

Aggiornamento a agosto 2020

Ambito del corso	Metodo	GCQP minimo	Formazione	Durata/conclusione	Formazione supplementare	Durata
<i>Allenamento fitness di gruppo</i>	<b>Aerobica</b>	2	Fitness di gruppo	Ore di contatto 100 Studio autonomo 90 Pratica professionale 50		
	<b>Acquafitness</b>	2	Acquafitness	Ore di contatto 100 Studio autonomo 90 Pratica professionale 50	Brevetto di nuotatore di salvataggio Base Pool BLS/AED valido; per acqua profonda Plus Pool oppure Pool Safety non più vecchio di 4 anni	<b>La verifica della qualifica avviene tramite <a href="mailto:admin@swimsports.ch">swimsports.ch</a>. admin@swimsports.ch fornisce informazioni a questo riguardo</b>
	<b>Allenamento di resistenza</b>	2	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Ore di contatto 100 Studio autonomo 90 Pratica professionale 50		
	<b>Fit-Gym</b>	2	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Ore di contatto 100 Studio autonomo 90 Pratica professionale 50		
	<b>Nia</b>	2	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Ore di contatto 50 Studio autonomo 45 Pratica professionale 25	Nia white belt	
	<b>Power Yoga</b>	2	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Ore di contatto 50 Studio autonomo 45 Pratica professionale 25	Power Yoga	Ore di contatto 50 Studio autonomo 45 Pratica professionale 25
	<b>Running</b>	2	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Ore di contatto 50 Studio autonomo 45 Pratica professionale 25	Running Coach o GCQP 5	Ore di contatto 50 Studio autonomo 45 Pratica professionale 25
<i>Allenamento funzionale</i>	<b>Antara®</b>	2	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Ore di contatto 50 Studio autonomo 45 Pratica professionale 25	Antara 1° livello	Ore di contatto 50 Studio autonomo 45 Pratica professionale 25
	<b>Ginnastica per il pavimento pelvico</b>	4	Allenamento funzionale	Livello 1 GCQP Istruttore di salute (specializzazione ECM)	Ginnastica per il pavimento pelvico	Ore di contatto 30 Studio autonomo 27 oppure GCQP 5
	<b>BGB Osteofitness®</b>	4	Allenamento funzionale	Livello 1 BGB Istruttore di salute (specializzazione ECM)	BGB Osteofitness®	oppure GCQP 5

	<b>Ginnastica</b>	4	Allenamento funzionale	Livello 1 BGB Istruttore di salute (specializzazione ECM)		
	<b>Esercizio fisico per la terza età</b>	4	Allenamento funzionale	Livello 1 BGB Istruttore di salute (specializzazione ECM)		
	<b>Nordic walking</b>	2	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Ore di contatto 100 Studio autonomo 90 Pratica professionale 50	Nordic Walking oppure GCQP 5	Ore di contatto 10 Studio autonomo 9 Pratica professionale 11 oppure GCQP 5
	<b>Personal training</b>	4	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Livello 1 BGB Istruttore di salute (specializzazione ECM AFC A+S)	Personal training oppure GCQP 5	Ore di contatto 50 Studio autonomo 45 Pratica professionale 25 oppure GCQP 5
	<b>Pilates</b>	3	Allenamento funzionale	Istruttore BGB o formazione equivalente	Pilates	Ore di contatto 150 Studio autonomo 135 Pratica professionale 100
	<b>Prevenzione delle cadute</b>	4	Allenamento funzionale	Livello 1 BGB Istruttore di salute (specializzazione ECM)	Prevenzione delle cadute	Ore di contatto 30 Studio autonomo 27 oppure GCQP 5
	<b>Walking</b>	2	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Ore di contatto 100 Studio autonomo 90 Pratica professionale 50	Walking oppure GCQP 5	Ore di contatto 10 Studio autonomo 9 Pratica professionale 11 oppure GCQP 5
<b>Metodi speciali di attività fisica e rilassamento</b>	<b>Training autogeno</b>	3	Fitness di gruppo o allenamento funzionale	Ore di contatto 150 Studio autonomo 135 Pratica professionale 100	Training autogeno	Ore di contatto 30 Studio autonomo 27
	<b>BGB Biokinematik®</b>	5	Allenamento funzionale	EBQ 5	Istruttore di biocinematica BGB	
	<b>BGB Embodiment®</b>	4	Allenamento funzionale	Livello 1 BGB Istruttore di salute (specializzazione ECM)	Istruttore di embodiment BGB	
	<b>Tai Chi</b>	3	Allenamento funzionale	Insegnante di Tai Chi SGQT/ASQT	Tai Chi	
	<b>Qi Gong</b>	3	Allenamento funzionale	Insegnante di Qi Gong SGQT/ASQT	Formazione supplementare Qi Gong o formazione Qi Gong STQT/ASQT	
	<b>Yoga</b>	4	Allenamento funzionale	Livello 1 BGB Istruttore di salute (specializzazione ECM) o Maestro di yoga SYV / YCH	Yoga	Ore di contatto 150 Studio autonomo 135 Pratica professionale 50

