

## Promozione della salute Misure/corsi/fornitori riconosciuti

### Condizioni supplementari d'assicurazione SANA/COMPLETA, stato 1° gennaio 2021

### Condizioni supplementari d'assicurazione COMPLETA EXTRA, stato 1° gennaio 2024\*1

### Condizioni supplementari d'assicurazione COMPLETA PLUS, stato 1° gennaio 2024

Le misure di promozione della salute sono suddivise in 4 ambiti: fitness, schiena/educazione del corpo, corsi sull'alimentazione/relassamento/esercizio fisico/offerte dei partner Helsana di cooperazione e gravidanza. Per ogni ambito, da SANA/COMPLETA vengono rimborsati il 75% dei costi fatturati, fino a CHF 200.– per anno civile. In aggiunta alle prestazioni da COMPLETA, assumiamo il 60% dell'importo eccedente della fattura da COMPLETA EXTRA, fino a un massimo di CHF 800.– per anno civile e per tutti gli ambiti insieme **oppure** il 75% dell'importo eccedente della fattura da COMPLETA PLUS, fino a un massimo di CHF 200.– per anno civile e per tutti gli ambiti insieme.

**Il requisito** è che il centro fitness o l'istruttore del corso/partner di cooperazione di Helsana sia da noi riconosciuto. Un elenco in questo senso è disponibile sulla nostra homepage: [helsana.ch/centri-fitness](https://helsana.ch/centri-fitness). Inoltre, vengono rimborsate prestazioni per la promozione dello sport nonché per corsi di nuoto per neonati e bambini in conformità con l'ambito della promozione dello sport (ultima pagina).

Per i centri fitness esteri che non sono riportati sulla lista, l'importo massimo rimborsato da COMPLETA EXTRA è di CHF 200.– per anno civile. Lo stesso importo massimo sopra menzionato si applica a COMPLETA PLUS (75% fino a un massimo di CHF 200.–/anno civile per tutti gli ambiti), a condizione che non vi sia alcun diritto da COMPLETA.

## Ambito fitness

### Abbonamenti per centri fitness

Seguenti corsi sono riconosciuti

– Aerobica	– Chi ball	– Metodo Franklin®
– Allenamento alla resistenza con musica	– Corso di ritmica Jacques-Dacroze (per assicurati sopra i 65 anni)	– Move and relax
– Allenamento della forza	– Fat Burn	– myClubs (abbonamento da Helsana)
– Allenamento di resistenza	– fitdankbaby®	– Nordic Walking
– Allenamento fitness	– FitPlus®	– Pilates
– Allenamento a circuito	– Fitpass	– Piloxing
– Allenamento sul trampolino/rebounding	– Formazione personale	– Running
– Antara®	– Functional Training	– Spinning®
– Aqua-Fitness	– Ginnastica	– Stretching
– Azione integrat. Neuromusc. Nia	– Ginnastica Jazz	– Sypoba
– Ballo di coppia	– Ginnastica per l'osteoporosi	– Tae Bo®
– BGB OsteoFit®	– Hip-Hop	– TRX-Training
– Bodybuilding	– Indoor Rowing/Crew Classes	– Training/Danza per anziani
– Body toning	– Jogging	– Yoga
– Cantienica®	– Karate	– Zumba
	– Metodo Lotte Berk	

Continuazione pagina seguente

<sup>1</sup> Dall'11 settembre 2023, l'assicurazione integrativa COMPLETA EXTRA è un portafoglio chiuso. Ciò significa che questa copertura non può più essere stipulata.

## Ambito corsi per la schiena/educazione del corpo

- 
- |                            |                                    |                         |
|----------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| – Corsi per la schiena     | – Ginnastica del pavimento pelvico | – Tecnica di Alexander* |
| – Feldenkrais*             |                                    | – Training autogeno*    |
| – Ginnastica respiratoria* | – Ginnastica per la schiena        |                         |
- 

\* anche terapisti di medicina complementare riconosciuti da Helsana

## Corsi sull'alimentazione, corsi di rilassamento, per l'esercizio fisico e corsi dei partner di Helsana di cooperazione

