

LABEL DE QUALITÉ «LES PRESTATAIRES DE COURS FITNESS-GUIDE»

Liste/sélection de méthodes KPT



Valable à partir de 1.1.2025

ZONE DE COURS	MÉTHODE	OUI	NON	GCQP ¹
Entraînement fitness en groupe	Aérobic	x ²		2
	Aqua-fitness	x		2
	Entraînement d'endurance	x		2
	Fit-Gym	x		2
	Nia	x		2
	Power Yoga	x		2
	Running	x		2
Entraînement physique fonctionnel	Antara®	x		2
	Entraînement du plancher pelvien	x ³	x ⁴	3
	BGB Osteofitness®		x	4
	Gymnastique	x		4
	Entraînement pour les seniors	x		4
	Nordic Walking	x		2
	Formation personnelle	x		3
	Pilates	x		3
	Activité physique rythmique	x ³	x ⁴	4
	Prophylaxie des chutes	x		3
Walking	x		2	
Méthodes de mouvement et de détente spéciales	Entraînement à la pleine conscience	x ³	x ⁴	3
	Gymnastique respiratoire	x		3
	Training autogène	x ³	x ⁴	2
	Entraînement biocinématique		x	5
	Coaching santé	x ³	x ⁴	5
	Entraînement cardio en groupe	x ³	x ⁴	5
	Entraînement en groupe face au cancer	x ³	x ⁴	5
	Aquagym contre le rhumatisme	x ³	x ⁴	3
	Spiraldynamik	x ³	x ⁴	4
	Tai Chi	x		3
	Qi Gong	x ³	x ⁴	3
Yoga	x		4	
Dos+posture	Gymnastique du dos	x		4
Maternité	Préparations à l'accouchement	x		3
	Gymnastique prénatale	x		3
	Gymnastique postnatale	x		3
Danse	Danse en solo	x		2
	Danse de couple	x		2

36 Méthodes/ Offres de cours (reconnu: voir ci-dessus)

¹ GCQP: grille de classification des qualifications professionnelles de l'OrTra Activité physique et santé

² À condition de suivre un cours dans un centre de fitness

³ Assurance des soins Comfort et assurance des frais d'hospitalisation

⁴ Pulse Eco, Pulse Top et Pulse Premium

⁵ Cours de yoga/Pilates prénatal exclusivement