

MARCHIO DI QUALITÀ «OPERATORI DEI CORSI FITNESS-GUIDE»

Elenco di metodi/Selezione: Helsana

Helsana
Impegnata per la vita.

Valida dal 1.1.2023

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

28 metodi (riconosciuto da esso: 26)

¹ GCQP: Griglia di classificazione delle qualifiche professionali

² esclusivamente hip hop, danza per anziani e ginnastica jazz