



2605\_Einzel\_Angebote-Gesundheitsfoerderung-DE

# Anerkannte Angebote zur Gesundheitsförderung

## Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein (**zur Leistungserbringer-Suche** [↗](#)) und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und zur Verbesserung der Gesundheit

**Dieses Dokument gilt nicht als Kostengutsprache, Änderungen sind vorbehalten.**

Es gelten die Allgemeinen Versicherungsbedingungen sowie die Zusätzlichen Versicherungsbedingungen von SANA, COMPLETA, COMPLETA PLUS und COMPLETA EXTRA – bei Fragen oder Unklarheiten sind wir gerne für Sie da.

# Liste der anerkannten Angebote (Massnahmen/Kurse/Anbieter)

Kostenlose  
Gesundheitsberatung  
für Zusatzversicherte  
058 340 15 69

Angebote, die nicht auf dieser Liste sind, sind nicht anerkannt.

Bereich Fitness:

## → **Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining im Fitnesscenter**

Abonnement im Fitnesscenter

## → **Fitnesskurse**

Aerobic, Antara®, Aqua-Fitness, Ausdauertraining, BGB OsteoFit®, Body-Toning, Cantienica®, Chi-Ball, Circuittraining, Fat Burn, Functional Training, Gymnastik, Hip-Hop, Indoor Rowing/Crew Classes, Jazzgymnastik, Jogging/Running, Koordinationstraining, Krafttraining, Neuromuskuläre integrative Aktion Nia, Nordic Walking, Osteoporosegymnastik, Paartanz, Pilates, Piloxing, Spinning®, Seniorentaining, Sypoba, Tae Bo®, Trampolintaining/Rebounding, TRX-Training, Yoga, Zumba

## → **Spezial-Abonnemente**

Fitpass, myClubs (Helsana-Abonnement)

Bereich Rücken und Körperschule:

## → **Rückenkurse und Körperschule**

Alexander-Technik, Atemgymnastik, Autogenes Training, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Rückengymnastik, Rückenschule

Bereich Schwangerschaft:

## → **Schwangerschaftskurse**

Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsgymnastik, Rückbildungsgymnastik

Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern:

## → **Gesundheitsseminare und -kurse**

Alle Ernährungskurse vom schweizerischen Verband diplomierter Ernährungsberater/-innen SVDE

## → **Gewichtsreduktionsprogramme**

Betty Bossi App «Gesund abnehmen», eBalance, OVIVA ohne ärztliche Verordnung «Selbstzahler», WW-Kurse der Weight Watchers SA

## → **Sturzprophylaxe**

Kurse «Sicher gehen» von Pro Senectute, Sturzprophylaxe-Kurse, u.a. der Rheumaliga

## → **Gleichgewichtstraining**

Qi Gong, Tai Chi

## → **Kurse für Entspannung bei Stress**

MBSR «Stressbewältigung durch Achtsamkeit», Achtsamkeitstraining, Stressbewältigung

## → **SRK-Erste-Hilfe-Kurse**

Erste-Hilfe-Kurs (Samariter Schweiz) und für psychische Gesundheit des SRK, SLRG Kurs «Brevet Basis Pool»

Bereich Sportförderung:

## → **Baby- und Kinderschwimmen**

Schwimmkurse für Babys, Schwimmkurse/-schule für Kinder

## → **Mitgliedschaften in ausgewählten Sportvereinen**

Bergsport, Golf, Klettern, Langlauf, Tanzen, Tennis, Turnen

## Bereich Fitness

# Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining im Fitnesscenter

### Beinhaltet folgende Angebote:

Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining im Fitnesscenter inkl. Personal Training

### Diese zertifizierten Anbieter sind für die oben aufgeführten Angeboten von uns anerkannt:

Fitnesscenter mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels sowie sämtliche Fitnesscenter in Spitälern, Arzt-, Chiropraktik- und Physiotherapiepraxen.

