

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: Sympany



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: 28)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen Oda Bewegung und Gesundheit