<b>Schiena + postura</b>	<b>Ginnastica per la schiena</b>	4	Allenamento funzionale	Livello 1 BGB Istruttore di salute (specializzazione ECM)		
	<b>Scuola della schiena</b>	5	Allenamento funzionale	Livello 1 BGB	BGB SpineCare oppure GCQP 5	
<b>Maternità</b>	<b>Preparazione al parto</b>	5	Allenamento funzionale o levatrice	Operatrice BirthCare BGB o modulo di formazione continua Associazione delle levatrici	Operatrice BirthCare BGB o modulo specialistico Associazione delle levatrici	
	<b>Ginnastica in gravidanza</b>	5	Allenamento funzionale	Livello 2 BGB	Ginnastica in gravidanza	Ore di contatto 36 Studio autonomo e Pratica professionale 34
	<b>Recupero post-partum</b>	5	Allenamento funzionale o levatrice	Livello 2 BGB o modulo di formazione continua Associazione delle levatrici	Recupero post-partum	Ore di contatto 36 Studio autonomo e Pratica professionale 34
<b>Danza</b>	<b>Hip hop</b>	3	Allenamento funzionale o danza		Hip hop	
	<b>Ginnastica jazz</b>	3	Allenamento funzionale o danza		Ginnastica jazz o danza jazz	
	<b>Ballo di coppia</b>	3	Allenamento funzionale o danza		Ballo di coppia	
	<b>Ballo per over 50</b>	4	Allenamento funzionale o danza			

### Glossario

Ore di contatto:	apprendimento nel quadro di corsi in un istituto di formazione, sotto la direzione di un professionista esperto.
Studio autonomo:	studio di materiale didattico, documentazione scritta dei corsi, e-learning. Può ammontare al massimo al 90% delle ore di contatto.
Pratica professionale:	stage, praticantati, assistenza all'insegnamento, unità di corsi condotti autonomamente. La formazione richiesta deve includere controlli degli obiettivi didattici e/o esami. Se vengono documentate ore di contatto superiori al minimo richiesto, possono essere conteggiate al posto della pratica professionale (fino al 50% della pratica professionale minima richiesta).
Completamento della formazione:	La formazione richiesta deve includere controlli degli obiettivi didattici e/o esami.
Istruttore di salute:	Certificato di ramo Istruttore / Istruttrice di salute con specializzazione
Specializzazione ECM:	Specializzazione educazione corporea e al movimento
AFC A+S:	Attestato federale di capacità AFC Operatore/Operatrice per la promozione dell'attività fisica e della salute
GCQP:	Griglia di classificazione delle qualifiche professionali OmL A

### Obbligo di formazione continua

I responsabili dei corsi certificati tramite Fitness-guide sono assoggettati all'obbligo di formazione continua in conformità al regolamento sulla formazione continua BGB Schweiz. L'adempimento dell'obbligo di formazione continua viene verificato in occasione della ricertificazione. Trovate ulteriori informazioni al riguardo nella tabella 5