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Fitness.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Fitness.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

**Wichtig:** Es erfolgt **keine** Rückerstattung an EMS inkl. Personal Training, Abonnementszusätze wie Solarium, Sauna, Wellness, Hallenbad, Ernährungsprodukte, Kinderhort, Parkplatz-Gebühren, Einschreibgebühren, Trainingszubehör usw.

### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote /Kurse von Helsana anerkannt sein (**zur Leistungserbringer-Suche** [↗](#)) und
- diese Angebote /Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot /Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

## Bereich Fitness

### Fitnesskurse

#### Beinhaltet folgende Angebote/Kurse:

- Fitnesskurse: Aerobic, Antara<sup>®</sup>, Aqua-Fitness, Ausdauertraining, BGB OsteoFit<sup>®</sup>, Body-Toning, Cantienica<sup>®</sup>, Chi-Ball, Circuittraining, Fat Burn, Functional Training, Gymnastik, Hip-Hop, Indoor Rowing/Crew Classes, Jazzgymnastik, Jogging/Running, Koordinations-training, Krafttraining, Neuromuskuläre integrative Aktion Nia, Nordic Walking, Osteoporose-gymnastik, Paartanz, Pilates, Piloxing, Spinning<sup>®</sup>, Seniorentaining, Sypoba, Tae Bo<sup>®</sup>, Trampolintaining/Rebounding, TRX-Training, Yoga, Zumba
- Personal Training im Zusammenhang mit den oben erwähnten Kursen

#### Diese zertifizierten Anbieter sind für die oben aufgeführten Kurse von uns anerkannt:

Fachpersonen der Gesundheitsförderung (Fitnesscenter/Kursanbieter) mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels sowie sämtliche Fitnesscenter in Spitälern, Arzt-, Chiropraktik- und Physiotherapiepraxen.

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Fitness.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Fitness.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

#### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein **(zur Leistungserbringer-Suche [↗](#))** und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

## Bereich Fitness

# Spezial-Abonnemente

### Beinhaltet folgende Angebote bei von uns anerkannten Anbietern:

- Fitpass: Die bezogene Leistung (Massnahme/Kurs) und das Fitnesscenter müssen von uns anerkannt sein.  
Rückerstattung: Für die Leistungsprüfung ist eine Bestätigung des Fitpass-Abonnements mit detaillierter Trainingsdauer und Angaben der Fitnesscenter notwendig. Diese wird erst bei einem 6 bzw. 12 Monate ununterbrochenem Fitpass-Abonnement ausgestellt und kann uns nach Erhalt zugestellt werden.
- myClubs: Helsana-Abonnement, das auf der Landing-Page von **myClubs** gekauft wird.

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Fitness.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Fitness.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote /Kurse von Helsana anerkannt sein (**zur Leistungserbringer-Suche** [↗](#)) und
- diese Angebote /Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

## Bereich Rücken und Körperschule

### Rückenkurse und Körperschule

#### Beinhaltet folgende Kurse:

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

#### Diese zertifizierten Anbieter sind für die oben aufgeführten Kurse von uns anerkannt:

Fachpersonen der Gesundheitsförderung (Fitnesscenter/Kursanbieter) mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels sowie sämtliche Fitnesscenter in Spitälern, Arzt-, Chiropraktik- und Physiotherapiepraxen. \*Bei den Kursen mit dem markierten Stern akzeptieren wir ebenfalls zertifizierte Fachpersonen der Komplementärmedizin.

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Rücken/Körperschule.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Rücken/Körperschule.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

#### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein **(zur Leistungserbringer-Suche [↗](#))** und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

## Bereich Schwangerschaft

# Schwangerschaftskurse

### Beinhaltet folgende Kurse:

Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsgymnastik, Rückbildungsgymnastik


### Diese zertifizierten Anbieter sind für die oben aufgeführten Kurse von uns anerkannt:

Hebammen mit einer ZSR-Nummer, Kliniken/Spitäler, Physiotherapeuten und Fachpersonen der Gesundheitsförderung (Fitnesscenter/Kursanbieter) mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels.

