

QUALITÄTSLABEL «KURSANBIETER FITNESS-GUIDE»

# Methodenliste/-auswahl: Sympany



Gültig ab 1.1.2025

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		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
Walking		x	2	
<b>Spezielle Bewegungs-/Entspannungsmethoden</b>	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
<b>Rücken+Haltung</b>	Rückengymnastik	x		4
<b>Mutterschaft</b>	Geburtsvorbereitung	x		3
	Schwangerschaftsgymnastik	x		3
	Rückbildung	x		3
<b>Tanz</b>	Solotanz		x	2
	Paartanz		x	2

36 Methoden / Kursangebote (davon anerkannt: 25)

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