

MARCHIO DI QUALITÀ «OPERATORI DEI CORSI FITNESS-GUIDE»

## Elenco di metodi/Selezione: Sanitas

**sanitas**

Valida dal 1.1.2022

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 <sup>2</sup>		4
<b>Schiena e postura</b>	Ginnastica per la schiena	x		4
	Scuola della schiena		x	5
<b>Maternità</b>	Preparazione al parto	x <sup>3</sup>		5
	Ginnastica in gravidanza	x <sup>3</sup>		5
	Recupero post-partum	x <sup>3</sup>		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: 16)

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

<sup>2</sup> Affinché il contributo ai costi sia assicurato, ci deve essere una certificazione specifica nella categoria di corsi «Fitness», anche se sussiste una certificazione separata (p.es. yoga) per la categoria di corso in questione.

<sup>3</sup> riconosciuto sotto maternità/prevenzione