

# SYPOBA® – Power in Balance

SYPOBA ist eine der effizientesten und wirkungsvollsten Methoden im modernen Krafttraining. Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit werden perfekt geschult.

SYPOBA® gilt als DIE Innovation im modernen Krafttraining. Spitzensportler sowie Breitensportler schwören darauf. Aber auch in der Rehabilitation ist SyPOBA ein riesiger Erfolg!

## SYPOBA® ist:

- ein komplexes Ganzkörpertraining
- ein methodisch-didaktisch ausgeklügeltes Trainingssystem
- geeignet für Anfänger und Profis
- Training nach einem roten Faden – zielgerechte Progression möglich

## Die Vorteile des SYPOBA® gegenüber dem gewöhnlichen Krafttraining:

- mehrdimensionales Training (räumlich)
- gelenkschonendes Training
- aktiviert und innerviert die tiefe Muskulatur
- stärkt den Bewegungsapparat (komplex)
- verbessert die Motorik
- vermindert muskuläre Dysbalancen (Symmetrietraining)
- vermindert Angstzustände auf beweglicher Unterlage
- ermöglicht zahlreiche Übungen für alle Körperpartien (komplex oder lokal)
- führt zur korrekten Übungsausführung
- aktiviert die Fettverbrennung
- fördert die Konzentration (mentales Training)
- vereinigt physische & psychische Komponenten
- hoher Spassfaktor



## SYPOBA® Training im Sports Zugerland

Riedstrasse 1a - 6330 Cham - [www.sports-zugerland.ch](http://www.sports-zugerland.ch)

Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr

Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr



**Kursanmeldungen bei Tom Brändli**

Mail: [tomstraining@quickline.ch](mailto:tomstraining@quickline.ch)

Handy: +41 79 820 87 93