

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

# Methodenliste/-auswahl: KPT



Gültig ab 1.1.2025

KURSBEREICH	METHODE	JA	NEIN	EBQ <sup>1</sup>
<b>Groupfitnesstraining</b>	Aerobic	x <sup>2</sup>		2
	Aquafitness	x		2
	Ausdauertraining <sup>2</sup>	x		2
	Fit-Gym <sup>2</sup>	x		2
	Nia <sup>2</sup>	x		2
	Power Yoga	x		2
	Running <sup>2</sup>	x		2
<b>Funktionelles Bewegungstraining</b>	Antara <sup>®</sup>	x		2
	Beckenbodentraining	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	3
	BGB Osteofitness <sup>®</sup>		x	4
	Gymnastik	x		4
	Seniorentraining	x		4
	Nordic Walking	x		2
	Personaltraining	x		3
	Pilates	x		3
	Rhythmisches Bewegungsangebot	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	4
	Sturzprophylaxe	x		3
<b>Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden</b>	Walking	x		2
	Achtsamkeitstraining	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	3
	Atemgymnastik	x		3
	Autogenes Training	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	2
	Biokinematiktraining		x	5
	Gesundheitscoaching	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	5
	Herzgruppentraining	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	5
	Krebssportgruppen-Training	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	5
	Rheuma-Bewegungsangebot im Wasser	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	3
	Spiraldynamik	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	4
	Tai Chi	x		3
	Qi Gong	x <sup>3</sup>	x <sup>4</sup>	3
	Yoga	x		4
	<b>Rücken+Haltung</b>	Rückengymnastik	x	
<b>Mutterschaft</b>	Geburtsvorbereitung	x		3
	Schwangerschaftsgymnastik <sup>5</sup>	x		3
	Rückbildung	x		3
<b>Tanz</b>	Solotanz	x		2
	Paartanz	x		2

36 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: s. oben)

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

<sup>2</sup> sofern Kurs im Fitnesscenter

<sup>3</sup> Krankenpflege-Comfort und Spitalkostenversicherung

<sup>4</sup> Pulse Eco, Top und Premium

<sup>5</sup> sofern Schwangerschaftsyoga/-pilates