

Gesundheitsförderung (von KLuG anerkannte Massnahmen/Kurse/Anbieter)

SANA Krankenpflege-Zusatzversicherung für Prävention und Komplementärmedizin

(gemäss Zusätzlichen Versicherungsbedingungen ZVB Art. 4)

COMPLETA Krankenpflege-Zusatzversicherung für komplette Leistungen

(gemäss Zusätzlichen Versicherungsbedingungen ZVB Art. 12)

Für folgende gesundheitsfördernde Massnahmen werden pro Bereich 75 % der verrechneten Kosten, bis zu CHF 200.– pro Kalenderjahr übernommen. Der Gesamtanspruch für alle vier Bereiche zusammen beträgt CHF 500.– pro Kalenderjahr.

1 Bereich Fitness

Fitnesscenter-Abos

Anerkannte Fitnesskurse

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| – Antara® | – Konditionstraining mit Musik | – Osteoporosegymnastik |
| – Aerobics | – Körpertraining für Senioren | – Paartanz |
| – Aquafit | – Krafttraining | – Pilates |
| – Aqua-Fit® by Ryffel Running | – Laufkurse | – PilatesCare |
| – Aqua-Pilates | – Les Mills Aerobic | – Piloxing |
| – Aqua-Training | – Les Mills Gymnastik | – Power Yoga |
| – Aqua-Spinning | – Lotte Berk-Methode | – Rock'n Roll |
| – Aqua Zumba® | – Melody Fit | – Running |
| – Ausdauertraining | – Move and Relax | – Sball® |
| – BGB OsteoFit® | – Nordic Walking | – Stretching |
| – BodyBalancePilates® | – Neuromuskuläre integrative Aktion | – SeniorenFit |
| – Body-Building | – Nia | – Seniorenturnen |
| – Body-Toning | – Franklin-Methode® | – Spinning® |
| – Cantienica | – Funk/Hip-Hop | – Sypoba |
| – Chi-Ball | – GymFit Gymnastik | – Tae Bo® |
| – Circuittraining | – GymJazzFit | – Tanz für Senioren |
| – Dance Aerobics | – Gymnastik | – Trampolintraining/Rebounding |
| – Fahrradfahren für Senioren | – Haltungsgymnastik | – Walking |
| – Fat Burn | – Hip Hop | – WalkingCare® |
| – Fitnesstraining | – Indoorrowing/Crewclasses | – Wasserfitness Aquademie® |
| – fitdankbaby® | – Jazzgymnastik | . im Flachwasser |
| – Fit-Gym | – Jogging | . im Tiefwasser |
| – FitPlus® | – Karate | – Zumba |

Rhythmikkurs nach Jaques-Dalcroze (für Versicherte über 65 Jahre)

2 Bereich Rücken/Körperschule

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| – Alexandertechnik* | – Beckenbodengymnastik | – Feldenkrais* |
| – Atemgymnastik* | – Beckenbodentraining | – Rückenschule |
| – Atemgymnastik nach Helmel® | – BeBo® Gesundheitstraining | – Rückengymnastik |
| – Autogenes Training* | – BGB SpineCare® | – Vitaswiss Atemgymnastik |

* gilt auch für von KLuG anerkannte Komplementär-Therapeuten

3 Bereich Kurse der KLuG Kooperationspartner

Gesundheitsseminare und –kurse:

- | | | |
|--|---------------------------------|---|
| - Ai Chi | - Ernährung und Rheuma SVDE | - Ernährung zur Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten SVDE |
| - Angebote durch die MOTIO AG | - Ernährung und Stress SVDE | - Ernährung und Sport SVDE |
| - Ernährung und Knochengesundheit SVDE | - Ernährung und Atemwege SVDE | - Ernährung und Schwangerschaft SVDE |
| | - Ernährung und Arbeit SVDE | - Ernährung und Familie SVDE |
| | - Ernährung und Gesundheit SVDE | |
-

SVDE = Schweiz. Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen

Gewichtsreduktionsprogramme:

- | | | |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| - Ernährungsberatung SVDE | - Kurse der Weight Watchers SA | - Ernährung und Übergewicht SVDE |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
-

Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining von Pro Senectute:

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| - Tai Chi- und Balance | - Sicheres Gehen |
| - Balancetraining | - Sicheres und dynamisches Gehen |
| - Gleichgewichtstraining | - Sturzprophylaxe |
-

MBSR-Achtwochenkurs

MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Anerkannte Kursleiter:
<http://www.klug.ch/fuer-private/downloads/listen/>

4 Bereich Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung
(z.B. BGB BirthCare®)

Schwangerschaftsgymnastik

Rückbildungsgymnastik

Auch durch anerkannte Hebammen* oder Angebote durch Kliniken/Spiäler

Für den Bereich Schwangerschaft werden 75 % der verrechneten Kosten, bis zu CHF 500.– pro Kalenderjahr übernommen.

*Über die Anerkennung der Hebammen informieren Sie sich bitte bei KLuG

Fitnesscenter, Kursanbieter und Komplementär-Therapeuten, welche von KLuG anerkannt sind:

Anerkannte Fitnesscenter

<http://www.klug.ch/fuer-private/downloads/listen/>

Anerkannte Kursanbieter

<http://www.klug.ch/fuer-private/downloads/listen/>

Komplementär-Therapeuten

<http://www.klug.ch/fuer-private/downloads/listen/>