

MARCHIO DI QUALITÀ «OPERATORI DEI CORSI FITNESS-GUIDE»

# Elenco di metodi/Selezione: ÖKK



Valida dal 1.1.2020

AREA DEL CORSO	METODO	SÌ	NO	EBQ <sup>1</sup>
<b>Allenamento Fitness di gruppo</b>	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
<b>Allenamento di movimento funzionale</b>	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
<b>Metodi speciali per attività fisica e rilassamento degli arti</b>	Training autogeno	x		3
	BGB Biokinematik®	x		5
	BGB Embodiment®	x		4
	Tai Chi	x		4
	Qi Gong	x		4
	Yoga	x		4
<b>Schiena e postura</b>	Ginnastica per la schiena	x		4
	Scuola della schiena	x		5
<b>Maternità</b>	Preparazione al parto	x		5
	Ginnastica in gravidanza	x		5
	Recupero post-partum	x		5
<b>Danza</b>	Hip hop	x		3
	Ginnastica jazz	x		3
	Ballo di coppia	x		3
	Ballo per over 50	x		4

32 metodi (riconosciuto da esso: 32)

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