

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

# Methodenliste/-auswahl: Sanitas

**sanitas**

Gültig ab 1.1.2022

| 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                |
|  | BGB Embodiment®             |                | x    | 4                |
|  | Tai Chi                     |                | x    | 4                |
|  | Qi Gong                     |                | x    | 4                |
|  | Yoga                        | x              |      | 4                |
| <b>Rücken+Haltung</b>                            | Rückengymnastik             | x              |      | 4                |
|  | Rückenschule                |                | x    | 5                |
| <b>Mutterschaft</b>                              | Geburtsvorbereitung         | x <sup>2</sup> |      | 5                |
|  | Schwangerschaftsgymnastik   | x <sup>2</sup> |      | 5                |
|  | Rückbildung                 | x <sup>2</sup> |      | 5                |
| <b>Tanz</b>                                      | HipHop                      |                | x    | 3                |
|  | Jazzgymnastik               |                | x    | 3                |
|  | Paartanz                    |                | x    | 3                |
|  | Tanz für Senioren           |                | x    | 4                |

32 Methoden/Kursangebote (davon anerkannt: 16)

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

<sup>2</sup> anerkannt unter Mutterschaft/Prävention