

# Gesundheitsförderung

Von Helsana anerkannte Massnahmen/Kurse/Anbieter

Ausgabe 1. Januar 2019

## **SANA Krankenpflege-Zusatzversicherung für Prävention und Komplementärmedizin**

(gemäss Zusätzlichen Versicherungsbedingungen ZVB Art. 4)

## **COMPLETA Krankenpflege-Zusatzversicherung für komplette Leistungen**

(gemäss Zusätzlichen Versicherungsbedingungen ZVB Art. 12)

Für folgende gesundheitsfördernde Massnahmen werden pro Bereich 75 % der verrechneten Kosten, bis zu CHF 200.– pro Kalenderjahr übernommen. Der Gesamtanspruch für alle vier Bereiche zusammen beträgt CHF 500.– pro Kalenderjahr.

### **1 Bereich Fitness**

Fitnesscenter-Abos

#### **Anerkannte Fitnesskurse**

Aerobics	Franklin-Methode®	Osteoporosegymnastik
Antara®	Funk/Hip-Hop	Paartanz
Aqua Zumba®	GymFit Gymnastik	Pilates
Aquafit	GymJazzFit	PilatesCare
Aqua-Fit® by Ryffel Running	Gymnastik	Piloxing
Aqua-Pilates	Haltungsgymnastik	Rock'n Roll
Aqua-Spinning	Hip Hop	Running
Aqua-Training	Indoorrowing/Crewclasses	Sball®
Ausdauertraining	Jazzgymnastik	SeniorenFit
BGB OsteoFit®	Jogging	Seniorenturnen
BodyBalancePilates®	Karate	Spinning®
Body-Building	Konditionstraining mit Musik	Stretching
Body-Toning	Körpertraining für Senioren	Sypoba
Cantienica	Krafttraining	Tae Bo®
Chi-Ball	Laufkurse	Tanz für Senioren
Circuitraining	Les Mills Aerobic	Trampolintraining/Rebounding
Dance Aerobics	Les Mills Gymnastik	TRX-Training
Fahrradfahren für Senioren	Lotte Berk-Methode	Walking
Fat Burn	Melody Fit	WalkingCare®
fitdankbaby®	Move and Relax	Wasserfitness Aquademie®
Fit-Gym	Neuromuskuläre integrative Aktion	im Flachwasser
Fitnessstraining	Nia	im Tiefwasser
FitPlus®	Nordic Walking	Yoga
		Zumba

Rhythmikkurs nach Jaques-Dalcroze (für Versicherte über 65 Jahre)

### **2 Bereich Rücken/Körperschule**

Alexandertechnik*	BeBo® Gesundheitstraining	Feldenkrais*
Atemgymnastik nach Helmel®	Beckenbodengymnastik	Rückengymnastik
Atemgymnastik*	Beckenbodentraining	Rückenschule
Autogenes Training*	BGB SpineCare®	Vitaswiss Atemgymnastik

\* gilt auch für von Helsana anerkannte Komplementär-Therapeuten

Fortsetzung nächste Seite

### 3 Bereich Kurse der Helsana-Kooperationspartner

#### Gesundheitsseminare und -kurse

Ai Chi	Ernährung und Knochengesundheit SVDE
Angebote durch die MOTIO AG	Ernährung und Rheuma SVDE
Ernährung und Arbeit SVDE	Ernährung und Schwangerschaft SVDE
Ernährung und Atemwege SVDE	Ernährung und Sport SVDE
Ernährung und Familie SVDE	Ernährung und Stress SVDE
Ernährung und Gesundheit SVDE	Ernährung zur Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten SVDE

SVDE = Schweizerischer Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen

#### Gewichtsreduktionsprogramme

eBalance  
Ernährung und Übergewicht SVDE  
Ernährungsberatung SVDE  
Ernährungsprogramm von mycoach  
Kurse der Weight Watchers SA  
OVIVA

#### Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining von Pro Senectute

Balancetraining  
Gleichgewichtstraining  
Sicheres Gehen  
Sicheres und dynamisches Gehen  
Sturzprophylaxe  
Tai Chi- und Balance

#### MBSR-Achtwochenkurs

MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction  
(Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Anerkannte Kursleiter:  
[www.mbsr-verband.ch/kursangebote/lehrende/](http://www.mbsr-verband.ch/kursangebote/lehrende/)

### 4 Bereich Schwangerschaft

#### Geburtsvorbereitung (z. B. BGB BirthCare®)

Schwangerschaftsgymnastik  
Rückbildungsgymnastik

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

Für den Bereich Schwangerschaft werden 75 % der verrechneten Kosten, bis zu CHF 500.– pro Kalenderjahr übernommen.

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

### Fitnesscenter, Kursanbieter und Komplementär-Therapeuten, welche von Helsana anerkannt sind

#### Anerkannte Fitnesscenter

Deutsch: [helsana.ch/de/fitnesscenter](http://helsana.ch/de/fitnesscenter)  
Englisch: [helsana.ch/en/fitness-centres](http://helsana.ch/en/fitness-centres)

#### Anerkannte Kursanbieter

Deutsch: [helsana.ch/de/kursleiter](http://helsana.ch/de/kursleiter)  
Englisch: [helsana.ch/en/course-instructors](http://helsana.ch/en/course-instructors)

#### Komplementär-Therapeuten

Deutsch: [helsana.ch/de/komplementaertherapeuten](http://helsana.ch/de/komplementaertherapeuten)  
Englisch: [helsana.ch/en/complementary-therapists](http://helsana.ch/en/complementary-therapists)