



2605_Einzel_Angabote-Gesundheitsfoerderung-IT

Offerte di promozione della salute riconosciute

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [🔗](#))** e
- queste offerte/corsi devono essere coperti dalla vostra assicurazione integrativa e
- devono essere finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute

Il presente documento non si considera come garanzia d'assunzione dei costi ed è soggetto a modifiche.

Si applicano le condizioni generali d'assicurazione, le condizioni supplementari d'assicurazione di SANA, COMPLETA, COMPLETA PLUS e COMPLETA EXTRA – in caso di domande o incertezze siamo a vostra disposizione.

Elenco delle offerte riconosciute (misure/corsi/fornitori)

Le offerte non riportate nell'elenco non sono riconosciute.

Consulenza
gratuita sulla
salute per i titolari
di un'assicurazione
integrativa
058 340 15 69

Ambito fitness:

→ Allenamento di forza e di resistenza con macchinari nel centro fitness

Abbonamento al centro fitness

→ Corsi fitness

Aerobica, Antara®, Aqua-Fitness, allenamento di resistenza, BGB OsteoFit®, body toning, Cantienica®, chi-ball, allenamento a circuito, Fat Burn, Functional Training, ginnastica, hip-hop, Indoor Rowing/Crew Classes, ginnastica jazz, jogging/running, allenamento di coordinazione, allenamento della forza, azione integrativa neuromuscolare Nia, Nordic Walking, ginnastica per l'osteoporosi, ballo di coppia, pilates, piloxing, spinning®, training per anziani, sypoba, Tae Bo®, allenamento sul trampolino/rebounding, TRX-Training, yoga, zumba

→ Abbonamenti speciali

Fitpass, myClubs (abbonamento Helsana)

Ambito corsi per la schiena e l'educazione
del corpo:

→ Corsi per la schiena e l'educazione del corpo

Tecnica di Alexander, ginnastica respiratoria, training autogeno, ginnastica del pavimento pelvico, Feldenkrais, ginnastica per la schiena, corsi per la schiena

Ambito gravidanza:

→ Corsi per la gravidanza

Preparazione al parto, ginnastica per la gravidanza, ginnastica post parto

Ambito corsi sull'alimentazione, di
rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte
dei partner di cooperazione di Helsana:

→ Seminari e corsi per la salute

Tutti i corsi di alimentazione dell'Associazione Svizzera
delle-dei Dietiste-i ASDD

→ Programmi di riduzione del peso

Applicazione Betty Bossi «Perdere peso in modo sano»,
eBalance, OVIVA senza prescrizione medica «autopa-
gante», corsi WW di Weight Watchers SA

→ Prevenzione delle cadute

Corsi «Camminare sicuri» di Pro Senectute,
corsi sulla prevenzione delle cadute, anche della
Lega svizzera contro il reumatismo

→ Allenamento dell'equilibrio

Qi Gong, Tai Chi

→ Corsi per il rilassamento

MBSR «Gestione dello stress tramite consapevolezza»,
formazione sulla mindfulness, gestione dello stress

→ Corsi di primo soccorso CRS

Corso di primo soccorso (Samaritani Svizzera) e per la
salute mentale della CRS, corso SSS «Brevetto Base
Pool»

Ambito promozione dello sport:

→ Nuoto per neonati e bambini

Corsi di nuoto per neonati, corsi/scuole di nuoto
per bambini

→ Affiliazioni a associazioni sportive selezionate

Sport in montagna, golf, arrampicata, sci di fondo,
danza, tennis, ginnastica

Ambito fitness

Allenamento di forza e di resistenza con macchinari nel centro fitness

Comprende le seguenti offerte:

allenamento di forza e di resistenza con macchinari nel centro fitness, incl. personal training

Questi fornitori certificati sono riconosciuti da noi per le offerte sopra elencate:

centri fitness certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi e tutti i centri fitness in ospedali, studi medici, di chiropratica e di fisioterapia.

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito fitness.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito fitness.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Importante: non viene effettuato alcun rimborso per EMS incl. personal training, integrazioni dell'abbonamento come solarium, sauna, wellness, piscina coperta, prodotti alimentari, custodia dei bambini, spese di parcheggio, tasse d'iscrizione, accessori per l'allenamento, ecc.

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni )** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?

→ Informazioni varie

- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?

