B

G B Schweiz

Fitnessguide

Marzo 2024

La formazione all'esercizio fisico (fitness di gruppo o allenamento funzionale)
viene valutata in base al numero di ore o al completamento.

Ambito del corso	Metodo	GCQP minimo	Ore totali	Conclusione	Specializzazione *	quota minima di specializzazione (ore)/laurea	Osservazioni
Allenamento fitness di gruppo	**Aerobica**	2	Ore di presenza 100		Aerobica	Ore di presenza 20	La distribuzione delle ore di presenza è una linea guida.
	Acquafitness	2	Ore di presenza 100		Aquafitness incluso il servizio di salvataggio	Brevetto di nuotatore di salvataggio Base Pool BLS/AED valido; per acqua profonda Plus Pool oppure Pool Safety non più vecchio di 4 anni	La verifica della qualifica avviene tramite swimsports.ch. admin@swimsports.ch fornisce informazioni a questo riguardo.
	Allenamento di resistenza	2	Ore di presenza 100		nessuna		
	Fit-Gym	2	Ore di presenza 100		nessuna		
	Nia	2	Ore di presenza 100		Nia	Ore di presenza 40 o Nia White Belt	La distribuzione delle ore di presenza è una linea guida.
	Power Yoga	2	Ore di presenza 100		Power Yoga	Ore di presenza 50	La distribuzione delle ore di presenza è una linea guida.
	Running	2	Ore di presenza 100		Running	Ore di presenza 20	La distribuzione delle ore di presenza è una linea guida. Qualificato dall'GCQP 5 senza ulteriore formazione.
Allenamento funzionale	**Antara®**	2	Ore di presenza 100		Antara®	Ore di presenza 50 o Antara livello 1	La distribuzione delle ore di presenza è una linea guida.
	Ginnastica per il pavimento pelvico	3	Ore di presenza 200	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Ginnastica per il pavimento pelvico	Ore di presenza 30	Qualificato dall'GCQP 5 senza ulteriore formazione.
	BGB Osteofitness®	4	Ore di presenza 400	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	BGB Osteofitness®	Ore di presenza 12	Qualificato dall'GCQP 5 senza ulteriore formazione.
	Ginnastica	4	Ore di presenza 400	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Ginnastica	Ore di presenza 30	Qualificato dall'GCQP 5 senza ulteriore formazione.
	Esercizio fisico per la terza età	4	Ore di presenza 400	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Esercizio fisico per la terza età	Ore di presenza 30	Qualificato dall'GCQP 5 senza ulteriore formazione.
	Nordic walking	2	Ore di presenza 100		Nordic walking	Ore di presenza 20	La distribuzione delle ore di presenza è una linea guida.
	Personal training	3	Ore di presenza 200	Istruttrice della salute con certificato di ramo (entrambe le specializzazioni)	Personal training	Ore di presenza 30	Qualificato dall'GCQP 5 senza ulteriore formazione.
	Pilates	2+	Ore di presenza 150	Instructrice/Instructeur Pilates BGB	Pilates	Ore di presenza 150	
	Prevenzione delle cadute	3	Ore di presenza 200	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Prevenzione delle cadute	Ore di presenza 100 o Instructrice/Instructeur Pilates BGB	

	Walking	3	Ore di presenza 200	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Walking	Ore di presenza 30	Qualificato dall'GCQP 5 senza ulteriore formazione.
Metodi speciali di attività fisica e rilassamento	**Training autogeno**	2	Ore di presenza 100		Training autogeno	Ore di presenza 20	La distribuzione delle ore di presenza è una linea guida. Qualificato dall'GCQP 5 senza ulteriore formazione.
	BGB Biokinematik®	5	Ore di presenza 800	Esame professionale con attestato professionale federale (specializzazione ECM)	Biokinematik	Ore di presenza 60 o Instructrice/ Instructeur Biokinematik BGB	
	Tai Chi				Tai Chi	Insegnante di Tai Chi SGQT/ASQT	
		3	Ore di presenza 200	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Tai Chi	Ore di presenza 100	
	Qi Gong				Qi Gong	Insgenatne die Qi Gong SGQT/ASQT	
		3	Ore di presenza 200	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Qi Gong	Ore di presenza 100	
	Yoga				Yoga	Insegnante di yoga SYV / YCH	
		4	Ore di presenza 400	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Yoga	Ore di presenza 200	
Schiena+Posture	**Ginnastica per la schiena**	4	Ore di presenza 400	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Ginnastica per la schiena	Ore di presenza 30 o Istruttrice/ Istruttore di dorso BGB	Qualificato dall'GCQP 5 senza ulteriore formazione.
Maternità	**Preparazione al parto**	3	Ore di presenza 200	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Preparazione al parto	Ore di presenza 30 o Esperta BirthCare BGB	
	Ginnastica in gravidanza	3	Ore di presenza 200	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Ginnastica in gravidanza	Ore di presenza30 o Esperta BirthCare BGB	
	Recupero post-partum	3	Ore di presenza 200	Istruttrice della salute con certificato di ramo (specializzazione ECM)	Recupero post-partum	Ore di presenza 30 o Esperta BirthCare BGB	
Danza	**Danza solitaria**	2	Ore di presenza 100		Danza solitaria	Ore di presenza 50	La distribuzione delle ore di presenza è una linea guida.
	Ballo di coppia	2	Ore di presenza 100		Ballo di coppia	Ore di presenza50	La distribuzione delle ore di presenza è una linea guida.

Glossario

*	I contenuti richiesti della specializzazione possono essere inclusi in misura corrispondente nella formazione sul movimento. La prova deve essere fornita dal richiedente.
Ore die presenza:	Apprendimento nell'ambito di eventi formativi in un istituto di formazione, guidati da un professionista
Qualifica di formazione:	La formazione richiesta deve includere valutazioni degli obiettivi di apprendimento e/o esami.
Specializzazione ECM:	Educazione corporea e al movimento
GCQP:	Griglia di classificazione delle qualifiche professionali dell'OdA Movimento e Salute (www.bewegung-und-gesundheit.ch)

Formazione continua obbligatoria

Gli istruttori certificati da Fitnessclassification sono soggetti a una formazione continua obbligatoria in conformità con le norme sulla formazione continua di BGB Svizzera (2 giorni all'anno).
L'adempimento dell'obbligo di formazione continua viene verificato in occasione della ricertificazione. Per ulteriori