

MARCHIO DI QUALITÀ «OPERATORI DEI CORSI FITNESS-GUIDE»

Elenco di metodi/Selezione: CSS



Valida dal 1.1.2023

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

28 metodi (riconosciuto da esso: 27)

¹ GCQP: Griglia di classificazione delle qualifiche professionali

² nessuna certificazione necessario per questi metodi