

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

Methodenliste/-auswahl: Sanitas

sanitas

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		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
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 ²		4
Rücken+Haltung	Rückengymnastik	x		4
Mutterschaft	Geburtsvorbereitung ⁴	x		3
	Schwangerschaftsgymnastik ⁴	x		3
	Rückbildung ⁴	x		3
Tanz	Solotanz		x	2
	Paartanz		x	2

36 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 21)

¹ EBQ: Einstufungsraster der Berufsqualifikationen OoA Bewegung und Gesundheit

² Damit der Kostenbeitrag versichert ist, muss eine Zertifizierung explizit in der Kurskategorie «Fit Gym» vorliegen, auch wenn für die betreffende Kurskategorie eine eigene Zertifizierung (z.B. Yoga) vorliegen kann.

³ anerkannt unter Mutterschaft/Prävention

⁴ Begriffe gemäss ZB: «Elternschaft» (Vital Smart und Vital Premium, Sanitas); «Mutterschaft» (Jump, Classic und Family, Sanitas sowie Corporate Preventive Care, SCPC); «Gesundheitsförderung» (Natura-Produkte, Wincare)