

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: CSS



Gültig ab 1.1.2023

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

28 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 27)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen OdA Bewegung und Gesundheit

² für diese Angebote ist keine Zertifizierung nötig