

Methodengruppierung

Gruppenkurse und Personal Training

Ausdauer und Kraft

Indoor	Beispiele für Angebote	Outdoor (spezifisch)	Beispiele für Angebote	Wasser	Beispiele für Angebote
Aerobic	Step-Aerobic, Dance-Aerobic, Aerodance, Box Aerobic, Les Mills Aerobic, Power-Aerobic, Faburmer-Aerobic, Jazzercise, Zumba, Soulstation, Tae Bo, Fit-Fight, Piloxing etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Aerobic)	Walking	Walking mit und ohne Stöcke, Nordic Walking	Aquafitness	Aquatraining, Aquaspinning, Aqua Zumba, Aqua Aerobic, Aqua Power, Aquagymnastik, Aqua Kickboxing, Aquajogging, Aquaspilates, Aqua-Fit by Ryfel Running, Ai Chi etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt allgemeines Fitnesstraining im Wasser)
Krafttraining Gruppe 1	Power Yoga, H.I.I.T., M.A.X., TRX, Crossfit, Ballett-Workout, Bodytoning etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Kraft)	Running	Running, Trailrunning, Jogging	Schwimmen	Schwimmunterricht, Schwimmtraining, Schwimmschule, Wassergewöhnung (alle Altersgruppen) etc.; vergleichbare Angebote
Krafttraining Gruppe 2	Bodypump, Les Mills Bodypump etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Kraft)	Wandern	Sommer- und Winterwandern	Bewegungsangebote (Wasser) für Erwachsene, die explizit zusammen mit Babys und Kindern ausgeführt werden	FildankBaby Aqua etc.; vergleichbare Angebote
Ausdauertraining	Circuittraining, Konditionstraining, Body Attack etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Ausdauer)	Radsport	Fahrradfahren		
Bewegung und Koordination Gruppe 1	Gymnastik, Les Mills Gymnastik, Dalcroze Gymnastik, Medau-Gymnastik, Fit-Gym, Jazzgymnastik, Pilates, BodyBalancePilates, PilatesCare, Pilates Reforme, Lagree, Faszientraining, Slings in Motion etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Bewegung und Koordination)	Rollsport	Inline-Skates, Rollski etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Outdoor-Rollsport)		
Bewegung und Koordination Gruppe 2	Antara, Nia, Sball, WoodPole, Sypoba, Callisthenics, Callanetics, Callanica, Cyrotonic, Gyrotonesis, Simso-Pro, Biokinematraining, Franklin Methode etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Bewegung und Koordination)	Rudern	Einer-Rudern, Zweier-Rudern, Mannschaftsrudern, Wanderrudern, Marattonrudern etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Outdoor-Rudern)		
Paartanz	Lateintänze (z. B. Rumba, Samba, Paso Doble, Cha Cha Cha, Jive), Standardtänze (z. B. Englischwalzer, Quickstep, Slowfox, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott), Discofox, Salsa, Rock'n'Roll, Boogie Woogie etc.; vergleichbare Angebote (Tanckurse für Paare)	Outdoor-Krafttraining	Bootcamp, Outdoor-Training, Street-Workout (Callisthenics), Parcours etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Outdoor-Krafttraining)		
Solotanz	Ballett, Modern Dance, Jazztanz, Contemporary urbane Tänze (z. B. Breakdance, Reggae), Line Dance, orientalischer Tanz, Flamenco, Steptanz, Freer Tanz, Chadek-Tanztechnik etc.; vergleichbare Angebote (Tanckurse für Einzelpersonen)	Langlaufen			
Hip-Hop	Hip-Hop, Streetdance	Schneeschuhwandern			
Kampfsport Light (ohne Körperkontakt)	Wu-Shu, Wing-Tsun, Fit-Boxen, Body Combat etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Fitnesstraining mit Kampfsportart)	Bewegungsangebote (outdoor) für Erwachsene, die ausdrücklich gemeinsam mit Babys und Kindern durchgeführt werden	Buggy-Fit etc.; vergleichbare Angebote		
Karate Light (ohne Körperkontakt)	Karate (Fitnesstraining mit Karate)	Eislaufen			
Bewegungsangebote für Kinder in Begleitung einer erwachsenen Person	Ehem-Kind-Turnen, MuKi-Turnen, VaKi-Turnen, PEKIP etc.; vergleichbare Angebote				
Bewegungsangebote (indoor) für Erwachsene, die explizit gemeinsam mit Babys und Kindern durchgeführt werden	FildankBaby etc.; vergleichbare Angebote				
Indoorcycling	Spinning, Les Mills Sprint etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Indoor-Fahrrad)				
Rudern	Indoor-Rudern, Team Rowing, Rowing Class etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Schwerpunkt Indoor-Ausdauer-Rudern)				
Trampoltraining	Bellicon, Jump-Fit, PMT-Swingwalking etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit Fitness-Trampolin)				
Vibrationstraining	Power Plate etc.; vergleichbare Angebote (Kurse mit vibrierender Standfläche)				
Elektromagnetische Stimulation für den Beckenboden	Magnetspulen-Stimulation für den Beckenboden, Pelvipower, NeoControl etc.; vergleichbare Angebote (Angebote mit elektromagnetischer Stimulation ausschließlich für den Beckenboden)				
Elektromagnetische Stimulation für andere Körperteile	Magnetspulen-Stimulation für andere Körperteile etc.; vergleichbare Angebote (Angebote mit elektromagnetischer Stimulation, ohne Beckenboden)				
Elektrische Stimulation	EMS-Training etc.; vergleichbare Angebote (Angebote mit elektrischer Stimulation)				
Isokinetisches Training	Angebote/Kurse für Widerstandstraining mit variablem Widerstand				
Klettern und Bouldern in der Halle	Kletterkurse, Boulderkurse				