→ Contatti

Ambito fitness

Corsi fitness

Comprende le offerte/i corsi seguenti:

- corsi fitness: aerobica, Antara®, Aqua-Fitness, allenamento di resistenza, BGB OsteoFit®, body toning, Cantienica®, chi ball, allenamento a circuito, Fat Burn, Functional Training, ginnastica, hip-hop, Indoor Rowing/Crew Classes, ginnastica jazz, jogging/running, allenamento di coordinazione, allenamento della forza, azione integrativa neuromuscolare Nia, Nordic Walking, ginnastica per l'osteoporosi, ballo di coppia, pilates, piloxing, spinning®, training per anziani, sypoba, Tae Bo®, allenamento sul trampolino/rebounding, TRX-Training, yoga, zumba
- Personal training in relazione ai corsi summenzionati

Questi fornitori certificati sono riconosciuti da noi per i corsi sopra elencati:

specialiste e specialisti della promozione della salute (centri fitness/fornitori di corsi) certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi e tutti i centri fitness in ospedali, studi medici, di chiropratica e di fisioterapia.

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito fitness.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito fitness.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?

→ Informazioni varie

- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?

→ Contatti

Ambito fitness

Abbonamenti speciali

Comprende le seguenti offerte presso fornitori da noi riconosciuti:

- Fitpass: la prestazione ricevuta (misura/corso) e il centro fitness devono essere riconosciuti da noi.
Rimborso: per la verifica delle prestazioni è necessaria una conferma dell'abbonamento Fitpass con durata dettagliata dell'allenamento e dati del centro fitness. Questa viene emessa solo in caso di abbonamento Fitpass ininterrotto per 6 o 12 mesi e ci può essere trasmessa dopo la ricezione.
- myClubs: abbonamento Helsana acquistato sulla landing page di [myClubs](#).

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito fitness.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito fitness.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?
- **Informazioni varie**
- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?
- **Contatti**

Ambito corsi per la schiena e l'educazione del corpo

Corsi per la schiena e l'educazione del corpo

Comprende i seguenti corsi:

Tecnica di Alexander*, ginnastica respiratoria*, training autogeno*, ginnastica del pavimento pelvico, Feldenkrais*, ginnastica per la schiena, corsi per la schiena

Questi fornitori certificati sono riconosciuti da noi per i corsi sopra elencati:

specialiste e specialisti della promozione della salute (centri fitness/fornitori di corsi) certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi e tutti i centri fitness in ospedali, studi medici, di chiropratica e di fisioterapia. *Per i corsi contrassegnati da asterisco accettiamo anche specialiste e specialisti certificati di medicina complementare.

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi per la schiena e l'educazione del corpo.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi per la schiena e l'educazione del corpo.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?
- **Informazioni varie**
- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?
- **Contatti**

Ambito gravidanza

Corsi per la gravidanza

Comprende i seguenti corsi:

preparazione al parto, ginnastica per la gravidanza, ginnastica post parto

Questi fornitori certificati sono riconosciuti da noi per i corsi sopra elencati:

levatrici con un numero RCC, cliniche/ospedali, fisioterapisti e specialisti della promozione della salute (centri fitness/fornitori di corsi) certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi.

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 500.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito gravidanza.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 500.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito gravidanza.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 500.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 500.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Importante: L'abbonamento viene conteggiato e pagato tramite la madre incinta e non la persona accompagnatrice. L'assicurazione di base copre anche una parte dei costi per una preparazione al parto. Se sono rispettati i requisiti dell'assicurazione di base, i costi eccedenti vi saranno rimborsati dalle assicurazioni integrative summenzionate. [Qui](#) trovate ulteriori informazioni sulle prestazioni dell'assicurazione di base.

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?
- **Informazioni varie**
- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?
- **Contatti**

Ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana

Seminari e corsi per la salute

Comprende i seguenti programmi presso fornitori da noi riconosciuti:

Tutti i corsi di alimentazione dell'Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i ASDD.

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?
- **Informazioni varie**
- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?
- **Contatti**

Ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana

Programmi di riduzione del peso

Comprende i seguenti programmi presso fornitori da noi riconosciuti:

- Applicazione Betty Bossi «Perdere peso in modo sano»
- eBalance
- OVIVA senza prescrizione medica «autopagante»
- Corsi WW di Weight Watchers SA

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?
- **Informazioni varie**
- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?
- **Contatti**

Ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana

Prevenzione delle cadute

Comprende i seguenti programmi e corsi presso fornitori da noi riconosciuti:

- Corsi «Camminare sicuri» di Pro Senectute
- Corsi sulla prevenzione delle cadute della Lega svizzera contro il reumatismo
- Prevenzione delle cadute con specialiste e specialisti della promozione della salute (centri fitness/fornitori di corsi) certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi e tutti i centri fitness in ospedali, studi medici, di chiropratica e di fisioterapia

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Importante: a partire dal 1° luglio 2026, l'assicurazione di base copre i costi per la prevenzione delle cadute presso uno studio di fisioterapia, a condizione che siano rispettati i requisiti dell'assicurazione di base e al netto della partecipazione ai costi. Ulteriori informazioni sulle prestazioni dell'assicurazione di base sono disponibili [qui](#).

