



Liste der von SWICA unterstützten Gesundheitsvorsorge

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

Exklusive SWICA-Vorteile



Bewusste und gesunde Ernährung

SWICA unterstützt Sie bei der Ernährungsanalyse/-beratung durch anerkannte Ernährungsberaterinnen und Diätassistentinnen sowie bei der Teilnahme an nützlichen Kursen für eine bewusste und gesunde Ernährung.



Bewegung ist wichtig

Bewegung ist für die eigene Fitness, für Herz und Kreislauf enorm wichtig. Darum leisten wir Beiträge an Abonnementen für Fitnessstraining in qualifizierten Fitnesscentern.



Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens

Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil eines ausgeglichenen, gesunden Lebensstils. Ihr persönliches Engagement unterstützen wir mit Beiträgen an Abonnementen für Thermal- und Hallenbäder sowie an Kurse zur Gesundheitsförderung.



sante24 – Ihr erster Schritt zur Genesung: Tel. +41 (0)44 404 86 86

Erfahrene Ärzte und medizinisches Fachpersonal von sante24 beraten Sie kompetent bei allen Fragen zu Krankheit, Unfall, Prävention und Schwangerschaft – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr, weltweit. Auf Wunsch wird ein Termin in einem Gesundheitszentrum oder bei einem Arzt aus dem SWICA-Partnernetz vereinbart.

Förderung Ihrer Gesundheitsvorsorge in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung.



Wer etwas für seine Gesundheitsvorsorge unternimmt, wird von SWICA im Sinne der Förderung der Eigenverantwortung aktiv unterstützt. Darum leisten wir wertvolle Beiträge an Massnahmen, die mithelfen, Krankheiten zu vermeiden.

Unsere Leistungen

SWICA unterstützt Sie in Ihrer persönlichen Gesundheitsvorsorge in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung mit namhaften Beiträgen.

Aus COMPLETA PRAEVENTA erhalten Sie 50 % bis CHF 500.– pro Jahr (bis CHF 300.– pro Vorsorgeart) und aus OPTIMA zusätzliche 90 % bis CHF 300.– pro Jahr.

Ernährung

Die Art der Ernährung spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit sowie unser Wohlbefinden. Darum unterstützen wir verschiedenste Aktivitäten für eine bewusste und gesunde Ernährung.

- Ernährungsanalyse und -beratung, durchgeführt von dipl. Ernährungsberaterinnen HF / FH sowie von diplomierten deutschen Diätassistentinnen
- Teilnahme an mindestens dreimonatigen Kursen, die von «Weight Watchers» durchgeführt werden (gegen Vorlage des Kursausweises)
- Adipositas-Lager für Kinder bis 18 Jahre
- Ernährungsberatung Ayurveda / Ernährungsberatung TCM / Ernährungsberatung westlich, durchgeführt von einem SWICA-anerkannten Leistungserbringer

Bewegung

Bewegung ist von grösster Bedeutung für die persönliche Fitness sowie für Herz und Kreislauf. Wer sich gesundheitsfördernd bewegt, wird von uns dabei unterstützt.

- Jahres- und Halbjahresabonnemente für regelmässiges Fitnesstraining in einem Fitnesscenter* und in den SWICA Gesundheitszentren
- Pauschalbeiträge gemäss besonderen Vereinbarungen mit den von SWICA unterstützten Sportverbänden

Medizinische und gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen

SWICA beteiligt sich an bestimmten Vorsorgeuntersuchungen, die der Früherkennung einer Krankheit dienen, von einem anerkannten Arzt bzw. anerkannten Naturheilarzt / Komplementärtherapeuten durchgeführt wurden und keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen aus der COMPLETA PRAEVENTA mit 90 % der Kosten bis max. CHF 500.– innerhalb von 3 Kalenderjahren sowie aus der OPTIMA mit 90 % der Kosten (Betrag unbegrenzt).

Ärztlich empfohlene Reiseschutz- sowie Schutzimpfungen

SWICA beteiligt sich an Reiseschutz- sowie Schutzimpfungen, die keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen, aus der COMPLETA PRAEVENTA mit 90 % der Kosten bis max. CHF 200.– pro Kalenderjahr sowie aus der OPTIMA mit 90 % der Kosten (Betrag unbegrenzt).

Zusätzlich unterstützt Sie SWICA bei der Suchtmittelentwöhnung

Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens.



Wir leben in einer Zeit mit viel Anspannung – und brauchen deshalb auch die entsprechende Entspannung für unser Wohlbefinden. Daher unterstützen wir auch Ihr regelmässiges Engagement für Entspannung und Wohlbefinden.

- Jahres- und Halbjahresabonnemente für Hallen-, Thermalbäder und Saunen
- Von SWICA und SWICA Gesundheitszentren organisierte und durchgeführte Kurse zur Steigerung des Wohlbefindens
- Kurse zur Gesundheitsförderung und therapieähnliche Behandlungen gemäss nachfolgender Angebotsübersicht:

Aerobic*

Akupressur

Akupunkt-Massage

Alexander-Technik*

Aqua-Fit*

Aqua Training*

Aroma-Therapie

Atemgymnastik* / Atemtherapie

Augentraining / Sehschulen

Autogenes Training*

Babymassage-Kurs

Babyschwimmen

Bachblüten-Kurs

Beckenbodengymnastik*

Breuss-Therapie

Dorn-Therapie

Erste Hilfe mit Homöopathie

Farbtherapie

Feldenkrais*

Fitnesskurse*

Heilende Pflanzen

Heileurythmie

Klassische Massage

Magnetfeldtherapie

Nordic Walking* / Walking*

Pilates

Qigong

Reflexzonenmassage

Reiki

Rheuma-Schwimmen

Rückengymnastik*

Rückenschule / Haltungsgymnastik*

Schröpfen

Shiatsu

Spiraldynamik*

Sport Massage

Sturzpräventionskurs

Tai Chi

Touch for Health

Tui-Na / An-Mo

Umgang mit chronischen Schmerzen

Wasserbäder nach Kneipp

Wickel und Kompressen

Yoga

Zusätzlich beteiligen wir uns bei Schwangerschaft und Geburt an folgenden Angeboten:

Rückbildungsgymnastik*

Schwangerschaftsgymnastik* / Geburtsvorbereitung*

Stillberatung

* nur bei SWICA-anerkannten Kursleitern / Fitnesscentern. Diese finden Sie im Internet unter www.swica.ch/gesundheitsvorsorge. Sie erhalten die gewünschten Informationen auch von Ihrem SWICA-Kundendienst. Die Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Servicekarte sante24 oder auf Ihrer Versicherungspolice.



Gesundheitsfragen



Ihnen steht die telefonische Gesundheitsberatung sante24 365 Tage im Jahr und rund um die Uhr unter der Telefonnummer 044 404 86 86 zur Verfügung. Auf Wunsch wird ein Termin in einem Gesundheitszentrum oder bei einem Arzt aus dem SWICA-Partnernetz vereinbart. Bitte haben Sie die Servicekarte sante24 immer dabei, damit sie jederzeit griffbereit ist.

Allgemeine Bestimmungen

Ergänzend zu diesen Informationen gelten die Allgemeinen Versicherungsbedingungen und die Zusatzbedingungen zur Krankenpflegeversicherung COMPLETA PRAEVENTA und OPTIMA mit dem auf Ihrer Versicherungspolice aufgedruckten Ausgabedatum.

SWICA Gesundheitsorganisation

Für die beste Medizin. Heute und morgen. Sicherheit für Privatkunden und Unternehmen.
Telefon 0800 80 90 80, www.swica.ch

