

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

# Methodenliste/-auswahl: sodalis

**sodalis**  
gesundheit leben

Gültig ab 1.1.2021

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	5
	Schwangerschaftsgymnastik		x	5
	Rückbildung	x		5
<b>Tanz</b>	HipHop		x	3
	Jazzgymnastik		x	3
	Paartanz		x	3
	Tanz für Senioren		x	4

32 Methoden/Kursangebote (davon anerkannt: 9)

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