

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: EGK



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
	Seniorenttraining	x		4
	Nordic Walking	x		2
	Personaltraining	x		3
	Pilates	x		3
	Rhythmisches Bewegungsangebot		x	4
	Sturzprophylaxe		x	3
Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden	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
	Rücken+Haltung	Rückengymnastik	x	
Mutterschaft	Geburtsvorbereitung	x		3
	Schwangerschaftsgymnastik	x		3
	Rückbildung	x		3
Tanz	Solotanz		x	2
	Paartanz		x	2

36 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 25)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen OaA Bewegung und Gesundheit