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?
- **Informazioni varie**
- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?
- **Contatti**

Ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana

Allenamento dell'equilibrio

Comprende i seguenti corsi:

Qi Gong, Tai Chi

Questi fornitori certificati sono riconosciuti da noi per i corsi sopra elencati:

specialiste e specialisti della promozione della salute (centri fitness/fornitori di corsi) certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi.

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?

→ Informazioni varie

- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?

→ Contatti

Ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana

Corsi per il rilassamento

Comprende i seguenti programmi e corsi presso fornitori da noi riconosciuti:

- MBSR: gestione dello stress tramite consapevolezza (Mindfulness-Based Stress Reduction). Istruttori riconosciuti: mindfulness.swiss
- Formazione sulla mindfulness: specialiste e specialisti della promozione della salute (centri fitness/fornitori di corsi) certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi
- Gestione dello stress: specialiste e specialisti della promozione della salute (centri fitness/fornitori di corsi) certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi

SANA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?
- **Informazioni varie**
- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?
- **Contatti**

Ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana

Corsi di primo soccorso CRS

Comprende i seguenti programmi e corsi presso fornitori da noi riconosciuti:

- Corsi di primo soccorso CRS (Samaritani Svizzera): corsi BLS-AED (corso di 4 ore con l'uso del defibrillatore), corsi di primo soccorso (livello 1, 2 e 3), casi d'emergenza con bambini piccoli
- Corsi di primo soccorso per la salute mentale della CRS: corso standard per adulti che desiderano assistere familiari con problemi di salute mentale (12 ore senza pausa – di norma 4 mezze giornate); offerta disponibile nelle associazioni cantonali della CRS di AG, BE, GR, LU, NW, OW, SG, TG e ZG
- Corso «Brevet Base Pool» della Società Svizzera di Salvataggio (SSS)

SANA	Nessuna assunzione dei costi
COMPLETA	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per l'intero ambito corsi sull'alimentazione, di rilassamento, per l'esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana.)
COMPLETA e COMPLETA PLUS	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 75% dell'importo eccedente della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme
COMPLETA e COMPLETA EXTRA (non più offerta)	– 75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile – 60% dell'importo eccedente della fattura fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile a integrazione delle prestazioni da COMPLETA e per tutti gli ambiti insieme

Importante: il corso di soccorso d'urgenza per l'esame di guida **non** viene rimborsato.

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?
- **Informazioni varie**
- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?
- **Contatti**

Ambito promozione dello sport

Nuoto per neonati e bambini

Comprende i seguenti corsi:

corsi di nuoto per neonati, corsi/scuole di nuoto per bambini

Questi fornitori certificati sono riconosciuti da noi per i corsi sopra elencati:

- Corsi di nuoto per neonati: [aQuality.ch](#), [Education Aquatique 1](#), [Firstflow](#), specialiste e specialisti della promozione della salute (centri fitness/fornitori di corsi) certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi
- Corsi di nuoto per bambini: [aQuality.ch](#), [Federazione Svizzera di Nuoto SSCHV](#) (solo scuole di nuoto autorizzate), specialiste e specialisti della promozione della salute (centri fitness/fornitori di corsi) certificati da un marchio di qualità riconosciuto da noi

COMPLETA PLUS	75% dell'importo della fattura, fino a un massimo di CHF 100.– per anno civile Questa prestazione si applica ai bambini assicurati fino alla fine dell'anno civile in cui compiono 5 anni.
COMPLETA EXTRA (non più offerta)	Max CHF 200.– per anno civile (L'importo massimo vale per tutti i programmi di promozione dello sport.) La prestazione non ha limiti d'età e vale quindi per neonati, bambini e adulti.

Importante: si tratta di un corso di nuoto o di una lezione di nuoto e non di un ingresso in una piscina coperta o all'aperto. L'abbonamento viene conteggiato e pagato al bambino assicurato e non ai genitori.

