

Promozione della salute

Misure / corsi / fornitore riconosciuto da Helsana

Edizione 1° agosto 2020

Assicurazione integrativa di cura medica per la prevenzione e la medicina complementare SANA

(secondo le Condizioni supplementari d'assicurazione CSA, par. 4)

Assicurazione integrativa di cura medica per prestazioni complete COMPLETEA

(secondo le Condizioni supplementari d'assicurazione CSA, par. 12)

Per le seguenti misure volte alla promozione della salute viene assunto per ogni ambito il 75 per cento dei costi fatturati, fino a 200 franchi per anno civile. Il diritto complessivo per i quattro ambiti ammonta al massimo a 500 franchi per anno civile.

1 Ambito fitness

Abbonamenti per centri fitness

Seguenti corsi sono riconosciuti

Aerobica	Dance aerobics	MelodyFit
Allenamento della resistenza con musica	Danza per gli anziani	Metodo Lotte Berk
Allenamento di forza	Fat burn	Move and relax
Allenamento fitness	fitdankbaby®	Nordic Walking
Antara	Fit-Gym	Pilates
Aqua-Fit	Fitness acquatico Aquademie® in acqua profonda	PilatesCare
Aqua-fit® by Ryffel Running	acqua non profonda	Piloxing
Aqua-Pilates	Fitness per la terza età	Rock'n'roll
Aqua-Spinning	FitPlus®	Running
Aqua Training	Franklin-Methode®	Sball®
Aqua-Zumba®	Funk Hip Hop	Spinning®
Azione integrat. Neuromusc. Nia	Ginnastica	Stretching
Ballo di coppia	Ginnastica correttiva	Sypoba
BGB OsteoFit®	Ginnastica GymFit	Tae Bo®
Body building	Ginnastica Jazz	Trainig TRX
Body toning	Ginnastica per l'osteoporosi	Training corporale per anziani
BodyBalancePilates®	Ginnastica per la terza età	Training resistenza
Canottaggio indoor / crew classes	Gym Jazz Fit	Training trampolino/Rebounding
Cantienica	Hip Hop	Walking
Chi ball	Jogging	WalkingCare®
Circuit training	Karate	Yoga
	Les mills Aerobic	Zumba
	Les Mills Ginnastica	

Corso di ritmica Jacques-Dacroze per assicurati sopra i 65 anni

2 Ambito corsi per la schiena/educazione del corpo

BGB SpineCare®	Ginnastica respiratoria*	Training autogeno*
Corsi per la schiena	Ginnastica respiratoria secondo Helmel®	Training del pavimento pelvico
Feldenkrais*	Tecnica di Alexander*	Training salute BeBo®
Ginnastica del pavimento pelvico		vitaswiss ginnastica respiratoria®
Ginnastica per la schiena		

* anche terapeuti di medicina complementare riconosciuti da Helsana

Continuazione pagina seguente

3 Corsi dei partner di Helsana di cooperazione

Seminari e corsi per la salute

Ai Chi	Alimentazione e salute ASDD
Alimentazione e famiglia ASDD	Alimentazione e salute delle ossa ASDD
Alimentazione e gravidanza ASDD	Alimentazione e sport ASDD
Alimentazione e lavoro ASDD	Alimentazione e stress ASDD
Alimentazione e prevenzione delle malattie legate all'alimentazione ASDD	Alimentazione e vie respiratorie ASDD
Alimentazione e reumatismo ASDD	Offerte da parte di MOTIO AG

ASDD = Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i

Programmi di riduzione del peso

Alimentazione e sovrappeso ASDD
 WW Corsi di Weight Watchers SA
 Dietetica ASDD
 eBalance
 Mycoach nutrition programs
 OVIVA

Profilassi cadute e training equilibrio delle e l'allenamento di Pro Senectute

Allenamento balance
 Allenamento dell'equilibrio
 Camminare con sicurezza
 Camminare con sicurezza e dinamismo
 Prevenzione delle cadute
 Tai Chi e corso balance

Corso MBSR di otto settimane

MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction (gestione dello stress tramite consapevolezza)

Istruttori MBSR riconosciuti:
www.mbsr-verband.ch/offres/lehrende-fr-FR

Corsi di primi soccorsi Federazione svizzera dei samaritani (solo da COMPLETA)

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
 (Corso soccorritori per la licenza di condurre non viene rimborsato)

4 Ambito gravidanza

Preparazione al parto (per es. BGB BirthCare®)

Ginnastica per la gravidanza
 Ginnastica post parto

Da parte di una levatrice* riconosciuta o l'offerta è gestita da parte di cliniche/ospedali

Per l'ambito «gravidanza» assumiamo il 75 per cento dei costi fino a 500 franchi per anno civile.

* Per informazioni sul riconoscimento delle levatrici vogliate rivolgervi a Helsana.

Seguenti centri fitness, offerenti di corsi e terapeuti di medicina complementare sono riconosciuti da Helsana

Centri fitness riconosciuti

Italiano: helsana.ch/it/centri-fitness
 Inglese: helsana.ch/en/fitness-centres

Offerenti di corsi riconosciuti

Italiano: helsana.ch/it/istruttori
 Inglese: helsana.ch/en/course-instructors

Terapisti di medicina complementare

Italiano: helsana.ch/it/terapisti-complementare
 Inglese: helsana.ch/en/complementary-therapists