

## Gesundheitsförderung anerkannte Massnahmen/Kurse/Anbieter

### SANA/COMPLETA Zusatzversicherungsbedingungen Stand 1. Januar 2021

### COMPLETA EXTRA Zusatzversicherungsbedingungen Stand 1. Januar 2024\*<sup>1</sup>

### COMPLETA PLUS Zusatzversicherungsbedingungen Stand 1. Januar 2024

Unterteilung der gesundheitsfördernden Massnahmen in 4 Bereiche: Fitness, Rücken/Körperschule, Kurse für Ernährung/Entspannung/Bewegung/Angebote von Helsana-Kooperationspartner und Schwangerschaft. Pro Bereich werden aus SANA/COMPLETA 75% der verrechneten Kosten, bis zu CHF 200.– pro Kalenderjahr übernommen. Ergänzend zu den Leistungen aus COMPLETA übernehmen wir aus COMPLETA EXTRA den übersteigenden Rechnungsbetrag zu 60%, jedoch max. CHF 800.– pro Kalenderjahr für alle Bereiche zusammen **oder** aus COMPLETA PLUS den übersteigenden Rechnungsbetrag zu 75%, jedoch max. CHF 200.– pro Kalenderjahr für alle Bereiche zusammen. **Voraussetzung ist**, dass das Fitnesscenter oder die kursleitende Person/Kooperationspartner von Helsana anerkannt sind. Eine Liste dazu finden Sie auf unserer Homepage: [helsana.ch/fitness-center](https://helsana.ch/fitness-center). Darüber hinaus werden Leistungen für Sportförderung sowie Baby- und Kinderschwimmen gemäss Bereich Sportförderung (letzte Seite) erbracht.

Für Fitnesscenter im Ausland, die nicht auf der Liste aufgeführt sind, werden max. CHF 200.– pro Kalenderjahr aus COMPLETA EXTRA übernommen. Aus der COMPLETA PLUS gilt der gleiche obenerwähnte Maximalbetrag (75% bis max. CHF 200.–/Kalenderjahr für alle Bereiche zusammen), sofern kein Anspruch aus COMPLETA besteht.

## Bereich Fitness

### Fitnesscenter-Abos

#### Anerkannte Fitnesskurse

– Aerobic	– Gymnastik	– Pilates
– Antara®	– Hip-Hop	– Piloxing
– Aqua-Fitness	– Indoor Rowing/Crew Classes	– Rhythmikkurs nach Jaques-Dalcroze (für Versicherte über 65 Jahre)
– Ausdauertraining	– Jazzgymnastik	– Running
– BGB OsteoFit®	– Jogging	– Seniorentaining/-Tanz
– Body-Building	– Karate	– Spinning®
– Body-Toning	– Konditionstraining mit Musik	– Stretching
– Cantienica®	– Krafttraining	– Sypoba
– Chi-Ball	– Lotte Berk-Methode	– Tae Bo®
– Circuittraining	– Move and Relax	– Trampolintraining/Rebounding
– Fat Burn	– myClubs (Helsana Abo)	– TRX-Training
– fitdankbaby®	– Neuromuskul. integrative Aktion Nia	– Yoga
– Fitnessstraining	– Nordic Walking	– Zumba
– FitPlus®	– Osteoporosegymnastik	
– Fitpass	– Paartanz	
– Franklin-Methode®	– Personaltraining	
– Functional Training		

Fortsetzung nächste Seite

<sup>1</sup> Die COMPLETA EXTRA Zusatzversicherung wird seit dem 11. September 2023 als geschlossener Bestand geführt. Das bedeutet, dass diese nicht mehr abgeschlossen werden kann.

