

MARCHIO DI QUALITÀ «OPERATORI DEI CORSI FITNESS-GUIDE»

Elenco di metodi/Selezione: sodalis

sodalis
gesundheit leben

Valida dal 1.1.2021

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
	BGB Embodiment®		x	4
	Tai Chi		x	4
	Qi Gong		x	4
	Yoga	x		4
Schiena e postura	Ginnastica per la schiena	x		4
	Scuola della schiena	x		5
Maternità	Preparazione al parto		x	5
	Ginnastica in gravidanza		x	5
	Recupero post-partum	x		5
Danza	Hip hop		x	3
	Ginnastica jazz		x	3
	Ballo di coppia		x	3
	Ballo per over 50		x	4

32 metodi (riconosciuto da esso: 9)

¹ GCQP: Griglia di classificazione delle qualifiche professionali