

Ausgabe 1. Januar 2023

Gesundheitsförderung anerkannte Massnahmen/Kurse/Anbieter

SANA / COMPLETA Zusatzversicherungsbedingungen Stand 1. Januar 2021

COMPLETA EXTRA Zusatzversicherungsbedingungen Stand 1. Januar 2022

Für folgende gesundheitsfördernde Massnahmen werden aus SANA/COMPLETA pro Bereich 75% der verrechneten Kosten, bis zu CHF 200.– pro Kalenderjahr übernommen. Ergänzend zu den Leistungen aus COMPLETA übernehmen wir aus COMPLETA EXTRA den vollen Rechnungsbetrag, jedoch max. CHF 800.– pro Kalenderjahr für alle Bereiche zusammen.

Bereich Fitness

Fitnesscenter-Abos

Anerkannte Fitnesskurse

– Aerobics	– Gymnastik	– Personaltraining
– Antara®	– Hip Hop	– Pilates
– Aqua-Fit	– Indoorrowing/Crewclasses	– Piloxing
– Ausdauertraining	– Jazzgymnastik	– Rhythmikkurs nach Jaques-Dalcroze (für Versicherte über 65 Jahre)
– BGB OsteoFit®	– Jogging	– Running
– Body-Building	– Karate	– Seniorenturnen/ Tanz
– Body-Toning	– Konditionstraining mit Musik	– Spinning®
– Cantienica	– Krafttraining	– Stretching
– Chi-Ball	– Lotte Berk-Methode	– Sypoba
– Circuittraining	– Move and Relax	– Tae Bo®
– Fat Burn	– Neuromuskul. integrative Aktion Nia	– Trampolintraining/Rebounding
– fitdankbaby®	– Nordic Walking	– TRX-Training
– Fitnesstraining	– Osteoporosegymnastik	– Yoga
– FitPlus®	– Paartanz	– Zumba
– Franklin-Methode®		

Bereich Rücken/Körperschule

– Alexandertechnik*	– Beckenbodengymnastik	– Rückengymnastik
– Atemgymnastik*	– Feldenkrais*	– Rückenschule
– Autogenes Training*		

* gilt auch für von Helsana anerkannte Komplementär-Therapeuten

Fortsetzung nächste Seite

Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartner

Gesundheitsseminare und -kurse	– Alle Ernährungskurse vom schweizerischen Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen SVDE – Angebote durch die MOTIO AG
Gewichtsreduktionsprogramme	– Betty Bossi - Gesund abnehmen – eBalance – OVIVA ohne ärztliche Verordnung «Selbstzahler» – WW Kurse der Weight Watchers SA
Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining	– Kurse von Pro Senectute – Qi Gong – Tai Chi – Sicher durch den Alltag (Rheumaliga Schweiz). Persönliche Sturzprophylaxe zuhause für Personen ab 65. Altersjahr
Entspannung bei Stress	– MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) Anerkannte Kursleiter: mindfulness.swiss – Achtsamkeitstraining – Stressbewältigung
Erste-Hilfe-Kurse SRK (Samariter Schweiz) (Nur aus COMPLETA/COMPLETA EXTRA)	– BLS-AED Kurse (4-stündiger Kurs mit Defibrillator-Einsatz) – Ersthelfer-Kurse (Stufe 1, 2 und 3) (Nothelferkurs für Fahrprüfung wird nicht vergütet) – Notfälle bei Kleinkindern
Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit des SRK (Nur aus COMPLETA/COMPLETA EXTRA)	– Standardkurs für Erwachsene, die Angehörige mit psychischen Problemen unterstützen möchten (12 Stunden ohne Pause – i.d.R. 4 halbe Tage). Angebot verfügbar in den Kantonalverbänden des SRK in AG, BE, GR, LU, NW, OW, SG TG und ZG

Bereich Schwangerschaft

Für den Bereich Schwangerschaft werden 75% der versicherten Kosten, bis zu CHF 500.– pro Kalenderjahr übernommen	– Geburtsvorbereitung – Schwangerschaftsgymnastik – Rückbildungsgymnastik
Auch durch anerkannte Hebammen* oder Angebote durch Kliniken/Spitäler	

* Über die Anerkennung der Hebammen informieren Sie sich bitte bei Helsana.

Fitnesscenter, Kursanbieter und Komplementär-Therapeuten, welche von Helsana anerkannt sind

Anerkannte Fitnesscenter: *	helsana.ch/fitnesscenter*
Anerkannte Kursanbieter:	helsana.ch/kursleiter
Komplementär-Therapeuten:	helsana.ch/komplementaertherapeuten

* Für Fitnesscenter im Ausland, die nicht auf der Liste aufgeführt sind, werden max. CHF 200.– pro Kalenderjahr aus COMPLETA EXTRA übernommen.

Sportförderung

Aus COMPLETA EXTRA werden pro Kalenderjahr bis CHF 200.– übernommen an:

Babyschwimmen	– aQuality.ch , Education Aquatique 1, Firstflow
Bergsport	– Mitgliedschaft Schweizer Alpen Club SAC
Golf	– Migros GolfCard
Klettern	– Abonnementkosten bei IG Kletteranlagen, QualiCert
Langlauf	– Langlaufpass Loipen Schweiz
Schwimmen	– aQuality.ch , EMFit, Schweizerische Schwimmverband SSCHV
Tanzen	– Tanzkurse bei einer TVS-Tanzschule
Tennis	– Aktivmitgliedschaft bei swisstennis-Clubs
Turnen	– Aktivmitgliedschaft bei einem STV-Turnverein – Bitte senden Sie uns die Rechnung inklusive einer Kopie oder Screenshots Ihres STV/FSG-Mitgliederausweises zu.