahr kam ich in Bern bei Active People Training mit Sypoba in Kontakt. Ralph Castelberg als Sypoba Instruktor eröffnete mir eine ganz neue Welt von Krafttraining. Plötzlich ging es nicht mehr nur um Wiederholungen mit irgendwelchen Kilos sonder um Qualität, Spannung und Konzentration. Ein Jahr später, auch nach absolvierter Basic Instruktor Ausbildung, spüre ich die Fortschritte mehr denn je. Ich fühle mich athletisch und bereit für alle körperlichen Herausforderungen.

Den Trainingsday Progressiv habe ich besucht, weil ich weiter mit meinen Fähigkeiten wachsen möchte. Robin gelingt es immer wieder mir meine Grenzen aufzuzeigen, mir gleichzeitig neue Perspektiven und neue Motivation mitzugeben. Der Trainingsday eröffnete für mich nochmals neue Facetten des Sypoba Trainings, insbesondere bei den Elementen mit hohen Konzentrationsanforderungen. Da spürte ich klar, dass ich mit der Zeit im Kopf müde werde und die einzelnen Übungen dann einfach nicht mehr hinkriege. Die Grenzen sind gefunden und der Weg diese zu sprengen ist gezeigt. Jetzt liegt es an mir weiter zu arbeiten und diese Grenzen zu überschreiten und in neue Gebiete vorzustossen.