



2018

Liste der von SWICA unterstützten Gesundheitsvorsorge.

SWICA stellt nicht die Krankheit, sondern die Gesundheit ihrer Kunden ins Zentrum und unterstützt sie deshalb mit attraktiven Beiträgen an die Gesundheitsvorsorge.

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 gesundheitserhaltende und -fördernde Massnahmen.

Unsere Leistungen

Fitness, Entspannungstechniken, gesunde Ernährung und weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten stehen 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, Quit-tungen etc.) ein.

SWICA beteiligt sich an den nachfolgenden Gesundheitsangeboten, sofern sie bei SWICA-anerkannten Partnern und Anbietern durchgeführt werden. Sie finden die umfangreiche Liste der SWICA-anerkannten Partner und Anbieter online unter swica.ch/gesundheitsvorsorge oder in der SWICA Gesundheits-App. Auch der SWICA Kundenservice 7×24 informiert Sie umfassend. Die Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Versicherungskarte oder Versicherungspolice.

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 Fitnesstraining in einem SWICA-anerkannten Fitnesscenter
- Nachfolgend aufgeführte Bewegungsangebote bei einem SWICA-anerkannten Partner oder Anbieter:

Aerobic	Funktionales Training
Aqua-Fit / Aqua-Training	Heileurythmie
Babyschwimmen	Nordic Walking / Walking
Feldenkrais	Personal Training
Fitnesskurse	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 Leistungserbringer

Mutterschaft

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

Beckenbodengymnastik	Rückbildungsgymnastik	Stillberatung
Geburtsvorbereitung	Schwangerschaftsgymnastik	



Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens

Wir sind im Alltag unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Darum ist es wichtig, einen Ausgleich zu finden und das eigene Wohlbefinden 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 bei einem SWICA-anerkannten Partner und Anbieter:

Achtsamkeitstraining (MBSR)	Craniosacral-Therapie	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
Akupressur	Dorn- / Breuss-Therapie	Qigong
Akupunkt(ur)massage	Erste Hilfe mit Homöopathie	Reflexzonenmassage
Alexander-Technik	Farbtherapie	Reiki
An-Mo / Tui-Na	Fussreflexzonen-Massage	Rolfing/ Strukturelle Integration
Aroma-Therapie	Heilpflanzenkurs	Schüsslersalze in der Heimanwendung
Atemgymnastik	Klassische Massage	Shiatsu
Autogenes Training	Kneipp-Therapie	Tai-Chi
Ayurveda-Massage	Magnetfeldtherapie	Tomatis
Babymassagekurs	Manuelle Lymphdrainage	Touch for Health
Bachblütenkurs	Musiktherapie	Wickel und Kompressen
Bindegewebs- und Faszienmassage	Pilates	Yoga
Brain Gym	Polarity-Gruppen	

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:

Asthmaberatung	Entwöhnung von Suchtmitteln	Rheumaschwimmen
Atemtherapie bei Atemwegserkrankungen	Gedächtnistraining bei Demenz	Rückenschule / Haltungsgymnastik
Augentraining / Visualtraining	Herzgruppen	Spiraldynamik
Bechterew-Turnen	Krebssportgruppen	Sturzpräventionskurse
Beckenbodengymnastik	Osteoporose-Turnen	Umgang mit chronischen Schmerzen
	Prädiabetesprogramme	

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.

Ärztlich empfohlene Reiseschutz- sowie Schutzimpfungen

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

Gesundheitsfragen.

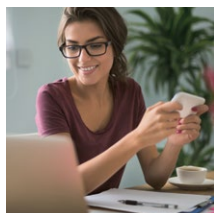
Die telefonische Gesundheitsberatung sante24 steht Ihnen 365 Tage im Jahr rund um die Uhr unter der Telefonnummer +41 44 404 86 86 zur Verfügung – weltweit. Auf Wunsch wird ein Termin in einem Gesundheitszentrum oder bei einem Arzt aus dem SWICA-Partnernetz vereinbart.

Allgemeine Bestimmungen

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

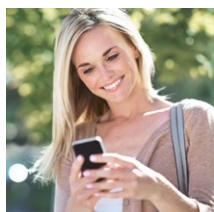
Ihre nützlichen Begleiter: Die SWICA-Apps.

Mit den SWICA-Apps können Sie auf unzählige Services zugreifen, wo auch immer Sie sich gerade befinden. Die Apps beinhalten unter anderem folgende Funktionen:



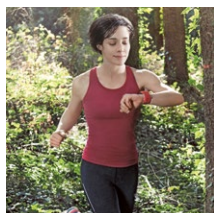
Übermittlung von Rechnungen

Übermitteln Sie Ihre Rückforderungsbelege einfach und bequem via Smartphone oder Tablet an SWICA und behalten Sie so stets den Überblick über Ihre eingereichten Rechnungen und den Bearbeitungsstand der Leistungsabrechnung.



Gesundheitsangebote und Services

Setzen Sie sich auf Knopfdruck mit dem SWICA Kundenservice 7×24 und der telefonischen Gesundheitsberatung sante24 in Verbindung. Ausserdem erhalten Sie laufend Informationen über interessante Themen und vergünstigte Angebote rund um das Thema Gesundheit.



BENEVITA Bonusprogramm

Mit dem BENEVITA Bonusprogramm können Sie Ihre Prämien durch Ihr gesundheitsorientiertes Verhalten aktiv beeinflussen. Messen Sie sich mit Gleichgesinnten, indem Sie Ihren Fitness-Tracker mit dem Smartphone synchronisieren.



SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist

Telefon 0800 80 90 80 (7×24h), swica.ch

