

Promotion de la santé

Mesures / cours / fournisseur reconnu par Helsana

Édition du 1^{er} janvier 2019

Assurance complémentaire des soins SANA pour la prévention et la médecine complémentaire

(conformément aux Conditions supplémentaires d'assurance CSA, art. 4)

Assurance complémentaire des soins COMPLETEA pour prestations complètes

(conformément aux Conditions supplémentaires d'assurance CSA, art. 12)

Les mesures de promotion de la santé ci-après sont prises en charge pour chaque domaine à raison de 75% des coûts facturés pour un montant maximal de 200 francs par année civile. Le droit aux prestations pour les quatre domaines s'élève à un montant maximal de 500 francs par année civile.

1 Domaine Fitness

Abonnements à un centre de fitness

Les cours de fitness ci après sont reconnus

Action intégrative neuromusculaire	Dance Aerobics	MelodyFit
Aérobic	Dance de couple	Méthode Lotte Berk
Aérobic Les Mills	Dance pour seniors	Move and Relax
Antara®	Entraînement corporel pour seniors	Nia
Aquademie®	Entraînement d'endurance	Nordic Walking
en eau profonde	Entraînement de musculation	Pilates
en eau non profonde	Fat Burn	PilatesCare
Aqua-fit	fitdankbaby®	Piloxing
Aqua-fit® by Ryffel Running	Fit-Gym	Rock'n roll
Aqua-Pilates	Fitness training	Running
Aqua-Spinning	FitPlus®	Sball®
Aqua-Training	Franklin-Methode®	SeniorFit
Aqua-Zumba®	Funk/Hip-hop	Spinning
BGB OsteoFit®	Gymastique-Jazz	Spinning®
BodyBalancePilates®	GymFit	Stretching
Bodybuilding	Gymnastique	Sypoba
Bodytoning	Gymnastique de maintien	Tae Bo®
Cantienica	Gymnastique en cas d'ostéoporose	Training de trampoline/Rebounding
Chi-ball	Gymnastique les Mills	TRX-Training
Circuitraining	Gymnastique pour seniors	Walking
Condition physique en Musique	Hip Hop	WalkingCare®
Cours de course à pied	Indoor rowing / Crewclasses	Yoga
Cyclisme pour seniors	Jogging	Zumba
	Karaté	

Cours de rythmique selon Jaques-Dalcroze pour les assurés de plus de 65 ans.

2 Domaine École du dos/du corps

BGB SpineCare®	Gymnastique respiratoire selon Helmel®	Technique Alexander*
École du dos	Gymnastique respiratoire*	Training autogène*
Entraînement santé BeBo®	Gymnastique/training du plancher pelvien	Vitaswiss Gymnastik
Feldenkrais*		
Gymnastique du dos		

* également les thérapeutes en médecine complémentaire reconnus par Helsana

Suite à la page suivante

3 Domaine Cours par partenaires de Helsana

Cours et séminaires sur la santé

Ai Chi	Alimentation et santé ASDD
Alimentation et capital osseux ASDD	Alimentation et sport ASDD
Alimentation et famille ASDD	Alimentation et stress ASDD
Alimentation et grossesse ASDD	Alimentation et travail ASDD
Alimentation et prévention des maladies liées à l'alimentation ASDD	Alimentation et voies respiratoires ASDD
Alimentation et rhumatismes ASDD	Proposés par MOTIO SA

ASDD = Association suisse des diététicien-nes

Programmes de réduction du poids

Alimentation et surpoids ASDD
Cours Weight Watchers SA
Diététique ASDD
eBalance
Programm de nutrition par mycoach
OVIVA

Programme de prévention des chutes de Pro Senectute

Entraînement Balance
Entraînement de l'équilibre
Marche assurée
Marche assurée et dynamique
Prévention des chutes
Tai Chi et Balance

Le programme MBSR en huit semaines

MBSR: Maîtriser le stress par la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Formateurs MBSR reconnus:
www.mbsr-verband.ch/offres/lehrende-fr-FR

4 Domaine Maternité

Préparation à l'accouchement (par ex. BGB BirthCare®)

Gymnastique prénatale
Gymnastique postnatale

Si par une sage-femme* reconnue par Helsana, ou cours donné ou proposé par les cliniques / hôpitaux

75% des coûts facturés pour un montant maximal de 500 francs par année civile sont pris en charge pour la maternité.

* Veuillez vous renseigner auprès d'Helsana sur la reconnaissance des sages-femmes.

Les centres de fitness, prestataires et thérapeutes en médecine complémentaire sont reconnus par Helsana

Centres de fitness reconnus

Français: helsana.ch/fr/centres-de-fitness
Anglais: helsana.ch/en/fitness-centres

Prestataires reconnus

Français: helsana.ch/fr/moniteurs-de-cours
Anglais: helsana.ch/en/course-instructors

Thérapeutes en médecine complémentaire

Français: helsana.ch/fr/therapeutes-complementaire
Anglais: helsana.ch/en/complementary-therapists