

MARCHIO DI QUALITÀ «OPERATORI DEI CORSI FITNESS-GUIDE»

# Elenco di metodi/Selezione: CSS



Valida dal 1.1.2020

AREA DEL CORSO	METODO ( <i>Metodo CSS</i> )	SÌ	NO	EBQ <sup>1</sup>
<b>Allenamento Fitness di gruppo</b>	Aerobica ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		2
	Acquafitness ( <i>Corsi di fitness acquatico</i> )	x		2
	Allenamento di resistenza ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		2
	Fit-Gym ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		2
	Nia ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		2
	Power Yoga ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		2
	Running ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		2
<b>Allenamento di movimento funzionale</b>	Antara® ( <i>Ginnastica per la schiena</i> )	x		2
	Ginnastica per il pavimento pelvico	x <sup>2</sup>		4
	BGB Osteofitness® ( <i>Corsi di profilassi dell'osteoporose/Osteogym</i> )	x		4
	Ginnastica ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		4
	Esercizio fisico per la terza età ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		4
	Nordic Walking ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		2
	Personal training ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		4
	Pilates ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		3
	Prevenzione delle cadute ( <i>nessun riconoscimento</i> )		x	4
	Walking ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		2
<b>Metodi speciali per attività fisica e rilassamento degli arti</b>	Training autogeno	x		3
	Tai Chi ( <i>nessun riconoscimento</i> )		x	4
	Qi Gong ( <i>nessun riconoscimento</i> )		x	4
	Yoga	x		4
<b>Schiena e postura</b>	Ginnastica per la schiena	x		4
	Scuola della schiena ( <i>Ginnastica per la schiena</i> )	x		5
	Ginnastica per la schiena (Biokinematik) ( <i>Ginnastica per la schiena</i> )	x		5
	Ginnastica per la schiena (Embodiment) ( <i>Ginnastica per la schiena</i> )	x		4
<b>Maternità</b>	Preparazione al parto	x <sup>2</sup>		5
	Ginnastica in gravidanza ( <i>Ginnastica dorsale e ginnastica di portamento</i> )	x <sup>2</sup>		5
	Recupero post-partum	x <sup>2</sup>		5
<b>Danza</b>	Hip hop ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		3
	Ginnastica jazz ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		3
	Ballo di coppia ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		3
	Ballo per over 50 ( <i>Corsi di fitness</i> )	x		4

32 metodi (riconosciuto da esso: 29)

<sup>1</sup> GCQP: Griglia di classificazione delle qualifiche professionali

<sup>2</sup> nessuna certificazione necessario per questi metodi