

22 novembre

| Sezione del corso                           | Metodo                                   | Minimo EBQ | Formazione                                 | Ambito/Completamento  | Specializzazione                    | Ambito/Completamento  | Commenti  |
|---|--|------------|--|---|-------------------------------------|---|---|
| <b>Allenamento fitness di gruppo</b>        | <b>Aerobica</b>                          | 2          | Fitness di gruppo o Allenamento funzionale | Ore di contatto 100   | nessuno                             |   |   |
|   | <b>Acqua fitness</b>                     | 2          | Aquafitness                                | Ore di contatto 100   | Bagnino                             | certificato di nuoto per salvamento BLS/AED valido Basic Pool; per acque profonde Plus Pool o Plus Safety non più di 4 anni | Il controllo delle qualifiche avviene tramite swimsports.ch. Per informazioni al riguardo, rivolgersi a admin@swimsports.ch |
|   | <b>Allenamento di resistenza</b>         | 2          | Fitness di gruppo o Allenamento funzionale | Ore di contatto 100   | nessuno                             |   |   |
|   | <b>Fit-Gym</b>                           | 2          | Fitness di gruppo o Allenamento funzionale | Ore di contatto 100   | nessuno                             |   |   |
|   | <b>Nia</b>                               | 2          | Fitness di gruppo o allenamento funzionale | Ore di contatto 60  | Nia                                 | Ore di contatto 40 o Cintura Bianca Nia   | La distribuzione delle ore di contatto è una linea guida.   |
|   | <b>Power Yoga</b>                        | 2          | Fitness di gruppo o allenamento funzionale | Ore di contatto 50  | Power Yoga                          | Ore di contatto 50  | La distribuzione delle ore di contatto è una linea guida.   |
|   | <b>In corsa</b>                          | 2          | Fitness di gruppo o allenamento funzionale | Ore di contatto 80  | In corsa                            | Ore di contatto 20  | La distribuzione delle ore di contatto è una linea guida. Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione.                  |
| <b>Allenamento del movimento funzionale</b> | <b>Antara®</b>                           | 2          | Fitness di gruppo o allenamento funzionale | Ore di contatto 50  | Antara                              | Ore di contatto 50 o Antara Livello 1   | La distribuzione delle ore di contatto è una linea guida.   |
|   | <b>Allenamento del pavimento pelvico</b> | 4          | Allenamento funzionale                     | Livello 1 BGB Formatore sanitario (specializzazione K+B)    | Allenamento del pavimento pelvico * | Ore di contatto 30  | Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione.  |
|   | <b>BGB Osteofitness®</b>                 | 4          | Allenamento funzionale                     | Livello 1 BGB Formatore sanitario (specializzazione K+B)    | BGB Osteofitness®                   | Ore di contatto 12  | Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione.  |
|   | <b>Ginnastica</b>                        | 4          | Allenamento funzionale                     | Addestratore sanitario di livello 1 BGB (Area tematica K+B) | Ginnastica *                        | Ore di contatto 30  | Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione.  |

|   |                                      |   |  |  |                                    |   |  |
|---|--------------------------------------|---|--|--|------------------------------------|---|--|
|   | <b>Formazione senior</b>             | 4 | Allenamento funzionale                     | Addestratore sanitario di livello 1 BGB (Area tematica K+B)          | Esercizio fisico in età avanzata * | Ore di contatto 30                                  | Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione.   |
|   | <b>Camminata nordica</b>             | 2 | Fitness di gruppo o allenamento funzionale | Ore di contatto 80   | Camminata nordica                  | Ore di contatto 20                                  | La distribuzione delle ore di contatto è una linea guida. Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione. |
|   | <b>Formazione personale</b>          | 4 | Fitness di gruppo o allenamento funzionale | Livello 1 BGB Health Trainer (entrambe le specializzazioni)          | Formazione personale *             | Ore di contatto 30                                  | Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione.   |
|   | <b>Pilates</b>                       | 2 | Pilates                                    | Ore di contatto 150<br>Allenatore di Pilates BGB                     | nessuno                            |   |  |
|   |                                      | 4 | Allenamento funzionale                     | Addestratore sanitario di livello 1 BGB (Area tematica K+B)          | Pilates                            | Ore di contatto 30 o istruttore di Pilates BGB      |  |
|   | <b>Prevenzione delle cadute</b>      | 4 | Allenamento funzionale                     | Addestratore sanitario di livello 1 BGB (Area tematica K+B)          | Prevenzione delle cadute *         | Ore di contatto 30                                  | Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione.   |
|   | <b>Camminare</b>                     | 2 | Fitness di gruppo o allenamento funzionale | Ore di contatto 80   | Camminare                          | Ore di contatto 20                                  | La distribuzione delle ore di contatto è una linea guida. Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione. |
| <b>Movimento speciale e rilassamento metodi</b> | <b>Training autogeno</b>             | 2 | Fitness di gruppo o allenamento funzionale | Ore di contatto 70   | Training autogeno                  | Ore di contatto 30                                  | La distribuzione delle ore di contatto è una linea guida.  |
|   | <b>Formazione biocinematica BGB®</b> | 5 | Allenamento funzionale                     | Livello 2 BGB eidg. Certificato professionale (specializzazione K+B) | BGB Biokinematik®                  | Ore di contatto 60 o Formatore di biocinematica BGB |  |
|   | <b>Tai Chi</b>                       | 3 | Tai Chi                                    | Insegnante di Tai Chi SGQT/ASQT                                      | nessuno                            |   |  |
|   |                                      | 3 | Allenamento funzionale                     | Formatore BGB di livello 1 (Area tematica K+B)                       | Tai Chi                            | Ore di contatto 48                                  |  |
|   | <b>Qi Gong</b>                       | 3 | Qi Gong                                    | Insegnante di Qi Gong SGQT/ASQT                                      | nessuno                            |   |  |
|   |                                      | 3 | Allenamento funzionale                     | Formatore BGB di livello 1 (Area tematica K+B)                       | Qi Gong                            | Ore di contatto 48                                  |  |
|   | <b>Lo yoga</b>                       | 4 | Lo yoga                                    | Insegnante di yoga SYV / YCH   | nessuno                            |   |  |