## Bereich Rücken/Körperschule

- 
- Alexander-Technik\*
  - Atemgymnastik\*
  - Autogenes Training\*
  - Beckenbodengymnastik
  - Feldenkrais\*
  - Rückengymnastik
  - Rückenschule
- 

\* gilt auch für von Helsana anerkannte Komplementär-Therapeuten

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

---

<b>Gesundheitsseminare und -kurse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Alle Ernährungskurse vom schweizerischen Verband diplomierter Ernährungsberater/-innen SVDE</li><li>– Angebote durch die MOTIO AG</li></ul>
<b>Gewichtsreduktionsprogramme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Betty Bossi App «Gesund abnehmen»</li><li>– eBalance</li><li>– OVIVA ohne ärztliche Verordnung «Selbstzahler»</li><li>– WW Kurse der Weight Watchers SA</li></ul>
<b>Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Kurse von Pro Senectute</li><li>– Qi Gong</li><li>– Tai Chi</li><li>– Sicher durch den Alltag (Rheumaliga Schweiz). Persönliche Sturzprophylaxe zuhause für Personen ab 65. Altersjahr</li></ul>
<b>Entspannung bei Stress</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction) Anerkannte Kursleiter: mindfulness.swiss</li><li>– Achtsamkeitstraining</li><li>– Stressbewältigung</li></ul>
<b>Erste-Hilfe-Kurse SRK (Samariter Schweiz)</b> (Nur aus COMPLETA / COMPLETA EXTRA / COMPLETA PLUS)	<ul style="list-style-type: none"><li>– BLS-AED Kurse (4-stündiger Kurs mit Defibrillator-Einsatz)</li><li>– Ersthelfer-Kurse (Stufe 1, 2 und 3) (Nothelferkurs für Fahrprüfung wird nicht vergütet)</li><li>– Notfälle bei Kleinkindern</li></ul>
<b>Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit des SRK</b> (Nur aus COMPLETA / COMPLETA EXTRA / COMPLETA PLUS)	<ul style="list-style-type: none"><li>– 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</li></ul>

---

## Bereich Schwangerschaft

- 
- |   |   |
|---|---|
| <b>Für den Bereich Schwangerschaft werden 75% der versicherten Kosten, bis zu CHF 500.– pro Kalenderjahr übernommen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>– Geburtsvorbereitung</li><li>– Schwangerschaftsgymnastik</li><li>– Rückbildungsgymnastik</li></ul> |
|---|---|

Auch durch anerkannte Hebammen\* oder Angebote durch Kliniken/Spitäler

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

Fortsetzung nächste Seite

## Sportförderung

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

<b>Babyschwimmen</b>	– aQuality.ch, Education Aquatique 1, Firstflow, Qualitop, EMfit, Qualicert
<b>Bergsport</b>	– Mitgliedschaft Schweizer Alpen Club SAC
<b>Golf</b>	– Migros GolfCard
<b>Klettern</b>	– Abonnementkosten der anerkannten Kletteranlagen/Boulderhallen des Verbandes Schweizer Boulder- und Kletteranlagen (VSBK), QualiCert
<b>Langlauf</b>	– Langlaufpass Loipen Schweiz
<b>Schwimmschule/-kurse</b>	– aQuality.ch, EMFit, Schweizerische Schwimmverband SSCHV (nur lizenzierte Schwimmschulen), Qualitop, EMfit, Qualicert
<b>Tanzen</b>	– Tanzkurse bei einer TVS-Tanzschule
<b>Tennis</b>	– Aktivmitgliedschaft bei swisstennis-Clubs
<b>Turnen</b>	– Aktivmitgliedschaft bei einem STV-Turnverein – Bitte senden Sie uns die Rechnung inklusive einer Kopie oder Screenshots Ihres STV/FSG-Mitgliederausweises zu.

Aus **COMPLETA PLUS** wird pro Kalenderjahr für Baby- und Kinderschwimmkurse den Rechnungsbetrag zu 75%, jedoch max. CHF 100.– pro Kalenderjahr übernommen. Diese Leistung gilt für versicherte Kinder bis zum Ende des Kalenderjahres, in dem sie das 5. Lebensjahr vollenden:

<b>Babyschwimmen</b>	– aQuality.ch, Education Aquatique 1, Firstflow, Qualitop, EMfit, Qualicert
<b>Kinderschwimmen</b>	– aQuality.ch, EMFit, Schweizerischer Schwimmverband SSCHV, (nur lizenzierte Schwimmschulen), Qualitop, EMfit, Qualicert