

Ambito del corso	Metodo	Formazione nel movimento: titolo / ore (equivalenza) *	Specializzazione richiesta	Specializzazione: titolo / ore (equivalenza) *	Osservazioni
Allenamento fitness di gruppo	Aerobica	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Aerobica	20 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa.
	Aqua Fitness	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Aquafitness incl. nuoto di salvataggio	Brevetto valido BLS/AED di nuoto di salvataggio Basis Pool; per acque profonde Plus Pool o Plus Safety, non più vecchio di 4 anni	La verifica delle qualifiche avviene tramite swimsports.ch. Per informazioni: admin@swimsports.ch
	Allenamento di resistenza	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	nessuna		
	Fit-Gym	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	nessuna		
	Nia	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Nia	Nia White Belt oppure 40 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa.
	Power Yoga	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Power Yoga	50 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa.
	Corsa	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Corsa	20 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa. Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
Allenamento funzionale del movimento	Antara®	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Antara	Antara livello 1 oppure 50 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa.
	Allenamento del pavimento pelvico	Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Allenamento del pavimento pelvico	30 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	BGB Osteofitness®	Certificato di settore Trainer della salute oppure 400 ore	BGB Osteofitness®	12 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	Ginnastica	Certificato di settore Trainer della salute oppure 400 ore	Ginnastica	30 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	Allenamento per senior	Certificato di settore Trainer della salute oppure 400 ore	Movimento nella terza età	30 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	Nordic Walking	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Nordic Walking	20 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa. Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	Personal training	Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Personal training	30 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	Pilates	compresa nella specializzazione Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Pilates	Titolo professionale Trainer Pilates BGB (= 150 ore) 100 ore	
	Attività motoria ritmica	Certificato di settore Trainer della salute oppure 400 ore	Movimento ritmico, ritmica	30 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	Prevenzione delle cadute	Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Prevenzione delle cadute	30 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
Metodi specifici di movimento e rilassamento	Walking	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Walking	20 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa. Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	Allenamento della consapevolezza	Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Allenamento della consapevolezza, Embodiment	30 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	Ginnastica respiratoria	Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Ginnastica respiratoria, allenamento respiratorio	30 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
	Training autogeno	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Training autogeno	30 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa.
	BGB Biokinematiktraining®	Attestato professionale federale oppure 800 ore	BGB Biokinematik®	Titolo professionale Trainer di biocinematica BGB oppure 60	
	Coaching della salute	Attestato professionale federale oppure 800 ore	Coaching della salute	60 ore	Possibile con diploma federale anche senza
	Allenamento per gruppi cardiaci	Attestato professionale federale oppure 800 ore	Allenamento cardiaco	60 ore	

	Allenamento per gruppi sportivi	Attestato professionale federale oppure 800 ore	Allenamento oncologico	60 ore	
	Attività motoria in acqua per persone con reumatismi	Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Aquafitness incl. nuoto di salvataggio più allenamento per persone con reumatismi	Brevetto valido BLS/AED di nuoto di salvataggio Basis Pool; per acque profonde Plus Pool o Plus Safety, non più vecchio di 4 anni	La verifica delle qualifiche avviene tramite swimsports.ch. Per informazioni: admin@swimsports.ch
	Spiraldynamik	Certificato di settore Trainer della salute oppure 400 ore	Spiraldynamik	Basic Spiral Med/Move oppure 100 ore	
	Tai Chi	compresa nella specializzazione Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Tai Chi	Insegnante di Tai Chi SGQT/ASQT	
	Qi Gong	compresa nella specializzazione Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Qi Gong	Insegnante di Qi Gong SGQT/ASQT	
	Yoga	compresa nella specializzazione Certificato di settore Trainer della salute oppure 400 ore	Yoga	Insegnante di yoga SVV / YCH	
Schiena + postura	Ginnastica per la schiena	Certificato di settore Trainer della salute oppure 400 ore	Allenamento della schiena	Titolo professionale Trainer della schiena BGB oppure 30 ore	Possibile con attestato professionale/diploma anche senza specializzazione.
Maternità	Preparazione al parto	Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Preparazione al parto	Titolo professionale Specialista BirthCare BGB oppure 30 ore	
	Ginnastica in gravidanza	Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Ginnastica in gravidanza	Titolo professionale Specialista BirthCare BGB oppure 30 ore	
	Ginnastica post-parto	Certificato di settore Trainer oppure 200 ore	Ginnastica post-parto	Titolo professionale Specialista BirthCare BGB oppure 30 ore	
Danza	Danza individuale	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Stile/i di danza individuale	50 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa.
	Danza di coppia	AFC Specialista in promozione dell'attività fisica e della salute oppure 100 ore	Stile/i di danza di coppia	50 ore	La ripartizione delle ore di contatto è indicativa.

* **Certificati di settore**

Requisiti su www.bgb-schweiz.ch (codice QR)

* **Specializzazione**

I contenuti richiesti della specializzazione possono essere inclusi, nella misura corrispondente, nella formazione nel movimento. È richiesta una prova da parte dei richiedenti.

* **Obbligo di formazione continu**

I responsabili di corso certificati sono soggetti all'obbligo di formazione continua secondo il regolamento sulla formazione continua di BGB Svizzera (2 giorni all'anno). Informazioni su www.fitness-guide.ch (codice QR)