

# Promozione della salute

Misure / corsi / fornitore riconosciuto da Helsana

Edizione 1° gennaio 2019

## 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 COMPLETA

(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®	Nia
Antara	Fit-Gym	Nordic Walking
Aqua-Fit	Fitness acquatico Aquademie® in acqua profonda	Pilates
Aqua-fit® by Ryffel Running	acqua non profonda	PilatesCare
Aqua-Pilates	Fitness per la terza età	Piloxing
Aqua-Spinning	FitPlus®	Rock'n'roll
Aqua Training	Franklin-Method®	Running
Aqua-Zumba®	Funk Hip Hop	Sball®
Azione integrativa neuromuscolare	Ginnastica	Spinning®
Ballo di coppia	Ginnastica correttiva	Stretching
BGB OsteoFit®	Ginnastica GymFit	Sypoba
Body building	Ginnastica Jazz	Tae Bo®
Body toning	Ginnastica per l'osteoporosi	Trainig TRX
BodyBalancePilates®	Ginnastica per la terza età	Training corporale per anziani
Canottaggio indoor / crew classes	Gym Jazz Fit	Training resistenza
Cantienica	Hip Hop	Training trampolino/Rebounding
Chi ball	Jogging	Walking
Ciclismo per anziani	Karate	WalkingCare®
Circuit training	Les mills Aerobic	Yoga
Corsi di sprint	Les Mills Ginnastica	Zumba

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  
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](http://www.mbsr-verband.ch/offres/lehrende-fr-FR)

### 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](http://helsana.ch/it/centri-fitness)  
Inglese: [helsana.ch/en/fitness-centres](http://helsana.ch/en/fitness-centres)

#### Offerenti di corsi riconosciuti

Italiano: [helsana.ch/it/istruttori](http://helsana.ch/it/istruttori)  
Inglese: [helsana.ch/en/course-instructors](http://helsana.ch/en/course-instructors)

#### Terapisti di medicina complementare

Italiano: [helsana.ch/it/terapisti-complementare](http://helsana.ch/it/terapisti-complementare)  
Inglese: [helsana.ch/en/complementary-therapists](http://helsana.ch/en/complementary-therapists)