

Gesundheitsförderung

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)

Stand: 1. Januar 2012

Für folgende gesundheitsfördernde Massnahmen werden pro Bereich 75 % der verrechneten Kosten, max. 200 Franken pro Kalenderjahr übernommen.

1. Bereich Rücken/ Körperschule	Kursart Rückenschule Anschlussprogramme: . Rückengymnastik * . Alexandertechnik * . Feldenkrais * . Atemgymnastik * . Autogenes Training * . Beckenbodengymnastik* *sofern von QUALITOP anerkannt	Bemerkungen: Backademy der Rheumaliga Andere, sofern von QUALITOP anerkannt (ohne Nachweis für eine vorgängige Rückenschule)
2. Bereich Fitness:	Kursart: Fitnesscenter-Abos * Fitnesskurse * AquaFit/Aqua-Training * Walking * Rat zur Tat Rhythmikkurs nach Jaques-Dalcroze	Bemerkungen: *sofern von QUALITOP anerkannt Individuelle Bewegungsberatung für Versicherte über 65 Jahre
3. Kurse der Helsana und Kooperationspartner:	Kursart: Gesundheitsseminare und -kurse Weight Watchers Profiline-Kurse BASEL-Programm Kursangebote der HMO's action d Kursangebote Tai Chi- und Balance- Kurse von Pro Senectute MBSR-Achtwochenkurs	Bemerkungen: Anbieter durch die MOTIO AG (diese Seminare und Kurse werden jeweils im senso/well-Magazin aufgeführt) Kurse der Weight Watchers SA zur Gewichtsreduktion, sofern ein BMI von 25 bis 30 oder ein BMI von über 30 ohne Folgeerkrankung besteht zur Gewichtsreduktion durch SanaCare-Center zur Diabetesprävention zur Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
4. Bereich Schwanger- schaft:	Kursart: Geburtsvorbereitung * Schwangerschaftsgymnastik * Rückbildungsgymnastik * *sofern von QUALITOP anerkannt, oder Durchführung durch eine Hebamme mit ZSR-Nummer oder Angebote durch Kliniken/Spitäler	

Für den Bereich Schwangerschaft werden 75 % der verrechneten Kosten, max. 500 Franken pro Kalenderjahr übernommen.

Der Gesamtanspruch für alle vier Bereiche beträgt max. 500 Franken pro Kalenderjahr