

SYPOBA® BASIC Online Ausbildung

Auflage 2022



Für das Trainerdiplom SYPOBA® BASIC Trainer

Die SYPOBA® BASIC Ausbildung kann neu komplett ONLINE absolviert werden! Danach können SYPOBA® Basic Kurse geleitet werden.

Es gibt viele Vorteile für die ONLINE Variante:

- ✓ keine weiten Reisen mehr
- ✓ von zu Hause aus absolvierbar
- ✓ die Trainings – Elemente (Videos) können zu jeder Zeit abgeschlossen werden
- ✓ höhere qualitative Kontrolle seitens SYPOBA®
- ✓ individuelle Betreuung

INHALT AUSBILDUNG

Es braucht nur 3 Schritte um SYPOBA® Basic Trainer zu werden:

1. Üben der SYPOBA® Trainingselemente Stufe Basic mit Online Videos
 - Teilnehmer/in kriegt ein 6 Monate gratis Zugangsabo für Trainingsvideos
 - Materialbestellung via [Online-Shop](#)
2. Theorie SYPOBA® Methodik & Physiologie
 - Unterlagen studieren SYPOBA® Manuskript (via [Online Trainings-Portal](#))
 - Weitere Infos Web: <https://sypoba.com/> + <https://sypoba-fitnesscenter.ch/>
3. Einreichung von 6 Videos (6 Module) der wichtigsten SYPOBA® Basic Trainingselemente (Details siehe weiter hinten)
 - Zugang zu den Schulungsvideos über unser [Online Trainingsportal](#)
 - Einzelne Videofeedbacks erhalten und nach Abschluss von letztem Video **DIPLOM** erhalten

INFOS & KOSTEN

- Zugang zum [Online Trainingsportal](#) mit Trainings-, Schulungsvideos, Trainingsprogramm mit allen Basic Trainingselementen und Theorie erfolgt personalisiert
 - Die Schulungsvideos dauern pro Element zwischen 12-30 Minuten
 - Pro Modul Schulungsvideo anschauen & Video erstellen muss ca. 2-3 Stunden eingerechnet werden
 - Die Ausbildung sollte innerhalb eines Jahres abgeschlossen werden

Angebot		CHF	EUR
SYPOBA® Online Ausbildung inklusive Trainings-, und Schulungsvideos und ausführlichem, persönlichem Feedback per Video			
Abschluss SYPOBA® Basic Trainer Diplom	Total	1'070.00	1'070.00

ABLAUF UND DETAILINFOS

1. SCHRITT – Anmeldung / Materialbeschaffung + Praxiserfahrung

Anmeldung

Melde dich *per E-Mail* für die SYPOBA® BASIC Online Ausbildung bei uns an:
academy@sypoba.com

- Im E-Mail folgendes bitte **angeben / mitsenden**:
 - **Betreff**: Anmeldung SYPOBA® BASIC Online Ausbildung
 - **Personalien**: Vorname, Nachname, vollständige Adresse, E-Mail-Adresse

Du bekommst von uns eine **Bestätigungs-E-Mail** mit der **Rechnung**.

Materialbeschaffung

Falls du noch kein Material hast, kannst du folgende Produkte für das **SYPOBA® BASIC Training** auf unserem [Web-Shop](#) bestellen (folgendes wird mindestens benötigt)

- 1x SYPOBA® Modell Athletic Linie
- 2x SYPOBA® Zubehör Schutzmatte

Praxiserfahrung

Nach Zahlungseingang erhältst du:

- Ein **Halbjahres all-access-ABO** für unser [Online Trainingsportal](#) mit **Trainings-, und Schulungsvideos**
- Mit diesem Abo ist auch der Zugriff auf die Schulungsunterlagen (Theorie) auf der [Website](#) unter **SCHULUNG** freigeschaltet

Mit diesem Abo sollst du vorab mindestens alle

- **SYPOBA® Video Trainingselemente – Stufe Basic** üben (siehe Trainingsprogramm) (mit dem Filter sortieren nach Stufe Basic – Auflistung siehe Seite 3)
 - Zugang über [Online Trainingsportal](#)
 - Hier kannst du umfassende und aktuelle **Praxiserfahrung** sammeln und dir die Basis für eine gelungene Ausbildung schaffen.

