



GUTES TUN FÜR IHRE GESUNDHEIT

GESUNDHEITS- FÖRDERUNG UND PRÄVENTION.

Weil Gesundheit alles ist

SWICA

SO UNTERSTÜTZT SWICA GESUNDHEITSFÖRDERNDE UND PRÄVENTIVE MASSNAHMEN.

Bei SWICA steht die Gesundheit im Zentrum: Daher unterstützt SWICA Ihr Engagement für eine gesunde Lebensweise und beteiligt sich mit grosszügigen Beiträgen an Aktivitäten in den Vorsorgearten Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden sowie an präventiven Massnahmen.

WIE BETEILIGT SICH SWICA?

Bei SWICA profitieren Sie jährlich von Gesundheitsförderungs- und Präventionsbeiträgen von bis zu 1300 Franken:

- › Versicherte mit COMPLETA FORTE erhalten 90 Prozent bis 500 Franken pro Kalenderjahr (bis 300 Franken pro Vorsorgeart) zurückerstattet. Vorsorgearten sind Bewegung, Ernährung, Wohlbefinden und Präventionskurse.
- › Aus der Zusatzversicherung COMPLETA PRAEVENTA unterstützt SWICA Sie mit zusätzlichen 50 Prozent der Kosten bis 500 Franken pro Kalenderjahr (bis 300 Franken pro Vorsorgeart). Die Leistungen können auch im angrenzenden Ausland bezogen werden, insofern Kursleitende über eine gleichwertige Ausbildung gemäss den SWICA-Qualitätsstandards verfügen.
- › Die Zusatzversicherung OPTIMA deckt weitere 90 Prozent der darüber hinausgehenden Kosten, jedoch maximal 300 Franken pro Kalenderjahr. Die Leistungen können auch im Ausland bezogen werden, insofern Kursleitende über eine gleichwertige Ausbildung gemäss den SWICA-Qualitätsstandards verfügen.

WERDEN AUCH ONLINE-ANGEBOTE UNTERSTÜTZT?

Ja! SWICA beteiligt sich auch an interaktiven Livestreaming-Kursen, die von SWICA-anerkannten Fitnesscentern, Kursleiterinnen und Kursleitern sowie Tanzschulen in der Schweiz durchgeführt werden. Um eine Unterrichtsqualität wie im Studio zu gewährleisten, findet die Kommunikation während der Lektionen zwischen den Kursleiterinnen und Kursleitern und den Kursteilnehmenden per Video oder Audio statt. Aufgezeichnete oder gespeicherte Videolektionen sowie Online-Kurse ohne Interaktionsmöglichkeit werden deshalb nicht unterstützt.

SO GEHEN SIE VOR

Um von den Beiträgen zu profitieren, reichen Sie einfach die entsprechenden Nachweise (z.B. Kursausweise, Rechnungen, Quittungen usw.) ein. SWICA beteiligt sich an den nachfolgenden Gesundheitsangeboten, sofern sie von SWICA-anerkannten Partnerinnen und Partnern sowie Anbieterinnen und Anbietern durchgeführt werden. Finden Sie Ihre anerkannten SWICA-Partnerinnen und -Partner auf: swica.ch/gesundheitsfoerderung



BENEVITA: DIGITALER GESUNDHEITSCOACH MIT BONUSPROGRAMM

Körperliche Fitness, ausgewogene Ernährung und regelmässige Entspannung sind wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils. BENEVITA ist Ihr Gesundheitscoach mit Bonusprogramm, der Ihr persönliches Engagement in diesen Gesundheitsbereichen unterstützt. Werden Sie aktiv – BENEVITA lohnt sich:

swica.ch/benevita

WOHLBEFINDEN



SWICA unterstützt Ihr regelmässiges Engagement mit Beiträgen an Abonnemente für Thermal- und Hallenbäder sowie an Kurse zur Gesundheitsförderung:

- › Jahres- und Halbjahresabonnemente für Hallen-, Thermalbäder und Saunen
- › Kurse sowie Angebote zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens
 - Akupressur
 - Akupunktmassage
 - Alexander-Technik
 - Aroma-Therapie
 - Atemgymnastik
 - Audio-Psycho-Phonologie/ Tomatis
 - Autogenes Training
 - Ayurveda-Massage
 - Babymassagekurs
 - Bachblüten in der Heimanwendung (Kurs)
 - Bindegewebs- und Faszienmassage
 - Brain Gym
 - Craniosacral-Therapie
 - Dorn-/Breuss-Therapie
 - Farbtherapie
 - Fussreflexzonen-Massage
 - Heilpflanzen in der Heimanwendung (Kurs)
 - Klassische Massage
 - Kneipp-Anwendungen
 - Kurs Erste Hilfe mit Homöopathie
 - Kurs Schüsslersalze in der Heimanwendung
 - Magnetfeldtherapie
 - Manuelle Lymphdrainage
 - Musiktherapie
 - Pilates
 - Polarity
 - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (Kurs)
 - Qigong
 - Reflexzonenmassage
 - Reiki
 - Shiatsu
 - Strukturelle Integration/ Rolfing
 - Tai-Chi
 - Touch for Health
 - Tui-Na/An-Mo
 - Wickel und Umschläge (Kurs)
 - Yoga

