

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: sumiswalder

sumiswalder

SEIT 1823

Gültig ab 1.1.2025

KURSBEREICH	METHODE	JA	NEIN	EBQ ¹
Groupfitnesstraining	Aerobic	x		2
	Aquafitness	x		2
	Ausdauertraining	x		2
	Fit-Gym	x		2
	Nia		x	2
	Power Yoga	x		2
	Running		x	2
Funktionelles Bewegungstraining	Antara®	x		2
	Beckenbodentraining	x		3
	BGB Osteofitness®		x	4
	Gymnastik	x		4
	Seniorentraining	x		4
	Nordic Walking	x		2
	Personaltraining		x	3
	Pilates	x		3
	Rhythmisches Bewegungsangebot	x		4
	Sturzprophylaxe		x	3
	Walking		x	2
Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden	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
Rücken+Haltung	Rückengymnastik	x		4
Mutterschaft	Geburtsvorbereitung		x	3
	Schwangerschaftsgymnastik		x	3
	Rückbildung		x	3
Tanz	Solotanz		x	2
	Paartanz		x	2

36 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 18)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen OaA Bewegung und Gesundheit