

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: ÖKK



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: 33)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen Oda Bewegung und Gesundheit