



FÖRDERUNG IHRER GESUNDHEIT

# LISTE GESUNDHEITS- FÖRDERUNG UND PRÄVENTION.

Ausgabe 2020

WEIL GESUNDHEIT  
ALLES IST

**SWICA**

# Förderung Ihrer Gesundheit.

Wer etwas für seine Gesundheit unternimmt und die eigene Gesundheitskompetenz steigert, wird von SWICA aktiv unterstützt. Darum leistet SWICA wertvolle Beiträge an gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen.

## Unsere Leistungen

Fitness, Entspannungstechniken, gesunde Ernährung und weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten sind allgemein im Trend. SWICA unterstützt Sie mit grosszügigen Beiträgen bei Ihrer persönlichen Gesundheitsvorsorge, die keiner gesetzlichen Pflichtleistung untersteht. Soweit nachstehend nicht anders vermerkt, erhalten Sie aus COMPLETA PRAEVENTA 50 Prozent bis 500 Franken pro Jahr (bis 300 Franken pro Vorsorgeart) und aus OPTIMA zusätzliche 90 Prozent bis 300 Franken pro Jahr. 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. Sie finden die umfangreiche Liste der SWICA-anerkannten Partner und Anbieter online unter: [swica.ch/gesundheitsfoerderung](http://swica.ch/gesundheitsfoerderung)

## Bewegung und Kräftigung

Aktive Bewegung und gezielter Kraftaufbau spielen eine wichtige Rolle für die persönliche Gesundheit und bei der Verminderung sogenannter «nicht übertragbarer Krankheiten», wie z. B. Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen oder Bluthochdruck. SWICA unterstützt folgende Bewegungs- und Kräftigungsangebote:

- Jahres- und Halbjahresabonnemente für regelmässiges Fitnessstraining in einem SWICA-anerkannten Fitnesscenter
- Folgende Bewegungsangebote bei einem SWICA-anerkannten Partner oder Anbieter:
  - Aerobic
  - Aqua-Fit / Aqua-Training
  - Babyschwimmen
  - Feldenkrais
  - Fitness-/Schwimmkurse
  - Funktionales Training
  - Heileurythmie
  - Nordic Walking / Walking
  - Personal Training
  - Rückengymnastik / Rückenaufbautraining

- Auch Sport ist ein wichtiger Bestandteil einer umfassenden Bewegungsförderung. Daher beteiligt sich SWICA bei bestimmten Sportverbänden mit Pauschalbeiträgen gemäss besonderen Vereinbarungen.

## Ernährung

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein fundiertes Basiswissen ist die Voraussetzung für ein nachhaltig gesundes Ernährungsverhalten. Darum unterstützt SWICA zahlreiche Programme für eine bewusste und gesunde Ernährung:

- Ernährungsanalyse und -beratung, durchgeführt von SWICA-anerkannten Ernährungsberatern und -beraterinnen
- Teilnahme an «Weight Watchers»-Kursen (mind. drei Monate)
- Adipositas-Lager für Kinder bis 18 Jahre
- Ernährungsberatung Ayurveda, TCM und TEN durch einen SWICA-anerkannten Anbieter

## Mutterschaft

SWICA unterstützt verschiedene Angebote im Rahmen der Geburtsvorbereitung, Begleitung und Nachbetreuung, die durch einen SWICA-anerkannten Partner und Anbieter durchgeführt werden:

- Beckenbodengymnastik
- Geburtsvorbereitung
- Rückbildungsgymnastik
- Schwangerschaftsgymnastik
- Stillberatung

## Medizinische und gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen

SWICA beteiligt sich an bestimmten Vorsorgeuntersuchungen, die der Früherkennung einer Krankheit dienen (Check-up) und keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen. Aus COMPLETA PRAEVENTA übernimmt SWICA 90 Prozent der Kosten bis max. 500 Franken innerhalb von drei Kalenderjahren. Aus OPTIMA übernimmt SWICA 90 Prozent der Kosten.



## Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens

Wir sind im Alltag unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Darum ist es wichtig, einen Ausgleich zu finden und das eigene Wohlbefinden sowie die eigene Gesundheitskompetenz zu steigern. SWICA unterstützt Ihr regelmässiges Engagement in diesem Bereich und zahlt aus den Zusatzversicherungen COMPLETA PRAEVENTA und OPTIMA grosszügige Beiträge an:

- Jahres- und Halbjahresabonnemente für Hallen- und Thermalbäder sowie Saunen
- Angebote zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens:
  - Akupressur
  - Akupunktmassage
  - Alexander-Technik
  - Aroma-Therapie
  - Atemgymnastik
  - Autogenes Training
  - Ayurveda-Massage
  - Babymassagekurs
  - Bachblüten in der Heimanwendung (Kurs)
  - Bindegewebs- und Faszienmassage
  - Brain Gym
  - Craniosacral-Therapie
  - Dorn- / Breuss-Therapie
  - Kurs Erste Hilfe mit Homöopathie
  - Farbtherapie
  - Fussreflexzonen-Massage
  - Heilpflanzen in der Heimanwendung (Kurs)
  - Klassische Massage
  - Kneipp-Anwendungen
  - Magnetfeldtherapie
  - Manuelle Lymphdrainage
  - Musiktherapie
  - Pilates
  - Polarity
  - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (Kurs)

- Qigong
- Reflexzonenmassage
- Reiki
- Shiatsu
- Strukturelle Integration / Rolfing
- Kurs Schüsslersalze in der Heimanwendung
- Tai-Chi
- Tomatis
- Touch for Health
- Tui-Na / An-Mo
- Wickel und Umschläge (Kurs)
- Yoga

## Prävention

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
- Gedächtnistraining bei Demenz
- Herzgruppen
- Krebssportgruppen
- Osteoporose-Turnen
- Prädiabetesprogramme
- Rheumaschwimmen
- Rückenschule / Haltungsgymnastik
- Spiraldynamik
- Sturzpräventionskurse
- Umgang mit chronischen Schmerzen

## Ärztlich empfohlene Reiseschutz- sowie Schutzimpfungen

SWICA beteiligt sich an Reiseschutz- sowie Schutzimpfungen, die keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen. Aus COMPLETEA PRAEVENTA übernimmt SWICA 90 Prozent der Kosten bis max. 200 Franken pro Kalenderjahr. Aus OPTIMA übernimmt SWICA 90 Prozent der Kosten.

## Gesundheitsfragen

Die telemedizinische Beratung santé24 steht Ihnen 365 Tage im Jahr rund um die Uhr unter der Telefonnummer +41 44 404 86 86 zur Verfügung – weltweit.

## Allgemeine Bestimmungen

Massgebend für die Leistungsausrichtung sind die Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) und die Zusatzbedingungen (ZB) mit dem auf Ihrer Versicherungspolice aufgedruckten Ausgabedatum.