

LABEL DE QUALITÉ «LES PRESTATAIRES DE COURS FITNESS-GUIDE»

Liste/sélection de méthodes sodalis

sodalis
gesundheit leben

Valable à partir de 1.1.2021

ZONE DE COURS	MÉTHODE	OUI	NON	GCQP ¹
Entraînement fitness en groupe	Aérobic		x	2
	Aqua-fitness	x		2
	Entraînement d'endurance		x	2
	Fit-Gym		x	2
	Nia		x	2
	Power Yoga	x		2
Entraînement physique fonctionnel	Running		x	2
	Antara®		x	2
	Entraînement du plancher pelvien	x		4
	BGB Osteofitness®		x	4
	Gymnastique	x		4
	Entraînement corporel pour seniors		x	4
	Nordic Walking		x	2
	Formation personnelle		x	4
	Pilates	x		3
	Prophylaxie des chutes		x	4
	Walking		x	2
	Méthodes de mouvement et de détente spéciales	Training autogène		x
BGB Biokinematik®			x	5
BGB Embodiment®			x	4
Tai Chi			x	4
Qi Gong			x	4
Yoga		x		4
Dos+posture	Gymnastique du dos	x		4
	Ecole du dos	x		5
Maternité	Préparations à l'accouchement		x	5
	Gymnastique prénatale		x	5
	Gymnastique postnatale	x		5
Danse	HipHop		x	3
	Gymnastique Jazz		x	3
	Danse de couple		x	3
	Danse pour seniors		x	4

32 Méthodes/Offres de cours (reconnu: 9)

¹ GCQP: Grille de classification des qualifications professionnelles du champ professionnel de la promotion de l'activité physique et de la santé