

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

# Methodenliste/-auswahl: Helsana

**Helsana**  
Engagiert für das Leben.

Gültig ab 1.1.2023

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

28 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 26)

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