

MARCHIO DI QUALITÀ «OPERATORI DEI CORSI FITNESS-GUIDE»

Elenco di metodi/Selezione: Helsana

Helsana
Impegnata per la vita.

Valida dal 1.1.2019

AREA DEL CORSO	METODO	SI	NO	EBQ ¹
Allenamento Fitness di gruppo	Aerobica	×		2
	Acquafitness	×		2
	Allenamento di resistenza	×		2
	Fit-Gym	×		2
	Nia	×		2
	Power Yoga	×		2
	Running	×		2
Allenamento di movimento funzionale	Antara®	×		2
	Ginnastica per il pavimento pelvico	×		4
	BGB Osteofitness®	×		4
	Ginnastica	×		4
	Esercizio fisico per la terza età	×		4
	Nordic Walking	×		2
	Personal training		×	4
	Pilates	×		3
	Prevenzione delle cadute	×		4
	Walking	×		2
Metodi speciali per attività fisica e rilassamento degli arti	Training autogeno	×		3
	BGB Biokinematik®		×	5
	BGB Embodiment®		×	4
	Tai Chi	×		4
	Qi Gong		×	4
	Yoga	×		4
Schiena e postura	Ginnastica per la schiena	×		4
	Scuola della schiena	×		5
Maternità	Preparazione al parto	×		5
	Ginnastica in gravidanza	×		5
	Recupero post-partum	×		5
Danza	Hip hop	×		3
	Ginnastica jazz	×		3
	Ballo di coppia	×		3
	Ballo per over 50	×		4

32 metodi (riconosciuto da esso: 28)

¹ GCQP: Griglia di classificazione delle qualifiche professionali