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 500.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Schwangerschaft.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 500.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Schwangerschaft.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 500.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 500.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

**Wichtig:** Das Abonnement wird über die schwangere Mutter und nicht die Begleitperson abgerechnet und bezahlt. Die Grundversicherung übernimmt ebenfalls einen Teil der Kosten an eine Geburtsvorbereitung. Wenn die Voraussetzungen der Grundversicherung erfüllt sind, dann erhalten Sie aus den oben aufgeführten Zusatzversicherungen die übersteigenden Kosten. Weitere Informationen zu den Leistungen der Grundversicherung finden Sie [hier](#).

### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein ([zur Leistungserbringer-Suche](#) ) und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

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

### Gesundheitsseminare und -kurse

#### Beinhaltet folgende Programme bei von uns anerkannten Anbietern:

Alle Ernährungskurse vom schweizerischen Verband diplomierter Ernährungsberater/-innen SVDE.

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

#### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein (**zur Leistungserbringer-Suche** [↗](#)) und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

## Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung, Angebote von Helsana-Kooperationspartnern **Gewichtsreduktionsprogramme**

### Beinhaltet folgende Programme bei von uns anerkannten Anbietern:

- Betty Bossi App «Gesund abnehmen»
- eBalance
- OVIVA ohne ärztliche Verordnung «Selbstzahler»
- WW-Kurse der Weight Watchers SA

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein **(zur Leistungserbringer-Suche [↗](#))** und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

## Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung, Angebote von Helsana-Kooperationspartnern **Sturzprophylaxe**


### Beinhaltet folgende Programme und Kurse bei von uns anerkannten Anbietern:

- Kurse «Sicher gehen» von Pro Senectute
- Sturzprophylaxe-Kurse der Rheumaliga
- Sturzprophylaxe durch Fachpersonen der Gesundheitsförderung (Fitnesscenter/Kursanbieter) mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels sowie sämtliche Fitnesscenter in Spitälern, Arzt-, Chiropraktik- und Physiotherapiepraxen

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

**Wichtig:** Die Grundversicherung übernimmt per 1. Juli 2026 in einer Physiotherapiepraxis die Kosten an eine Sturzprophylaxe, sofern die Voraussetzungen der Grundversicherung erfüllt sind und abzüglich der Kostenbeteiligung. Weitere Informationen zu den Leistungen der Grundversicherung finden Sie [hier](#).

### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein ([zur Leistungserbringer-Suche](#) ) und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?  
→ **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?  
→ **Kontakt**

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

## Gleichgewichtstraining

### Beinhaltet folgende Kurse:

Qi Gong, Tai Chi

### Diese zertifizierten Anbieter sind für die oben aufgeführten Kurse von uns anerkannt:

Fachpersonen der Gesundheitsförderung (Fitnesscenter/Kursanbieter) mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels.

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein **(zur Leistungserbringer-Suche [↗](#))** und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

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

### Kurse für Entspannung bei Stress

#### Beinhaltet folgende Programme und Kurse bei von uns anerkannten Anbietern:

- MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction).  
Anerkannte Kursleiter: [mindfulness.swiss](https://www.mindfulness.swiss)
- Achtsamkeitstraining: Fachpersonen der Gesundheitsförderung (Fitnesscenter/Kursanbieter) mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels
- Stressbewältigung: Fachpersonen der Gesundheitsförderung (Fitnesscenter/Kursanbieter) mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels

<b>SANA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

#### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein **(zur Leistungserbringer-Suche [↗](#))** und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

