

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Formazione per tutti da oltre 60 anni  
**Autor:** Denogent-Gautschi, Ariane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001173>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Formazione per tutti da oltre 60 anni

La Scuola Club Migros è la più grande istituzione di formazione continua della Svizzera. Ogni anno sono circa 500 000 le persone che frequentano corsi nella totalità dei 50 centri di cui essa dispone. La scelta si compone di oltre 600 offerte. Accanto alle proposte di attività del tempo libero, dal 2007 – grazie al Club Business – propone anche delle formazioni in ambito professionale.

La storia costellata di successo della formazione Wellness & Fitness iniziò nel 1996 con la formazione innovativa di «WellnessTrainer». Da allora l'offerta non ha mai smesso di crescere. Ai clienti, la Scuola Club Business offre diverse possibilità di formazione professionale e personale e permette a persone motivate e con gli stessi interessi di incontrarsi. Il confronto con sé stessi e con il gruppo, le conoscenze specifiche trasmesse e l'esperienza di apprendimento positiva spingono i partecipanti a compiere un ulteriore passo avanti verso il successo personale.

## Collaborazione con partner professionali

L'Alta Scuola di Lucerna, l'Ufficio federale dello sport a Macolin o Ryffel Running sono istituzioni riconosciute all'interno del mercato elvetico della formazione. Attraverso la cooperazione con questi partner, la Scuola Club Business assicura un'elevata qualità alle sue formazioni che sono pure riconosciute da qualitop, l'associazione che garantisce il controllo di qualità delle offerte di sport e di fitness favorevoli alla salute.

## La Migros, un datore di lavoro attrattivo

Le formazioni Wellness & Fitness permettono a chi le segue di specializzarsi in ambito di movimento, benessere e alimentazione all'interno e all'esterno della Migros stessa. I «Fitnessparc» di Migros e la Scuola Club Migros fanno parte dei datori di lavoro più quotati nel settore del fitness e offrono delle possibilità di stage e dei posti di lavoro per diverse formazioni specifiche. Questa combinazione rende la Scuola Club Business un partner di formazione attrattivo e affidabile, che accompagna i suoi clienti anche al termine del corso seguito.

## Monitore di sport per gli adulti Svizzera

Il certificato di «monitore di sport per gli adulti Svizzera» dell'UFSPÖ è parte integrante delle formazioni di WellnessTrainer e VitalTrainer della durata di due anni. Entrambe sono orientate sui bisogni del mercato e chi vi partecipa è una persona

competente per tutto quello che attiene lo sport per gli adulti. I «WellnessTrainer» consigliano, accompagnano e assistono persone sane riunite in gruppo o che prediligono un coaching individuale. Per i loro clienti elaborano dei concetti completi e su misura basati sulla promozione della salute ricavandone dei programmi orientati sul fitness e sul wellness. Dalla sua introduzione nel 1996, sono all'incirca 2700 le persone che hanno seguito questa formazione. I VitalTrainer aiutano le persone della seconda e della terza età ad impostare in modo sano la loro quotidianità. A dei gruppi o a persone singole propongono dei programmi di salute dolci, aiutando i partecipanti a migliorare la loro qualità di vita e ad accrescere la loro autonomia. La Scuola Club Business propone questa formazione dal 2007 e da allora il numero di partecipanti è raddoppiato.

## Offerte mirate in ambito di wellness e fitness

Dal mese di luglio del 2010, la Scuola Club Business offre un'ampia paletta di corsi di perfezionamento che si rivolgono ad esperti dei settori del movimento, del benessere e dell'alimentazione, nonché a persone che intendono continuare a formarsi. Durante la fase di realizzazione delle nuove offerte, la Scuola Club Business ha goduto del sostegno e della cooperazione di partner rinomati. Una collaborazione che permette di garantire dei contenuti di elevata qualità. ■

Ariane Denogent-Gautschi

Per maggiori dettagli sulle numerose formazioni e formazioni continue consultare il sito: [www.scuola-club/business.ch](http://www.scuola-club/business.ch)

## Offerte di attività del tempo libero a condizioni vantaggiose

Dal movimento al benessere passando per la danza. La Scuola Club Migros offre una vasta scelta di corsi per adulti in quasi 50 centri. Le attività del tempo libero proposte sono vantaggiose e sinonimo di creatività.

Movimento: in questo ambito tutti i centri della Scuola Club propongono diverse offerte: aerobica, pilates, Bodytoning, Aquafitness e tennis, così come pure attività di tendenza come Antara e Zumba.

Benessere: questi corsi oggi sono frequentati anche da donne e uomini d'affari. Lo yoga, il training autogeno e il Qi Gong rappresentano infatti una gradita alternativa alla vita professionale.

Danza: dal balletto classico alla danza orientale, dall'hip hop al flamenco... la Scuola Club Migros dispone di un'offerta molto diversificata per gruppi e per singole persone. Nel ballo a coppie si possono imparare diversi stili: Disco Swing, balli per matrimoni, tango, salsa, ecc. E chi non dovesse avere un partner con cui condividere questa esperienza lo può trovare cliccando su «Tanzpartnerbörse» o «Bourse danse partenaire» al sito:

[www.scuola-club.ch](http://www.scuola-club.ch)