

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: Sanitas

sanitas

Gültig ab 1.1.2023

KURSBEREICH	METHODE	JA	NEIN	EBQ ¹
Groupfitnessstraining	Aerobic	x		2
	Aquafitness	x		2
	Ausdauertraining	x		2
	Fit-Gym	x		2
	Nia		x	2
	Power Yoga	x ²		2
	Running	x		2
Funktionelles Bewegungstraining	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
Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden	Autogenes Training		x	3
	BGB Biokinematik®		x	5
	Tai Chi		x	4
	Qi Gong		x	4
	Yoga	x ²		4
Rücken+Haltung	Rückengymnastik	x		4
Mutterschaft	Geburtsvorbereitung	x ³		5
	Schwangerschaftsgymnastik	x ³		5
	Rückbildung	x ³		5
Tanz	Solotanz		x	3
	Paartanz		x	3

28 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 16)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen OdA Bewegung und Gesundheit

² Damit der Kostenbeitrag versichert ist, muss eine Zertifizierung explizit in der Kurskategorie «Fit Gym» vorliegen, auch wenn für die betreffende Kurskategorie eine eigene Zertifizierung (z.B. Yoga) vorliegen kann.

³ anerkannt unter Mutterschaft/Prävention