

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

# Methodenliste/-auswahl: Atupri

**atupri**  
Der Gesundheitsversicherer

Gültig ab 1.1.2022<sup>1</sup>

KURSBEREICH	METHODE	JA	NEIN	EBQ <sup>2</sup>
<b>Groupfitnesstraining</b>	Aerobic	x		2
	Aquafitness	x		2
	Ausdauertraining	x		2
	Fit-Gym	x		2
	Nia	x		2
	Power Yoga	x		2
	Running	x		2
<b>Funktionelles Bewegungstraining</b>	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
<b>Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden</b>	Autogenes Training	x		3
	BGB Biokinematik®		x	5
	BGB Embodiment®		x	4
	Tai Chi		x	4
	Qi Gong		x	4
	Yoga	x		4
<b>Rücken+Haltung</b>	Rückengymnastik	x		4
	Rückenschule	x		5
<b>Mutterschaft</b>	Geburtsvorbereitung	x		5
	Schwangerschaftsgymnastik	x		5
	Rückbildung	x		5
<b>Tanz</b>	HipHop	x		3
	Jazzgymnastik	x		3
	Paartanz		x	3
	Tanz für Senioren		x	4

32 Methoden/Kursangebote (davon anerkannt: 25)

<sup>1</sup> gilt für die Zusatzversicherungen Mivita sowie Diversa

<sup>2</sup> EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen Oda Bewegung und Gesundheit