B
G B Schweiz

Fitnessguide

MARCHIO DI QUALITÀ «OPERATORI DEI CORSI FITNESS-GUIDE»

Elenco di metodi/Selezione: Sympany

sympany

Valida dal 1.1.2026

AREA DEL CORSO	METODO	SÌ	NO	EBQ[1]
Allenamento Fitness di gruppo	Aerobica	×		2
	Acquafitness	×		2
	Allenamento di resistenza		×	2
	Fit-Gym	×		2
	Nia	×		2
	Power Yoga	×		2
	Running		×	2
Allenamento di movimento funzionale	Antara®	×		2
	Ginnastica per il pavimento pelvico	×		3
	BGB Osteofitness®	×		4
	Ginnastica	×		4
	Esercizio fisico per la terza età	×		4
	Nordic Walking	×		2
	Personal training	×		3
	Pilates	×		3
	Attività motoria ritmica		×	4
	Prevenzione delle cadute	×		3
	Walking		×	2
Metodi speciali per attività fisica e rilassamento degli arti	Training di consapevolezza	×		3
	Ginnastica respiratoria		×	3
	Training autogeno	×		2
	Biokinematiktraining®		×	5
	Coaching della salute		×	5
	Gruppo di riabilitazione cardiaca	×		5
	Attività fisica di gruppo per persone oncologiche	×		5
	Attività motoria in acqua per persone con reumatismi	×		3
	Spiraldinamica		×	4
	Tai Chi	×		3
	Qi Gong	×		3
	Yoga	×		4
Schiena e postura	Ginnastica per la schiena	×		4
Maternità	Preparazione al parto	×		3
	Ginnastica in gravidanza	×		3
	Recupero post-partum	×		3
Danza	Danza solitaria		×	2
	Ballo di coppia		×	2

36 metodi (riconosciuto da esso: 25)

[1] *GCQP: Griglia di classificazione delle qualifiche professionali*