

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

# Methodenliste/-auswahl: Groupe Mutuel

groupe**mutuel**

Gültig ab 1.1.2023

| 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  |      | 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                |
|  | Tai Chi                     | x  |      | 4                |
|  | Qi Gong                     | x  |      | 4                |
|  | Yoga                        | x  |      | 4                |
|  | Rückengymnastik             | x  |      | 4                |
| <b>Mutterschaft</b>                              | Geburtsvorbereitung         | x  |      | 5                |
|  | Schwangerschaftsgymnastik   | x  |      | 5                |
|  | Rückbildung                 | x  |      | 5                |
| <b>Tanz</b>                                      | Solotanz                    |    | x    | 3                |
|  | Paartanz                    |    | x    | 3                |

28 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 23)

Die Kostenübernahme erfolgt nur aus den entsprechenden Zusatzversicherungen.

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