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

### SRK-Erste-Hilfe-Kurse

#### Beinhaltet folgende Programme und Kurse bei von uns anerkannten Anbietern:

- Erste-Hilfe-Kurse SRK (Samariter Schweiz): BLS-AED-Kurse (4-stündiger Kurs mit Defibrillator-Einsatz), Ersthelfer-Kurse (Stufe 1, 2 und 3), Notfälle bei Kleinkindern
- Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit des SRK: 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
- Kurs «Brevet Basis Pool» des SLRG (Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft)

<b>SANA</b>	Keine Kostenübernahme
<b>COMPLETA</b>	75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für den gesamten Bereich Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern.)
<b>COMPLETA und COMPLETA PLUS</b>	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 75 %, max. CHF 200.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen
<b>COMPLETA und COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	– 75 %, max. CHF 200.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr – 60 %, max. CHF 800.– pro Kalenderjahr des übersteigenden Rechnungsbetrages in Ergänzung zu den Leistungen aus COMPLETA und für alle Bereiche zusammen

**Wichtig:** Nothelferkurs für Fahrprüfung wird **nicht** vergütet.

#### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein (**zur Leistungserbringer-Suche** [↗](#)) und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

## Bereich Sportförderung

# Baby- und Kinderschwimmen

### Beinhaltet folgende Kurse:

Schwimmkurse für Babys, Schwimmkurse/-schule für Kinder

### Diese zertifizierten Anbieter sind für die oben aufgeführten Kurse von uns anerkannt:

- Babyschwimmkurse: [aQuality.ch](#), [Education Aquatique 1](#), [Firstflow](#), Fachpersonen der Gesundheitsförderung (Fitnesscenter/Kursanbieter) mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels
- Kinderschwimmkurse: [aQuality.ch](#), [Schweizerischer Schwimmverband SSCHV](#) (nur lizenzierte Schwimmschulen), Fachpersonen der Gesundheitsförderung (Fitnesscenter/Kursanbieter) mit Zertifizierung eines von uns anerkannten Qualitätslabels

<b>COMPLETA PLUS</b>	75 %, max. CHF 100.– des Rechnungsbetrages pro Kalenderjahr Diese Leistung gilt für versicherte Kinder bis zum Ende des Kalenderjahres, in dem sie das 5. Lebensjahr vollenden.
<b>COMPLETA EXTRA</b> (wird nicht mehr angeboten)	Max. CHF 200.– pro Kalenderjahr (Maximalbetrag gilt für alle Sportförderungsprogramme.) Die Leistung hat keine Altersgrenze und gilt somit für Babys, Kinder sowie Erwachsene.

**Wichtig:** Es handelt sich um einen Schwimmkurs oder Schwimmunterricht und nicht um einen Bad-/Hallenbadeintritt. Das Abonnement wird über das versicherte Kind und nicht die Eltern abgerechnet und bezahlt.

### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein **(zur Leistungserbringer-Suche [↗](#))** und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

## Bereich Sportförderung

# Mitgliedschaften in ausgewählten Sportvereinen

### Beinhaltet folgende Sportförderungsangebote bei von uns anerkannten Anbietern:

- Bergsport: Mitgliedschaft Schweizer Alpen Club SAC
- Golf: Migros GolfCard
- Klettern: Abonnementkosten der anerkannten Kletteranlagen/Boulderhallen des Verbandes Schweizer Boulder- und Kletteranlagen (VSBK), QualiCert zertifiziertes Fitnesscenter für Indoorklettern
- Langlauf: Langlaufpass Loipen Schweiz
- Tanzen: Tanzkurse bei einer TVS-Tanzschule
- Tennis: Aktivmitgliedschaft bei swisstennis-Clubs
- Turnen: Aktivmitgliedschaft bei einem STV-Turnverein. Bitte senden Sie uns die Rechnung inklusive einer Kopie oder eines Screenshots Ihres STV/FSG-Mitgliederausweises zu.

#### COMPLETA EXTRA

(wird nicht mehr angeboten)

Max. CHF 200.– pro Kalenderjahr

(Maximalbetrag gilt für alle Sportförderungsprogramme inkl. Baby- und Kinderschwimmen.)

