

A photograph of two men in a gym. The man on the left is wearing a dark green long-sleeved shirt and is smiling while looking towards the right. The man on the right is wearing a blue long-sleeved shirt and is also smiling, looking towards the camera. They appear to be in a gym, with a window in the background showing a bright, sunny day. The overall mood is positive and healthy.

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 800 Franken:

- › Aus der Zusatzversicherung COMPLETA PRAEVENTA unterstützt SWICA Sie mit 50 Prozent der Kosten bis 500 Franken pro Kalenderjahr (bis 300 Franken pro Vorsorgeart). Vorsorgearten sind Bewegung, Ernährung, Wohlbefinden und Präventionskurse.
- › Die Zusatzversicherung OPTIMA deckt zusätzlich 90 Prozent der darüber hinausgehenden Kosten, jedoch maximal 300 Franken pro Kalenderjahr.

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 Partnern und Anbietern durchgeführt werden. Finden Sie Ihren anerkannten SWICA-Partner auf: swica.ch/gesundheitsfoerderung

WERDEN AUCH ONLINE-ANGEBOTE UNTERSTÜTZT?

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



BENEVITA: DIGITALER GESUNDHEITSCOACH MIT BONUSPROGRAMM

BENEVITA ist Ihr digitaler Gesundheitscoach und unterstützt Sie dabei, durch erfolgreich umgesetzte Challenges, Ihren Alltag gesünder zu gestalten. Machen Sie beispielsweise ein Quiz, kochen Sie ein gesundes Rezept nach, bewegen Sie sich an der frischen Luft oder meditieren Sie. So gewinnen Sie gleich doppelt: Sie fördern mit den Aktivitäten Ihren gesunden Lebensstil und profitieren mit den erreichten Auszeichnungen von attraktiven Angeboten und Prämienrabatten. Werden Sie aktiv – es lohnt sich: swica.ch/benevita

WOHLBEFINDEN



SWICA unterstützt Ihr persönliches 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 Anbieter durchgeführt werden:

- › Jahres- und Halbjahresabonnemente für regelmässiges Fitnesstraining
- › Beteiligung an Mitgliederbeiträgen von 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 Anbieter durchgeführt werden:

- › Ernährungsanalyse und -beratung
- › Adipositas-Lager für Kinder
- › Ernährungsberatung Ayurveda, TCM und TEN
- › Teilnahme an mindestens dreimonatigen Kursen, die von «Weight Watchers» durchgeführt werden

WIR SIND FÜR SIE DA.

Bei Gesundheitsfragen steht Ihnen die telemedizinische Beratung 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](https://www.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 einen SWICA-anerkannten Partner 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 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.