

## Raggruppamento dei metodi

## Corsi di gruppo e personal training

## Resistenza e forza

| Indoor   | Esempi di offerte  | Outdoor (specifico)   | Esempi di offerte   | Acqua   | Esempi di offerte   |
|--|--|---|---|---|---|
| Aerobica   | Step aerobic, dance aerobic, aerodance, box aerobic, Les Mills aerobic, power aerobic, fatburner aerobic, jazzercise, zumba, soulfusion, tae bo, fit fight, piloxing ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sull'aerobica)   | Camminata   | Camminata con e senza bastoni, nordic walking   | Aquafitness   | Aquatraining, aquaspinning, aqua zumba, aqua aerobic, aqua power, aquagym, aqua kickboxing, aquajogging, aquapilates, aqua-fit by Ryffel Running, ai chi ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sull'allenamento fitness generale in acqua) |
| Allenamento della forza, gruppo 1  | Power yoga, H.I.I.T., M.A.X., TRX, crossfit, ballet workout, bodytoning ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sulla forza)  | Running   | Running, trail running, jogging   | Nuoto   | Lezioni di nuoto, allenamento di nuoto, scuola di nuoto, ambientamento all'acqua (tutte le fasce d'età) ecc.; offerte analoghe  |
| Allenamento della forza, gruppo 2  | Body pump, body pump Les Mills ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sulla forza)   | Escursionismo   | Escursioni estive e invernali   | Offerte di attività fisica (acqua) per adulti esplicitamente svolte insieme a neonati e bambini | FildankBaby Aqua ecc.; offerte analoghe   |
| Allenamento di resistenza  | Circuit training, allenamento di resistenza, body attack ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sulla resistenza)  | Ciclismo  | Bicicletta  |   |   |
| Esercizio fisico e coordinazione, gruppo 1   | Ginnastica, ginnastica Les Mills, ginnastica Dolorize, ginnastica Medau, fit-gym, ginnastica jazz, pilates, BodyBalance/Pilates, PilatesCare, Pilates Reformer, Lagree, allenamento fasciale, Slings in Motion ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sull'esercizio fisico e sulla coordinazione) | Sport su rotelle  | patini in linea, sci a rotelle ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati su sport a rotelle all'aperto)  |   |   |
| Esercizio fisico e coordinazione, gruppo 2   | Antara, Nia, Sball, Woodpole, Spycoba, Callisthenics, Callanetics, Cantienica, Gyrotonic, Gyrokinesis, Senso-Pro, allenamento biomeccanico, metodo Franklin ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sull'esercizio fisico e sulla coordinazione)  | Canottaggio   | Canottaggio singolo, canottaggio doppio, canottaggio a squadre, canottaggio escursionistico, canottaggio di lunga distanza ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sul canottaggio all'aperto) |   |   |
| Ballo di coppia  | Ball latin (ad es. rumba, samba, paso doble, cha cha cha, jive), balli standard (ad es. valzer inglese, quickstep, slowfox, tango, valzer viennese, foxtrot), discofox, salsa, rock'n'roll, boogie woogie ecc.; offerte analoghe (corsi di ballo per coppie)   | Allenamento della forza all'aperto  | Bootcamp, allenamento all'aperto, street workout (Callisthenics), parkour ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sull'allenamento della forza all'aperto)                                     |   |   |
| Danza individuale  | Balletto, danza moderna, danza jazz, danza contemporanea, danza urbana (ad es. breakdance, reggae), line dance, danza orientale, flamenco, tip tap, danza libera, tecnica di danza Chadek ecc.; offerte analoghe (corsi di danza individuali)  | Sci di fondo  |   |   |   |
| Hip hop  | Hip hop, street dance  | Escursioni con le ciaspole  |   |   |   |
| Sport da combattimento light (senza contatto fisico)   | Wu-shu, Wing-tsun, fit-box, Body Combat ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sull'allenamento del fitness con integrazione di neonati e bambini)   | Offerte di attività fisica (outdoor) per adulti da svolgere espressamente in compagnia di neonati e bambini | Buggy fit ecc.; offerte analoghe  |   |   |
| Karate light (senza contatto fisico)   | Karate (allenamento fitness con karate)  | Pattinaggio sul ghiaccio  |   |   |   |
| Offerte di attività fisica per bambini accompagnati da un adulto                                 | Ginnastica per genitori e figli, ginnastica mamma/figli, ginnastica padre/figli, PEKIP ecc.; offerte analoghe  |   |   |   |   |
| Offerte di attività fisica (indoor) per adulti esplicitamente svolte insieme a neonati e bambini | FildankBaby ecc.; offerte analoghe   |   |   |   |   |
| Indoor cycling   | Spinning, Les Mills Sprint ecc.; offerte analoghe (corsi con bicicletta indoor)  |   |   |   |   |
| Canottaggio  | Canottaggio indoor, canottaggio in squadra, lezione di canottaggio ecc.; offerte analoghe (corsi incentrati sul canottaggio indoor di)   |   |   |   |   |
| Allenamento sui tappeti elastici   | Bellicon, jump-fit, PMT swingwalking ecc.; offerte analoghe (corsi con tappeto elastico)   |   |   |   |   |
| Allenamento vibratorio   | Power Plate ecc.; offerte analoghe (corsi con superficie di appoggio vibrante)   |   |   |   |   |
| Stimolazione elettromagnetica del pavimento pelvico  | Stimolazione a bobina magnetica per il pavimento pelvico, Pelvipower, Neocontrol ecc.; offerte analoghe (offerte con stimolazione elettromagnetica esclusivamente per il pavimento pelvico)  |   |   |   |   |
| Stimolazione elettromagnetica per altre parti del corpo  | Stimolazione con bobina magnetica per altre parti del corpo ecc.; offerte analoghe (offerta con stimolazione elettromagnetica, escluso pavimento pelvico)  |   |   |   |   |
| Stimolazione elettrica   | Allenamento EMS ecc.; offerte analoghe (offerte con stimolazione elettrica)  |   |   |   |   |
| Training isocinetico   | Offerte/corsi per l'allenamento di resistenza con resistenza variabile   |   |   |   |   |
| Arrampicata e bouldering in palestra   | Corsi di arrampicata e bouldering  |   |   |   |   |







