

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: sodalis

sodalis
gesundheit leben

Gültig ab 1.1.2023

| KURSBEREICH | METHODE | JA | NEIN | EBQ ¹ |
|--|-----------------------------|----|------|------------------|
| Groupfitnessstraining | Aerobic | | x | 2 |
| | Aquafitness | x | | 2 |
| | Ausdauertraining | | x | 2 |
| | Fit-Gym | | x | 2 |
| | Nia | | x | 2 |
| | Power Yoga | x | | 2 |
| | Running | | x | 2 |
| Funktionelles Bewegungstraining | Antara® | | x | 2 |
| | Beckenbodentraining | x | | 4 |
| | BGB Osteofitness® | | x | 4 |
| | Gymnastik | x | | 4 |
| | Körpertraining für Senioren | | x | 4 |
| | Nordic Walking | | x | 2 |
| | Personaltraining | | x | 4 |
| | Pilates | x | | 3 |
| | Sturzprophylaxe | | x | 4 |
| | Walking | | x | 2 |
| Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden | Autogenes Training | | x | 3 |
| | BGB Biokinematik® | | x | 5 |
| | Tai Chi | | x | 4 |
| | Qi Gong | | x | 4 |
| | Yoga | x | | 4 |
| Rücken+Haltung | Rückengymnastik | x | | 4 |
| Mutterschaft | Geburtsvorbereitung | | x | 5 |
| | Schwangerschaftsgymnastik | | x | 5 |
| | Rückbildung | x | | 5 |
| Tanz | Solotanz | | x | 3 |
| | Paartanz | | x | 3 |

28 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 8)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen Oda Bewegung und Gesundheit