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?
- **Informazioni varie**
- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?
- **Contatti**

Ambito promozione dello sport

Affiliazioni a associazioni sportive selezionate

Comprende le seguenti offerte di promozione dello sport presso fornitori da noi riconosciuti:

- Sport in montagna: affiliazione a Club Alpino Svizzero (CAS)
- Golf: Migros GolfCard
- Arrampicata: costi di abbonamento per le strutture di arrampicata/bouldering riconosciute dell'Associazione svizzera delle palestre di bouldering e arrampicata (VSBK), centri fitness certificati QualiCert per l'arrampicata indoor
- Sci di fondo: pass per lo sci di fondo Loipen Schweiz
- Danza: corsi di danza presso una scuola di danza TAS
- Tennis: affiliazione attiva a club swisstennis
- Ginnastica: affiliazione attiva a una società di ginnastica FSG. Spediteci la fattura accludendo una copia o uno screenshot della vostra tessera di membro STV/FSG.

**COMPLETA
EXTRA**
(non più offerta)

Max CHF 200.– per anno civile

(L'importo massimo vale per tutti i programmi di promozione dello sport incl. nuoto per neonati e bambini.)

Informazione importante

- Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati **(alla ricerca dei fornitori di prestazioni [↗](#))** e
- tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa e
- sono finalizzati alla prevenzione e al miglioramento della salute.



- Settori e marchi di qualità?

→ Informazioni varie

- Domande sull'offerta/il corso adatta/o?
- Domande sull'assunzione dei costi?

→ Contatti

Informazioni varie

Quali sono i 4 ambiti della promozione della salute?

Suddividiamo le offerte di promozione della salute nei 4 ambiti seguenti:

- fitness;
- corsi per la schiena e l'educazione del corpo;
- corsi sull'alimentazione, rilassamento, esercizio fisico e offerte dei partner di cooperazione di Helsana;
- gravidanza.

Per ogni ambito, da SANA/COMPLETA viene rimborsato il 75% dei costi fatturati, fino a CHF 200.– per anno civile. In aggiunta alle prestazioni di COMPLETA, da COMPLETA EXTRA ci assumiamo l'importo eccedente della fattura al 60%, ma fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile per tutti gli ambiti insieme **oppure** da COMPLETA PLUS l'importo eccedente della fattura al 75%, ma fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile per tutti gli ambiti insieme. **Il requisito è** che il centro fitness o la persona che tiene il corso / il partner di cooperazione sia riconosciuto da Helsana. Un elenco è disponibile sulla nostra homepage: [alla ricerca dei fornitori di prestazioni](#).

In aggiunta vengono fornite prestazioni per la promozione dello sport nonché il nuoto per neonati e bambini in conformità con l'ambito della promozione dello sport.

Abbonamenti all'estero

Per i centri fitness esteri che non sono riportati sulla lista, l'importo massimo rimborsato da COMPLETA EXTRA è di CHF 200.– per anno civile. Lo stesso importo massimo sopra menzionato si applica a

COMPLETA PLUS (75% fino a un massimo di CHF 200.–/anno civile per tutti gli ambiti insieme), a condizione che non sussista il diritto a prestazioni da COMPLETA.

I nostri marchi di qualità riconosciuti

- EMfit
- Qualitop
- QualiCert
- Fitness-Guide (classificazione fitness)

Una certificazione non garantisce automaticamente il riconoscimento. Il vostro fornitore deve essere riconosciuto da Helsana per le offerte/i corsi selezionati ([alla ricerca dei fornitori di prestazioni](#)) e tali offerte/corsi sono assicurati nella vostra assicurazione integrativa.

Corsi fitness online

Non ci assumiamo alcun costo per corsi online, programmi di allenamento su app, offerte di live streaming o abbonamenti fitness@home. Questo perché l'assistenza e la correzione da parte degli istruttori durante l'allenamento non sono garantite o sono ridotte al minimo.

Importante per il rimborso

Gli abbonamenti acquistati prima dell'inizio dell'assicurazione non danno diritto ad alcuna prestazione. L'importo massimo si intende per anno civile, anche qualora l'abbonamento presentato sia valido nell'anno successivo. L'anno seguente si avrà ancora diritto all'importo massimo solo in caso di inoltro di un nuovo abbonamento.

Per il rimborso, spediteci una fattura dettagliata o una conferma dell'abbonamento.

[← Indietro all'elenco delle offerte riconosciute](#)

Siamo al vostro fianco.

Helsana Assicurazioni integrative SA

Domande sull'assunzione dei costi:

Trattamenti in Svizzera

0844 80 81 82

Trattamento all'estero

058 340 13 55

Domande sull'offerta/il corso adatto:

Consulenza gratuita sulla salute

per i titolari di un'assicurazione integrativa

058 340 15 69

Dal lunedì al venerdì, dalle 08.00 alle 18.00

helsana.ch/consulenza-sulla-salute [↗](#)

helsana.ch/contatto [↗](#)

helsana.ch/sedi [↗](#)

Premiata con eccellenti voti.

