

# Fit werden • Fit bleiben /Vivao Sportscheck / Kurse zu gesundheitsförderndem Verhalten/ Fit werden

Kurse und Leistungen, die zur Verbesserung bzw. zur Wiederherstellung der Gesundheit dienen (z.B. Inkontinenz-Kurs, Asthmatiker Kurs).

allgemeiner zusatz	90%, max. CHF 300.-	}	innert 2 Kalenderjahren ohne Arztzeugnis
privat zusatz	90%, max. CHF 500.-		innert 2 Kalenderjahren ohne Arztzeugnis
plus / plus natura / salto	max. CHF 150.-	}	innert 1 Kalenderjahr ohne Arztzeugnis
premium / premium natura	max. CHF 250.-		innert 1 Kalenderjahr ohne Arztzeugnis

- 
- Ambulantes Alkohol-Entzugsprogramm, Blaues Kreuz
  - Asthmatiker-Selbsthilfe-Gruppen
  - Augentraining
  - Ernährungsberatung
  - Gruppenkurse Alexandertechnik (wenn Therapeut anerkannt)
  - Gruppenkurse Atemtherapie (wenn Therapeut anerkannt)
  - Gruppenkurse Feldenkrais (wenn Therapeut anerkannt)
  - Haltungs- und Rückengymnastik im Wasser
  - Haltungs- und Rückengymnastik (z.B. Kinderrückenschule)
  - Inkontinenz-Kurse, Beckenbodentraining
  - Koronarturnen (Herzaufbautraining)
  - Medizinische Trainingstherapie MTT (z.B. ZEPTOR), Physio plus, Theramed
  - MedX Lumbar
  - Osteoporose-Gymnastik (Rheumaliga)
  - Raucherentwöhnungskurs

## Fitness-Center (Abo)

allgemeiner zusatz	max. CHF 200.-	}	pro Kalenderjahre ohne Arztzeugnis
privat zusatz	max. CHF 300.-		pro Kalenderjahre ohne Arztzeugnis

plus / plus natura / salto	max. CHF 200.-	}	pro Kalenderjahr ohne Arztzeugnis
premium / premium natura	max. CHF 300.-		pro Kalenderjahr ohne Arztzeugnis

Ausnahme: Tanzvereine erhalten ebenfalls einen Zuschuss aus Fit bleiben.

---

## Mitgliedschaft in Vereinen und Clubs/ Sportkurse

plus/plus natura / / allgemeiner Zusatz	maximal CHF 50.- pro Kalenderjahr
premium/premium natura/ privat Zusatz	maximal CHF 100.- pro Kalenderjahr
salto	maximal CHF 100.- pro Kalenderjahr

## Maximaler Beitrag

Der maximal ausbezahlte Beitrag für alle Aktivitäten im Bereich ‚Fit bleiben‘ (Fitness-Center) und Sportscheck beträgt CHF 200.-/ CHF 300.-, je nach Versicherungsdeckung.

Die Liste wird laufend angepasst oder ergänzt. Sie kann bei Vivao Sympany eingesehen werden.