## Corsi di gruppo e consulenza individuale sullo stile di vita

| Salute in generale  |   |  | Alimentazione                                   |  |   |
|---|---|--|---|--|---|
| Coaching e consulenza   | Descrizione dell'offerta  | Esempi di offerte  | Coaching e consulenza                           | Descrizione dell'offerta   | Esempi di offerte   |
| Coaching sulla salute e consulenza sullo stile di vita          | Coaching sulla salute e consulenza sullo stile di vita con diverse componenti: Esercizio fisico, alimentazione e stile di vita  |  | Consulenza nutrizionale preventiva              |  |   |
| Consulenza sulla salute psicologica                             | Coaching sulla salute e consulenza sullo stile di vita incentrati sulla salute mentale e sulla psiche   |  |   |  |   |
| Formazioni e corsi  |   |  | Formazioni e corsi                              |  |   |
| Autogestione e incremento delle competenze in materia di salute | Formazioni e corsi per la promozione dell'autogestione e delle competenze generali in materia di salute nell'ambito dell'esercizio fisico, dell'alimentazione, dello stile di vita e della salute mentale | MSC Mindful Self Compassion, MBCL (Mindfulness-based Compassionate Living) ecc.; offerte analoghe  | Corsi sull'alimentazione                        | Formazioni e corsi sul tema dell'alimentazione   | Corsi di dietiste e dietisti diplomati ASDD, ME-CL (Mindful Eating – Conscious Living) ecc.; offerte analoghe |
| Offerte per familiari curanti                                   | Formazioni e corsi per familiari curanti  | Offerta della Scuola Club Migros, corso CRS per familiari curanti ecc.; offerte analoghe   |   |  |   |
| Formazione per persone affette da malattie croniche             | Formazione e corsi per persone affette da malattie croniche   | Evivo, corso sull'asma, corso sulla neurodermite, corso sull'anafilassi, MBPM (Mindfulness-Based Pain Management) ecc.; offerte analoghe |   |  |   |
| Corso per disassuefazione dal fumo                              | Formazioni e corsi finalizzati alla disassuefazione dal fumo  |  |   |  |   |
| Corsi di primo soccorso per bambini piccoli                     |   | Corsi CRS, corsi della Federazione dei samaritani  |   |  |   |
| Corsi di primo soccorso   |   |  |   |  |   |
| Corsi per la cura dei neonati                                   |   |  |   |  |   |
| Programmi   |   |  | Programmi                                       |  |   |
| Programmi contro l'obesità                                      | Offerte olistiche (esercizio fisico, alimentazione, stile di vita) rivolte a persone in sovrappeso  | Camp per bambini in sovrappeso   | Programmi di alimentazione e dimagrimento       | Offerte olistiche (esercizio fisico, alimentazione, stile di vita) per persone che desiderano perdere peso | Programmi nutrizionali, Metabolic Balance, Para Medi, Califit ecc.; offerte analoghe                          |
| Programmi per il diabete  | Offerte olistiche (esercizio fisico, alimentazione, stile di vita) rivolte a persone affette da diabete   | Diafit, Komekon ecc.; offerte analoghe   | Programmi di alimentazione e dimagrimento (app) |  | Programmi nutrizionali tramite app, E-Balance, Betty Bossi Form, Weight Watchers ecc.; offerte analoghe       |

CONCORDIA

CSS

EGK

groupe **mutuel**

Helsana

sanitas

sympany

SWICA

VISANA

ÖKK

EM *fit*

Fitnessguide<sup>+</sup>

QualiCert  
WIR SIND  
ZERTIFIZIERT

qualitop

SFGV  
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

B

G B Schweiz