|                        |                                 |   |   |   |  |                      |   |
|------------------------|---------------------------------|---|---|---|--|----------------------|---|
|                        |                                 | 4 | Allenamento funzionale                            | Addestratore sanitario di livello 1 BGB (Area tematica K+B) | Lo yoga                                  | Ore di contatto 150  |   |
| <b>Schiena+postura</b> | <b>Esercizi per la schiena</b>  | 4 | Allenamento funzionale                            | Addestratore sanitario di livello 1 BGB (Area tematica K+B) | Allenamento per la schiena *             | Ore di contatto 30 o | Qualificato da EBQ 5 senza ulteriore formazione.          |
| <b>Maternità</b>       | <b>Preparazione al parto</b>    | 4 | Allenamento funzionale                            | Addestratore sanitario di livello 1 BGB (Area tematica K+B) | Preparazione al parto                    | Ore di contatto 30 o | Specialista in assistenza alla nascita BGB                |
|                        | <b>Ginnastica in gravidanza</b> | 4 | Allenamento funzionale                            | Livello 1 BGB<br>Formatore sanitario (specializzazione K+B) | Ginnastica in gravidanza                 | Ore di contatto 30 o | Specialista in assistenza alla nascita BGB                |
|                        | <b>Regressione</b>              | 4 | Allenamento funzionale                            | Addestratore sanitario di livello 1 BGB (Area tematica K+B) | Regressione                              | Ore di contatto 30 o | Specialista in assistenza alla nascita BGB                |
| <b>Danza</b>           | <b>Danza solitaria</b>          | 2 | Allenamento funzionale, fitness di gruppo o danza | Ore di contatto 50  | Direzione/i di danza in assolo           | Ore di contatto 50   | La distribuzione delle ore di contatto è una linea guida. |
|                        | <b>Ballo di coppia</b>          | 2 | Allenamento funzionale, fitness di gruppo o danza | Ore di contatto 50  | Direzione/i di danza nel ballo di coppia | Ore di contatto 50   | La distribuzione delle ore di contatto è una linea guida. |

### Glossario

|                          |  |
|--------------------------|--|
| *                        | I contenuti richiesti dalla specializzazione possono essere inclusi nella formazione nella misura corrispondente. È necessaria una prova da parte del richiedente.           |
| Ore di contatto:         | Apprendimento nell'ambito di eventi formativi in un istituto di formazione, guidati da un professionista.  |
| Qualifica di formazione: | La formazione richiesta deve comprendere valutazioni degli obiettivi di apprendimento e/o esami.   |
| Allenatore:              | Certificato settoriale di formatore in attività fisica e promozione della salute (EBQ 3)   |
| Formatore per la salute: | Certificato di settore Formatore sanitario per l'attività fisica e la promozione della salute (EBQ 4)  |
| Specializzazione K+B:    | Specializzazione formazione corpo e movimento  |
| EBQ:                     | Griglia di classificazione delle qualifiche professionali dell'OdA Movimento e Salute ( <a href="http://www.bewegung-und-gesundheit.ch">www.bewegung-und-gesundheit.ch</a> ) |

### 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 informazioni, consultare il documento Guida all'idoneità dell'elenco dei leader del corso nella Tabella 5.