SWICA

Gutes tun für Ihre Gesundheit

Gesundheitsförderung und Prävention

So unterstützen wir Ihre Massnahmen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Bei uns steht Ihre Gesundheit im Zentrum: Wir unterstützen Ihr Engagement für eine gesunde Lebensweise und beteiligen uns mit grosszügigen Beiträgen an Ihren Aktivitäten in den Bereichen Fitness und Bewegung, Ernährung, Entspannung und Wohlbefinden sowie an präventiven Massnahmen.

So beteiligen wir uns

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

- Mit Completa Forte erhalten Sie 90 Prozent bis 500 Franken pro Kalenderjahr (bis 300 Franken pro Vorsorgeart) zurückerstattet. Vorsorgearten sind Fitness und Bewegung, Ernährung, Entspannung und Wohlbefinden sowie präventive Massnahmen.
- Aus der Zusatzversicherung Praevita unterstützen wir Sie mit zusätzlichen 50 Prozent der Kosten bis 500 Franken pro Kalenderjahr (bis 300 Franken pro Vorsorgeart). Sie können die Leistungen auch im Ausland beziehen, wenn Ihre Kursleiterin oder Ihr Kursleiter über eine gleichwertige Ausbildung gemäss unseren Qualitätsstandards verfügt.
- Die Zusatzversicherung Optima deckt weitere 90 Prozent der darüber hinausgehenden Kosten, jedoch maximal 300 Franken pro Kalenderjahr. Sie können die Leistungen auch im Ausland beziehen, wenn Ihre Kursleiterin oder Ihr Kursleiter über eine gleichwertige Ausbildung gemäss unseren Qualitätsstandards verfügt.

So unterstützen wir Online-Angebote

Wir beteiligen uns auch an interaktiven Livestreaming-Kursen, die durch von uns anerkannte Fitnesscenter, Kursleitende sowie Tanzschulen in der Schweiz durchgeführt werden. Um eine Unterrichtsqualität wie im Studio zu gewährleisten, findet die Kommunikation während der Lektionen zwischen Kursleitenden und 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. Rückforderungsbeleg, Rechnung) ein. Wir beteiligen uns an den nachfolgenden Gesundheitsangeboten, sofern sie durch von uns anerkannte Partner und Anbieter durchgeführt werden. Sie finden unsere anerkannten 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 Bereichen unterstützt.

Werden Sie aktiv – Benevita lohnt sich: **swica.ch/benevita**

Fitness und Bewegung

Wir unterstützen gesundheitswirksame Bewegungs- und Kräftigungsangebote, die durch von uns anerkannte Anbieter durchgeführt werden:

- Fitnesscenter/Kursangebote: Monatsabonnemente ab drei Monaten (ohne Unterbruch)
- Beteiligung an Mitgliederbeiträgen von ausgewählten Sportverbänden mit Pauschalbeträgen
- Bewegungsangebote:
  - Aquafitness
  - Beckenbodengymnastik
  - Fitnesskurse
  - Funktionales Training
  - Nordic Walking/Walking
  - Personal Training
  - Pilates
  - Rückbildungsgymnastik
  - Rückengymnastik
  - Schwangerschaftsgymnastik
  - Schwimmkurse
  - Spezifische Trainingsangebote für Personen mit einer Erkrankung (Osteoporose, Rheuma, Bechterew, Herz-, Lungen-, Krebserkrankung, Sturzgefährdung, neurodegenerative Erkrankungen)
  - Spezifische Trainingsangebote im Wasser für Personen mit einer Erkrankung (Lungenerkrankung, Rheumaerkrankung, Bechterew)
  - Turnen

Entspannung und Wohlbefinden

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

- Hallen- und Thermalbäder, Sauna: Jahres- und Halbjahresabonnemente
- Kursangebote: Monatsabonnemente ab drei Monaten (ohne Unterbruch)
- Kurse sowie Angebote zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens:
  - Achtsamkeitstraining (MBSR/TLEX)
  - Akupressur
  - Akupunktur
  - Alexander-Technik
  - Aromatherapie
  - Atemgymnastik
  - Audio-Psycho-Phonologie/Tomatis
  - Autogenes Training
  - Ayurvedamassage
  - Babymassagekurs
  - Bindegewebsmassage
  - Brain Gym
  - Craniosacral-Therapie
  - Dorn-Breuss-Therapie
  - Esalen-Massage
  - Farbtherapie
  - Faszientherapie
  - Feldenkrais
  - Heileurythmie
  - Klassische Massage
  - Kneipp-Therapie
  - Lomi-Lomi-Massage
  - Magnetfeldtherapie
  - Manuelle Lymphdrainage
  - Musiktherapie
  - Polarity
  - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (Kurs)
  - Qigong
  - Reflexzonentherapie
  - Reiki
  - Shiatsu
  - Spezifische Trainingsangebote für Personen mit Demenz/Alzheimer
  - Spiraldynamik
  - Strukturelle Integration/Rolfing
  - Tai-Chi
  - Touch for Health
  - Tui-Na/An-Mo
  - Yoga
  - Zilgrei

Präventive Massnahmen

Zur Prävention zählen Massnahmen, die das Auftreten und die negativen Auswirkungen von bestimmten Gesundheitsstörungen und Krankheiten verhindern. Wir beteiligen uns an folgenden Präventionsmassnahmen, die durch von uns anerkannte Partner und Anbieter durchgeführt werden:

- Augentraining/Visualtraining
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung
- Asthmaberatung
- Bachblüten in der Heimanwendung (Kurs)
- Entwöhnung von Suchtmitteln
- Erste Hilfe mit Homöopathie (Kurs)
- Geburtsvorbereitung
- Heilpflanzen in der Heimanwendung (Kurs)
- Schüsslersalze in der Heimanwendung (Kurs)
- Stillberatung
- Trageberatung
- Umgang mit chronischen Schmerzen
- Wickel und Umschläge (Kurs)

Ernährung

Wir unterstützen verschiedene Aktivitäten für eine bewusste und gesunde Ernährung, die durch von uns anerkannte Anbieter durchgeführt werden:

- Adipositas-Lager für Kinder
- Betty-Bossi-App
- Ernährungsanalyse und -beratung
- Ernährungsberatung Ayurveda, TCM und TEN
- Prädiabetes-Programme

Für Sie da

Bei Gesundheitsfragen steht Ihnen die Onlinepraxis 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**

Schutz- und Reiseschutzimpfungen

Wir beteiligen uns an ärztlich empfohlenen Schutz- und Reiseschutzimpfungen, die keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen. Aus Praevita übernehmen wir 90 Prozent der Kosten bis maximal 200 Franken pro Kalenderjahr. Aus Optima übernehmen wir 90 Prozent der darüber hinausgehenden Kosten pro Jahr.

Medizinische Check-ups

Wir beteiligen uns gemäss separater Liste an bestimmten medizinischen und gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen, die der Früherkennung einer Krankheit dienen und keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen. Aus Praevita übernehmen wir 90 Prozent der Kosten bis 500 Franken innerhalb von drei Kalenderjahren. Aus Optima übernehmen wir 90 Prozent der darüber hinausgehenden Kosten pro Jahr.

Hinweis: Wir beteiligen uns nicht an Check-up-Pauschalangeboten. Dazu ist grundsätzlich eine detaillierte Auflistung der erbrachten Leistungen und der individuellen Kosten notwendig. Falls Sie sich für ein Pauschalangebot interessieren, kontaktieren Sie uns vorab.

032d/150000/8.2026

SWICA

365 Tage im Jahr rund um die Uhr für Sie da
T: +41 58 800 99 33 | swica.ch