

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: EGK



Gültig ab 1.1.2025

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

36 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 25)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen OaA Bewegung und Gesundheit