Lebensstil Gruppenkurse und Einzelberatung

Gesundheit allgemein			Ernährung		
Coaching und Beratung	Beschreibung des Angebots	Beispiele von Angeboten	Coaching und Beratung	Beschreibung des Angebots	Beispiele von Angeboten
Gesundheitscoaching und Lebensstilberatung	Gesundheitscoaching und Lebensstilberatung mit mehreren Komponenten: Bewegung, Ernährung und Lebensstil		Ernährungsberatung präventiv		
Psychologische Gesundheitsberatung	Gesundheitscoaching und Lebensstilberatung mit Schwerpunkt mentale Gesundheit und Psyche				
Schulungen und Kurse			Schulungen und Kurse		
Selbstmanagement und Steigerung der Gesundheitskompetenz	Schulungen und Kurse zur Förderung des Selbstmanagements und der allgemeinen Gesundheitskompetenz in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Lebensstil und mentale Gesundheit	MSC Mindful Self Compassion, MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) etc.; vergleichbare Angebote	Ernährungskurse	Schulungen und Kurse zum Thema Ernährung	Kurse von diplomierten Ernährungsberaterinnen und -beratern SVDE, ME-CL (Mindful Eating – Conscious Living) etc.; vergleichbare Angebote
Angebote für pflegende Angehörige	Schulungen und Kurse für pflegende Angehörige	Angebot der Migros-Klubschule, SRK-Kurs für pflegende Angehörige etc.; vergleichbare Angebote			
Schulung für Menschen mit chronischer Erkrankung	Schulungen und Kurse für Menschen mit chronischer Erkrankung	Evivo, Asthmaschulung, Neurodermitisschulung, Anaphylaxieschulung, MBPM (Mindfulness-Based Pain Management) etc.; vergleichbare Angebote			
Kurs Raucherentwöhnung	Schulungen und Kurse mit dem Ziel der Raucherentwöhnung				
Nothelferkurse Kleinkinder		SRK-Kurse, Kurse des Samaritervereins			
Nothelferkurse					
Säuglingspflegekurse					
Programme			Programme		
Adipositasprogramme	Ganzheitlich ausgerichtete Angebote (Bewegung, Ernährung, Lebensstil), die sich an übergewichtige Menschen richten	Lager für übergewichtige Kinder	Ernährungs- und Abnehmprogramme	Ganzheitlich ausgerichtete Angebote (Bewegung, Ernährung, Lebensstil) für Menschen, die abnehmen möchten	Ernährungsprogramme, Metabolic Balance, Para Medi, Califit etc.; vergleichbare Angebote
Diabetesprogramme	Ganzheitlich ausgerichtete Angebote (Bewegung, Ernährung, Lebensstil), die sich an Menschen mit Diabetes richten	Diafit, Komekon etc.; vergleichbare Angebote	Ernährungs- und Abnehmprogramme (Apps)		Ernährungsprogramme mittels App, E-Balance, Betty Bossi Form, Weight Watchers, etc.; vergleichbare Angebote

