

MARCHIO DI QUALITÀ «OPERATORI DEI CORSI FITNESS-GUIDE»

# Elenco di metodi/Selezione: sodalis

**sodalis**  
gesundheit leben

Valida dal 1.1.2023

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
	Tai Chi		x	4
	Qi Gong		x	4
	Yoga	x		4
<b>Schiena e postura</b>	Ginnastica per la schiena	x		4
<b>Maternità</b>	Preparazione al parto		x	5
	Ginnastica in gravidanza		x	5
	Recupero post-partum	x		5
<b>Danza</b>	Ballo di coppia		x	3
	Danza solitaria		x	3

28 metodi (riconosciuto da esso: 8)

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