

Methodenauswahl Helsana ab 1.1.2019

JA / NEIN	Kursbereich	Methode	EBQ
JA	Groupfitnesstraining	Aerobic	2
JA		Aquafitness	2
JA		Ausdauertraining	2
JA		Fit-Gym	2
JA		Nia	2
JA		Power Yoga	2
JA		Running	2
JA	Funktionelles Bewegungstraining	Antara®	2
JA		Beckenbodentraining	4
JA		BGB Osteofitness®	4
JA		Gymnastik	4
JA		Körpertraining für Senioren	4
JA		Nordic Walking	2
NEIN		Personaltraining	4
JA		Pilates	3
JA		Sturzprophylaxe	4
JA		Walking	2
JA	Spezielle Bewegungs- und Entspannungsmethoden	Autogenes Training	3
NEIN		BGB Biokinematiktraining®	5
NEIN		BGB Embodiment®	4
JA		Tai Chi	4
NEIN		Qi Gong	4
JA		Yoga	4
JA	Rücken+Haltung	Rückengymnastik	4
JA		Rückenschule	5
JA	Mutterschaft	Geburtsvorbereitung	5
JA		Schwangerschaftsgymnastik	5
JA		Rückbildung	5
JA	Tanz	HipHop	3
JA		Jazzgymnastik	3
JA		Paartanz	3
JA		Tanz für Senioren	4

32 Methoden