2. SCHRITT –Theorie

- Studium der Theorieunterlagen
 - siehe [Online Trainingsportal](#) unter *Ausbildung Basic* und dann *Schulungsunterlagen*

3. SCHRITT – Praxis Module 0-6 – Trainingsvideos

Nach Studium der Theorie und Absolvierung der SYPOBA® VIDEO Trainings-ELEMENTE kannst du dich nun an die Praxis wagen. **Arbeite die Module 0 - 6 der Reihe nach durch:**

- Studium der **Schulungs-Videos** hier auf dem [Online Trainingsportal](#)
 - >> *Gratiszugang mit dem all-access-ABO*
 - >> *die Schulungsvideos dauern zwischen 12-30 Minuten*
- **Eigene Videoaufnahme** der einzelnen Trainingselemente (Reihenfolge siehe unten) erstellen und per *WhatsApp* an SYPOBA® senden.
- **ACHTUNG!** Ein Video (pro Element) soll nicht länger als 6 Min. 30 Sek. dauern – die Reize der Übungen entsprechend verkürzen! Wenn die Zeit nicht reicht, kann ein zweites Video gemacht werden.

Vorgang Aufzeichnung Video und entsprechendes Kommentieren:

1. Kurze Zusammenfassung vom Inhalt der einzelnen Elemente (diese Infos stehen stets am Ende des Trainingsprogramms – Beschreibung/Effekte)
2. Eigene Erfahrungen vom Training des jeweiligen Elementes einbringen
3. Material & Werkzeuge welches aus eigener Sicht für das Element nötig ist → kurz und prägnant vorstellen → dann wie vorgegeben aufstellen
4. Korrektes Aufsteigen und Positionierung → dazu kommentieren
5. Ablauf einzelner Übungen → kommentieren während der Ausführung → kurz und prägnant
6. Einsatz der Werkzeuge – angepasst auf das gewählte Niveau/Level (Bsp. Blick oder Rotation) → nicht alle Werkzeuge können eingesetzt werden

- Erst nach Erhalt unseres **Feedbacks** jeweils mit dem nächsten Modul weiterfahren. Aus der Rückmeldung nimmst du wieder viele Inputs mit für die nächsten Module:

Modul	Abkürzung	Beschreibung	Video
0	Bh-Koo-Po Ba-Ra R-Koo	Bauch Koordination & Power Balance Rally Rücken Koordination	Kein Video
1	SG AS	Sprungelenk Ausfallschritt	AS
2	Ba-st Bk-Ba & Fix	Balance stehend Beinkräftigung Balance inklusiv fixer Unterlage	Bk-Ba & Fix
3	RGB	Rücken-Gesäss-Beine	RGB
4	R-st R-kn	Rücken stehend Rücken kniend	R-st
5	BS LS-Koo LS	Brückenspannung Liegestütz Koordination Liegestütz	LS
6	Sh-k-st Sh-k-kn Sh-k-sit Bh-Ba	Schulter-kreisen stehend Schulter-kreisen kniend Schulter-kreisen sitzend Bauch Balance	Sh-k-sit

4. SCHRITT - ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss aller Module bekommst du das **SYPOBA® Basic Trainer Diplom**.
ACHTUNG! Nur mit einer abgeschlossenen **SYPOBA® Trainerlizenz** darfst du offiziell **SYPOBA® Kurse** anbieten. Studiere dazu nochmals ausführlich den [Theorie-Manuskript-Teil Lizenz Konzepte](#) und teile uns mit, welche Art von Lizenz du lösen möchtest (bei Economy zudem Angabe des Fitnesscenters oder SYPOBA® Standortes, wo du Kurse leiten wirst).

Herzlich Willkommen in der SYPOBA® Family 😊