

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

# Liste/sélection de méthodes sodalis

**sodalis**  
gesundheit leben

Valable à partir de 1.1.2023

ZONE DE COURS	MÉTHODE	OUI	NON	GCQP <sup>1</sup>
<b>Entraînement fitness en groupe</b>	Aérobic		x	2
	Aqua-fitness	x		2
	Entraînement d'endurance		x	2
	Fit-Gym		x	2
	Nia		x	2
	Power Yoga	x		2
	Running		x	2
<b>Entraînement physique fonctionnel</b>	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
	<b>Méthodes de mouvement et de détente spéciales</b>	Training autogène		x
BGB Biokinematik®			x	5
Tai Chi			x	4
Qi Gong			x	4
Yoga		x		4
<b>Dos+posture</b>	Gymnastique du dos	x		4
<b>Maternité</b>	Préparations à l'accouchement		x	5
	Gymnastique prénatale		x	5
	Gymnastique postnatale	x		5
<b>Danse</b>	Danse de couple		x	3
	Danse en solo		x	3

28 Méthodes / Offres de cours (reconnu: 8)

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