### Wichtig zu wissen

- Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein **(zur Leistungserbringer-Suche [↗](#))** und
- diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert und
- diese dienen zur Vorsorge und um die Gesundheit zu verbessern.



- Bereiche und Qualitätslabel?
- **Diverse Informationen**
- Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs?
- Fragen zur Kostenübernahme?
- **Kontakt**

## Diverse Informationen

### Was sind die 4 Bereiche der Gesundheitsförderung?

Wir unterteilen die gesundheitsfördernden Angebote in 4 folgende Bereiche:

- Fitness
- Rücken und Körperschule
- Kurse für Ernährung, Entspannung, Bewegung und Angebote von Helsana-Kooperationspartnern
- Schwangerschaft

Pro Bereich werden aus SANA/COMPLETEA 75 % der verrechneten Kosten, bis zu CHF 200.– pro Kalenderjahr übernommen. Ergänzend zu den Leistungen aus COMPLETEA übernehmen wir aus COMPLETEA EXTRA den übersteigenden Rechnungsbetrag zu 60 %, jedoch max. CHF 800.– pro Kalenderjahr für alle Bereiche zusammen **oder** aus COMPLETEA 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: [zur Leistungserbringer-Suche](#).

Darüber hinaus werden Leistungen für Sportförderung sowie Baby- und Kinderschwimmen gemäss Bereich Sportförderung erbracht.

### Abonnemente im Ausland

Für Fitnesscenter im Ausland, die nicht auf der Liste aufgeführt sind, werden max. CHF 200.– pro Kalenderjahr aus COMPLETEA EXTRA übernommen. Aus der COMPLETEA PLUS gilt der gleiche obenerwähnte Maxi-

malbetrag (75 % bis max. CHF 200.–/Kalenderjahr für alle Bereiche zusammen), sofern kein Anspruch aus COMPLETEA besteht.

### Unsere anerkannten Qualitätslabels

- EMfit
- Qualitop
- QualiCert
- Fitness-Guide (Fitness Klassifikation)

Eine Zertifizierung garantiert nicht automatisch eine Anerkennung. Ihr Anbieter muss für die ausgewählten Angebote/Kurse von Helsana anerkannt sein ([zur Leistungserbringer-Suche](#)) und diese Angebote/Kurse sind in Ihrer Zusatzversicherung versichert.

### Online-Fitnesskurse

Wir übernehmen keine Kosten an Online-Kursen, App-Trainings-Programme, Livestream-Angebote oder Fitness@home Abonnemente. Denn die Betreuung und Korrektur während des Trainings durch den Kursleitenden sind nicht/kaum gewährleistet.

### Wichtig für die Rückerstattung

Wir vergüten keine Leistungen an Abonnemente, die vor Versicherungsbeginn gekauft wurden. Der Maximalbetrag gilt pro Kalenderjahr, auch wenn das eingereichte Abonnement im Folgejahr gültig ist. Im Folgejahr besteht erst wieder Anspruch auf den Maximalbetrag, wenn ein neues Abonnement eingereicht wird.

Bitte senden Sie uns für die Rückerstattung eine detaillierte Rechnung oder Abonnementsbestätigung zu, vielen Dank.

[← Zurück zur Liste der anerkannten Angebote](#)

## Wir sind für Sie da.

Helsana Zusatzversicherungen AG

### Fragen zur Kostenübernahme:

Behandlungen in der Schweiz

0844 80 81 82

Behandlung im Ausland

058 340 13 55

### Fragen zum geeigneten Angebot/Kurs:

Kostenlose Gesundheitsberatung

für Zusatzversicherte

058 340 15 69

Montag–Freitag, 08.00–18.00 Uhr

[helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung) [↗](#)

[helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt) [↗](#)

[helsana.ch/standorte](https://helsana.ch/standorte) [↗](#)

### Mit Bestnoten ausgezeichnet.

