B
G B Schweiz

Fitnessguide

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: Sympany

sympany

Gültig ab 1.1.2026

KURSBEREICH	METHODE	JA	NEIN	EBQ[1]
Groupfitnesstraining	Aerobic	×		2
	Aquafitness	×		2
	Ausdauertraining		×	2
	Fit-Gym	×		2
	Nia	×		2
	Power Yoga	×		2
	Running		×	2
Funktionelles Bewegungstraining	Antara®	×		2
	Beckenbodentraining	×		3
	BGB Osteofitness®	×		4
	Gymnastik	×		4
	Seniorentraining	×		4
	Nordic Walking	×		2
	Personaltraining	×		3
	Pilates	×		3
	Rhythmisches Bewegungsangebot		×	4
	Sturzprophylaxe	×		3
	Walking		×	2
Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden	Achtsamkeitstraining	×		3
	Atemgymnastik		×	3
	Autogenes Training	×		2
	Biokinematiktraining		×	5
	Gesundheitscoaching		×	5
	Herzgruppentraining	×		5
	Krebssportgruppen-Training	×		5
	Rheuma-Bewegungsangebot im Wasser	×		3
	Spiraldynamik		×	4
	Tai Chi	×		3
	Qi Gong	×		3
	Yoga	×		4
Rücken+Haltung	Rückengymnastik	×		4
Mutterschaft	Geburtsvorbereitung	×		3
	Schwangerschaftsgymnastik	×		3
	Rückbildung	×		3
Tanz	Solotanz		×	2
	Paartanz		×	2

36 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 25)

[1] *EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen OdA Bewegung und Gesundheit*