

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

# Methodenliste/-auswahl: Sanitas

**sanitas**

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
	BGB Embodiment®		x	4
	Tai Chi		x	4
	Qi Gong		x	4
	Yoga	x <sup>2</sup>		4
<b>Rücken+Haltung</b>	Rückengymnastik	x		4
	Rückenschule		x	5
<b>Mutterschaft</b>	Geburtsvorbereitung	x <sup>3</sup>		5
	Schwangerschaftsgymnastik	x <sup>3</sup>		5
	Rückbildung	x <sup>3</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> 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.

<sup>3</sup> anerkannt unter Mutterschaft/Prävention