

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

# Methodenliste/-auswahl: sodalis

**sodalis**  
gesundheit leben

Gültig ab 1.1.2025

KURSBEREICH	METHODE	JA	NEIN	EBQ <sup>1</sup>
<b>Groupfitnesstraining</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		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
<b>Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden</b>	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
<b>Rücken+Haltung</b>	Rückengymnastik	x		4
<b>Mutterschaft</b>	Geburtsvorbereitung		x	3
	Schwangerschaftsgymnastik		x	3
	Rückbildung	x		3
<b>Tanz</b>	Solotanz		x	2
	Paartanz		x	2

36 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 8)

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