

Domaine de cours	Méthode	Formation en mouvement : diplôme / heures (équivalence) *	Spécialisation requise	Spécialisation : diplôme / heures (équivalence) *	Remarques
Entraînement de fitness en groupe	Aérobic	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Aérobic	20 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	Aquafitness	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Aquafitness, sauvetage aquatique inclus	Brevet de sauvetage aquatique BLS/AED Base Pool valable ; pour l'eau profonde, Plus Pool ou Plus Safety datant de moins de 4 ans	La vérification des qualifications est effectuée par swimsports.ch. Pour plus d'informations : admin@swimsports.ch
	Entraînement d'endurance	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	aucune		
	Fit-Gym	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	aucune		
	Nia	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Nia	Nia White Belt ou 40 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	Power Yoga	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Power Yoga	50 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
Entraînement fonctionnel du mouvement	Running	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Running	20 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif. Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Antara®	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Antara	Antara niveau 1 ou 50 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	Entraînement du plancher pelvien	Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Entraînement du plancher pelvien	30 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	BGB Osteofitness®	Certificat de branche entraîneur santé ou 400 heures	BGB Osteofitness®	12 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Gymnastique	Certificat de branche entraîneur santé ou 400 heures	Gymnastique	30 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Entraînement pour seniors	Certificat de branche entraîneur santé ou 400 heures	Activité physique des seniors	30 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Nordic Walking	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Nordic Walking	20 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif. Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Entraînement personnel	Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Entraînement personnel	30 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Pilates	inclus dans la spécialisation Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Pilates	Titre professionnel Entraîneur Pilates BGB (= 150 heures)	
	Activité de mouvement rythmique	Certificat de branche entraîneur santé ou 400 heures	Mouvement rythmique, rythmique	30 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Prévention des chutes	Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Prévention des chutes	30 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Walking	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Walking	20 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif. Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Entraînement à la pleine conscience	Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Entraînement à la pleine conscience, Embodiment	30 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
	Gymnastique respiratoire	Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Gymnastique respiratoire, entraînement respiratoire	30 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
Méthodes spécifiques de mouvement et de relaxation	Training autogène	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Training autogène	30 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	BGB Biokinematiktraining®	Brevet fédéral ou 800 heures	BGB Biokinematik®	Titre professionnel Entraîneur en biocinématique BGB ou 60	
	Coaching santé	Brevet fédéral ou 800 heures	Coaching santé	60 heures	Possible avec diplôme fédéral sans spécialisation.
	Entraînement en groupe	Brevet fédéral ou 800 heures	Entraînement cardiaque	60 heures	

	Entraînement en groupe pour	Brevet fédéral ou 800 heures	Entraînement oncologique	60 heures	
	Activité de mouvement aquatique pour personnes atteintes de rhumatismes	Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Aquafitness, sauvetage aquatique inclus, plus entraînement pour personnes	Brevet de sauvetage aquatique BLS/AED Base Pool valable ; pour l'eau profonde, Plus Pool ou Plus Safety datant de moins de 4 ans	La vérification des qualifications est effectuée par swimsports.ch. Pour plus d'informations : admin@swimsports.ch
	Spiraldynamik	Certificat de branche entraîneur santé ou 400 heures	Spiraldynamik	Basic Spiral Med/Move ou 100 heures	
	Tai Chi	inclus dans la spécialisation	Tai Chi	Professeur de Tai Chi SGQT/ASQT	
		Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Tai Chi	100 heures	
	Qi Gong	inclus dans la spécialisation	Qi Gong	Professeur de Qi Gong SGQT/ASQT	
		Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Qi Gong	100 heures	
	Yoga	inclus dans la spécialisation	Yoga	Professeur de yoga SVV / YCH	
		Certificat de branche entraîneur santé ou 400 heures	Yoga	200 heures	
Dos + posture	Gymnastique du dos	Certificat de branche entraîneur santé ou 400 heures	Entraînement du dos	Titre professionnel Entraîneur du dos BGB ou 30 heures	Possible avec brevet/diplôme sans spécialisation.
Maternité	Préparation à la naissance	Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Préparation à la naissance	Titre professionnel Spécialiste BirthCare BGB ou 30 heures	
	Gymnastique prénatale	Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Gymnastique prénatale	Titre professionnel Spécialiste BirthCare BGB ou 30 heures	
	Rééducation postnatale	Certificat de branche entraîneur ou 200 heures	Rééducation postnatale	Titre professionnel Spécialiste BirthCare BGB ou 30 heures	
Danse	Danse solo	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Style(s) de danse solo	50 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	Danse en couple	CFC Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou 100 heures	Style(s) de danse en couple	50 heures	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.

* **Certificats de branche**

Exigences sur www.bgb-schweiz.ch (code QR)

* **Spécialisation**

Les contenus requis de la spécialisation peuvent être intégrés, dans la mesure correspondante, à la formation en mouvement. Un justificatif doit être fourni par les personnes requérantes.

* **Obligation de formation continue**

Les responsables de cours certifiés sont soumis à l'obligation de formation continue conformément au règlement de formation continue de BGB Schweiz (2 jours par an). Informations sur www.fitness-guide.ch (code QR)