

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: CSS



Gültig ab 1.1.2025

KURSBEREICH	METHODE (CSS-Methode)	JA	NEIN	EBQ ¹	
Groupfitnesstraining	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		3	
	BGB Osteofitness® (Osteoporose-Prophylaxe)	x		4	
	Gymnastik (Fitnesskurse)	x		4	
	Seniorenttraining (Fitnesskurse)	x		4	
	Nordic Walking (Fitnesskurse)	x		2	
	Personaltraining (Fitnesskurse)	x		3	
	Pilates (Fitnesskurse)	x		3	
	Rhythmisches Bewegungsangebot		x	4	
	Sturzprophylaxe (keine Anerkennung)		x	3	
	Walking (Fitnesskurse)		x	2	
	Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden	Achtsamkeitstraining		x	3
		Atemgymnastik		x	3
Autogenes Training		x		2	
Biokinematiktraining (Rückentraining)		x		5	
Gesundheitscoaching			x	5	
Herzgruppentraining			x	5	
Krebssportgruppen-Training			x	5	
Rheuma-Bewegungsangebot im Wasser			x	3	
Spiraldynamik		x		4	
Tai Chi (keine Anerkennung)		x		3	
Qi Gong (keine Anerkennung)		x		3	
Yoga		x		4	
Rücken+Haltung		Rückengymnastik	x		4
Mutterschaft	Geburtsvorbereitung	x ²		3	
	Schwangerschaftsgymnastik	x ²		3	
	Rückbildung (Rückbildungsgymnastik)	x ²		3	
Tanz	Solotanz (Fitnesskurse)	x		2	
	Paartanz (Fitnesskurse)	x		2	

36 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 26)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen OoA Bewegung und Gesundheit

² für diese Angebote ist keine Zertifizierung nötig