

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

Liste/sélection de méthodes sodalis

sodalis
gesundheit leben

Valable à partir de 1.1.2025

ZONE DE COURS	MÉTHODE	OUI	NON	GCQP ¹
Entraînement fitness en groupe	Aérobic		x	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
	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	4
	Prophylaxie des chutes		x	3
Méthodes de mouvement et de détente spéciales	Walking		x	2
	Entraînement à la pleine conscience		x	3
	Gymnastique respiratoire		x	3
	Training autogène		x	2
	Entraînement biocinématique		x	5
	Coaching santé		x	5
	Entraînement cardio en groupe		x	5
	Entraînement en groupe face au cancer		x	5
	Aquagym contre le rhumatisme		x	3
	Spiraldynamik		x	4
	Tai Chi		x	3
	Qi Gong		x	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: 8)

¹ GCQP: Grille de classification des qualifications professionnelles du champ professionnel de la promotion de l'activité physique et de la santé