BEWEGUNG



SWICA unterstützt gesundheitswirksame Bewegungs- und Kräftigungsangebote, die durch SWICA-anerkannte Anbieterinnen und Anbieter durchgeführt werden:

- › Jahres- und Halbjahresabonnemente für regelmässiges Fitnesstraining
- › Beteiligung an Mitgliederbeiträgen von ausgewählten Sportverbänden mit Pauschalbeiträgen
- › Bewegungsangebote
 - Aerobic
 - Aqua-Fit/Aqua-Training
 - Babyschwimmen
 - Beckenbodengymnastik
 - Fitness-/Schwimmkurse
 - Funktionales Training
 - Nordic Walking/Walking
 - Personal Training
 - Rückbildungsgymnastik
 - Rückengymnastik/Rückenaufbautraining
 - Schwangerschaftsgymnastik

ERNÄHRUNG



SWICA unterstützt verschiedene Aktivitäten für eine bewusste und gesunde Ernährung, die durch SWICA-anerkannte Anbieterinnen und Anbieter durchgeführt werden:

- › Ernährungsanalyse und -beratung
- › Adipositas-Lager für Kinder
- › Ernährungsberatung Ayurveda, TCM und TEN

FÜR SIE DA.

Bei Gesundheitsfragen steht Ihnen das telemedizinische Zentrum santé24 unter Telefon +41 44 404 86 86 rund um die Uhr zur Verfügung.

Alles zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention finden Sie auch online: swica.ch/gesundheitsfoerderung

« SEIT ICH MICH ERINNERN KANN, BIN ICH BEI DER SWICA VERSICHERT. BISHER HATTE ICH DAS GLÜCK GESUND ZU SEIN. MEIN ZIEL IST ES, DASS DIES SO BLEIBT. DURCH DEN BEITRAG DER COMPLETA PRAEVENTA AN MEIN FITNESSABO UND DAS JAHRESABO VOM SCHWIMMBAD, BIN ICH MOTIVIERTER ETWAS FÜR MEINE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT ZU TUN.»

URSINA ZULIAN

ZUFRIEDENE SWICA-KUNDIN

PRÄVENTIONSKURSE

Zur Prävention zählen Massnahmen, die das Auftreten und die negativen Auswirkungen von bestimmten Gesundheitsstörungen und Krankheiten verhindern. SWICA beteiligt sich an folgenden Präventionsmassnahmen, die durch SWICA-anerkannte Partnerinnen und Partner sowie Anbieterinnen und Anbieter durchgeführt werden:

- › Achtsamkeitstraining (MBSR/TLEX)
- › Asthmaberatung
- › Atemtherapie bei Atemwegserkrankungen
- › Augentraining/Visualtraining
- › Bechterew-Turnen
- › Beckenbodengymnastik
- › Entwöhnung von Suchtmitteln
- › Geburtsvorbereitung
- › Gedächtnistraining bei Demenz
- › Herzgruppen
- › Krebsportgruppen
- › Osteoporose-Turnen
- › Prädiabetesprogramme
- › Rheumaschwimmen
- › Rückenschule/Haltungsgymnastik
- › Spiraldynamik
- › Stillberatung
- › Sturzpräventionskurse
- › Umgang mit chronischen Schmerzen

SCHUTZ- UND REISESCHUTZIMPFUNGEN

SWICA beteiligt sich an ärztlich empfohlenen Schutz- und Reiseschutzimpfungen, die keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen. Aus COMPLETA PRAEVENTA übernimmt SWICA 90 Prozent der Kosten bis maximal 200 Franken pro Kalenderjahr. Aus OPTIMA übernimmt SWICA 90 Prozent der darüber hinausgehenden Kosten pro Jahr.

MEDIZINISCHE CHECK-UPS

SWICA beteiligt sich gemäss separater Liste an bestimmten medizinischen und gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen, die der Früherkennung einer Krankheit dienen und keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen. Aus COMPLETA PRAEVENTA übernimmt SWICA 90 Prozent der Kosten bis 500 Franken innerhalb von drei Kalenderjahren. Aus OPTIMA übernimmt SWICA 90 Prozent der darüber hinausgehenden Kosten pro Jahr.