

Prävention **FAMILY** und **FAMILY FLEX**

Leistungen für ärztliche Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und ausgewählte Präventivmassnahmen.

Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen	FAMILY und FAMILY FLEX
Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung	90 %, 2 Untersuchungen pro 3 Kalenderjahre
Ärztliche Check-Up-Untersuchung	90 %, bis CHF 300.– pro Kalenderjahr
Medizinisch anerkannte Schutz- und Reiseimpfungen	90 %, bis CHF 200.– pro Kalenderjahr
Zahnärztliche Kontrolluntersuchung	CHF 60.– pro Kalenderjahr bis 25 Jahre

Gesundheitskonto **FAMILY** und **FAMILY FLEX**

Präventivmassnahmen fördern körperliche Fitness, Kondition und Wohlbefinden. Sie fördern gesundheitsbewusstes Verhalten, erhalten die Gesundheit, stellen sie wieder her, erleichtern den Umgang mit einer chronischen Krankheit.

Bereich	Präventivmassnahme	FAMILY und FAMILY FLEX
		50 %, bis CHF 200.– pro Bereich, total bis CHF 500.– pro Kalenderjahr
Familie	Baby- und Kindermassage-Kurs (Versicherte ab 16 Jahren) Baby- und Kleinkinderschwimmen (Versicherte im Vorschulalter) Eltern-Kind-Schwimmen (Versicherte im Vorschulalter) Baby- und Kleinkinderturnen (Versicherte im Vorschulalter) MuKi- und VaKi-Turnen (Versicherte im Vorschulalter) Nothilfekurs für Notfälle bei Kleinkindern (Versicherte ab 16 Jahre, Kurse der Samaritervereine, SRK)	50 %, bis CHF 200.–
Ernährung	Ernährungsberatung Ernährungskurs (ohne Nahrungsmittel)	50 %, bis CHF 200.–
Bewegung	Leistungsdiagnostik Training im Fitnesscenter Spinning / Indoor Cycling Schwimmen im Hallenbad Aquafitnesskurs (z.B. Aquapower, Aquajogging) Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong Sportscheck: Mitgliedsbeitrag, Teilnehmergebühr für Sporttreiben und Bewegung im – Sportverein (aktive Mitgliedschaft) – Sportkurs	50 %, bis CHF 200.– 100 %, bis CHF 50.–
Sonstige Prävention	Augentraining Bechterewturnen Blasen- und Beckenbodenmuskulatur-Training Dynamom Haltungs- und Rückengymnastik Ideokinese Bewegungspädagogik Koronarturnen Medizinische Trainingstherapie (MTT) Osteoporose-Gymnastikkurse (Rheumaliga Schweiz, BGB Schweiz) Raucherentwöhnungskurse Rheumaschwimmen, Aquacura, Aquawell (Rheumaliga Schweiz) Selbsthilfegruppe für Asthmatiker, Krebs-, MS-Patienten Spiraldynamik Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse der Lungenliga (Kind mit Atemwegsproblem)	50 %, bis CHF 200.–

Der Versicherer anerkennt Angebote, die in der Schweiz stattfinden, von einer Fachperson (im Eins-zu-eins-Format) geleitet werden und nicht auf andere Personen übertragbar sind. Der Versicherer anerkennt Abonnementleistungen von Fitnesscentern und Hallenbädern, die mindestens ein halbes Jahr Laufzeit haben. Der Versicherer anerkennt Kurse im Bereich Bewegung, die aus mindestens 10 Lektionen bestehen. Die Angebote und die Voraussetzungen im Gesundheitskonto werden durch den Versicherer festgelegt. Sie können durch den Versicherer jederzeit einseitig geändert werden, ohne dass dies ein Kündigungsrecht der versicherten Person auslöst.