---

<b>Seminari e corsi per la salute</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Offerte da parte di MOTIO AG</li><li>– Tutti i corsi di Alimentazione della Associazione Svizzera delle-dei Dietiste ASDD</li></ul>
<b>Programmi di riduzione del peso</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Applicazione Betty Bossi «Perdere peso in modo sano»</li><li>– eBalance</li><li>– OVIVA senza prescrizione medica «autopagante»</li><li>– WW Corsi di Weight Watchers SA</li></ul>
<b>Prevenzione delle cadute e allenamento all'equilibrio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Corsi di Pro Senectute</li><li>– Qi Gong</li><li>– Tai Chi</li><li>– Prevenzione delle cadute in casa (Lega svizzera contro il reumatismo). Prevenzione personale delle cadute a casa per persone di età superiore ai 65 anni</li></ul>
<b>Corsi di rilassamento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Formazione sulla mindfulness</li><li>– Gestione dello stress</li><li>– MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction (gestione dello stress tramite consapevolezza) Istruttori MBSR riconosciuti: mindfulness.swiss</li></ul>
<b>Corsi di primi soccorsi (Samaritani Svizzera)</b> (solo da COMPLETA/COMPLETA EXTRA/ COMPLETA PLUS)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Corsi BLS-AED (corso di 4 ore con l'uso del defibrillatore)</li><li>– Corsi di primo soccorso (livello 1, 2 e 3) (Corso soccorritori per la licenza di condurre non viene rimborsato)</li><li>– Casi d'emergenza con bambini piccoli</li></ul>
<b>Corsi di primo soccorso per la salute mentale della CRS</b> (solo da COMPLETA/COMPLETA EXTRA/ COMPLETA PLUS)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Corso standard per adulti che vogliono sostenere parenti con problemi di salute mentale (12 ore senza pausa – di solito 4 mezza giornate).</li></ul> <p>Offerta disponibile nelle associazioni cantonali CRS in AG, BE, GR, LU, NW, OW, SG TG e ZG</p>

---

## Ambito gravidanza

- 
- |   |  |
|---|--|
| <b>Per l'ambito «gravidanza» assumiamo il 75% dei costi fino a CHF 500.– per anno civile.</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>– Preparazione al parto</li><li>– Ginnastica per la gravidanza</li><li>– Ginnastica post parto</li></ul> |
|---|--|
- 

Anche da parte di levatrici\* riconosciute o offerte gestite da parte di cliniche/ospedali

\* Per informazioni sul riconoscimento delle levatrici vogliate rivolgervi a Helsana.

## Promozione dello sport

Da **COMPLETA EXTRA** vengono assunti fino a CHF 200.– per anno civile per:

<b>Nuoto per neonati</b>	– aQuality.ch, Education Aquatique 1, Firstflow, Qualitop, EMfit, Qualicert
<b>Sport in montagna</b>	– Affiliazione Club Alpino Svizzero CAS
<b>Golf</b>	– Migros GolfCard
<b>Arrampicata</b>	– Costi di abbonamento per le strutture di arrampicata/bouldering riconosciute dall'Associazione svizzera delle palestre di bouldering e arrampicata (VSBK), QualiCert
<b>Sci di fondo</b>	– Pass per lo sci di fondo Loipen Svizzera
<b>Corsi e scuole di nuoto</b>	– aQuality.ch, EMFit, Swiss Aquatics SSCHV (solo scuole di nuoto autorizzate), Qualitop, EMfit, Qualicert
<b>Danza</b>	– Corsi di danza TAS
<b>Tennis</b>	– Membro attivo del swiss tennis club
<b>Ginnastica</b>	– Membro attivo della società di ginnastica FSG – Inviare la fattura con una copia o una stampa della tessera di socio STV/FSG.

**COMPLETA PLUS** copre il 75% dell'importo fatturato per i corsi di nuoto per neonati e bambini, fino a un massimo di CHF 100.– per anno civile. Questa prestazione si applica ai bambini assicurati fino alla fine dell'anno civile in cui compiono 5 anni:

<b>Nuoto per neonati</b>	– aQuality.ch, Education Aquatique 1, Firstflow, Qualitop, EMfit, Qualicert
<b>Nuoto per bambini</b>	– aQuality.ch, EMFit, Swiss Aquatics SSCHV (solo scuole di nuoto autorizzate), Qualitop, EMfit, Qualicert