

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

## Methodenliste/-auswahl: CSS



Gültig ab 1.1.2023

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

28 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 27)

<sup>1</sup> EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen OdA Bewegung und Gesundheit

<sup>2</sup> für diese Angebote ist keine Zertifizierung nötig