

Diese Methodenauswahl bezeichnet die von Helsana anerkannten EMfit-Methoden für das Jahr 2022. Helsana wird im Rahmen der SANA/COMPLETA und COMPLETA EXTRA Krankenpflege-Zusatzversicherungen Beiträge für gesundheitsfördernde Massnahmen mit diesen Methoden leisten, sofern diese von Kursleiterinnen und Kursleitern mit EMfit-Qualitätslabel und einer mittels EMfit/SASIS erteilten ZSR-Nummer in Rechnung gestellt werden. Davon profitieren auch die Kunden der Krankenkassen KLuG und Stoffel Mels.

Achtsamkeitstraining	i-yoga®
Aerobic	Jazzgymnastik
AlexanderTechnik	Körpertraining für Senioren
Antara®	Krafttraining
Aqua Zumba®	Les Mills Aerobic
Aqua-Fit® by Ryffel Running	Les Mills Gymnastik
Aqua-Fitness	Neuromuskuläre integrative Aktion
Atemgymnastik	Nordic Walking
Ausdauertraining	OsteoFit®
Autogenes Training	Osteoporosegymnastik
BeBo® Gesundheitstraining	Paartanz
Beckenbodentraining	Pilates
BirthCare®	PilatesCare
BodyBalancePilates®	Power Yoga
Dalcroze-Rhythmik	Qi-Gong
Ernährung und Arbeit SVDE	Rückbildungsgymnastik
Ernährung und Atemwege SVDE	Rückengymnastik
Ernährung und Familie SVDE	Rückenschule
Ernährung und Gesundheit SVDE	Running
Ernährung und Knochengesundheit SVDE	Schwangerschaftsgymnastik
Ernährung und Rheuma SVDE	Schwimmen für Erwachsene
Ernährung und Schwangerschaft SVDE	Schwimmen für Kinder
Ernährung und Sport SVDE	SpineCare® Rückengymnastik
Ernährung und Stress SVDE	Spinning®
Ernährung und Übergewicht SVDE	Stressbewältigung
Ernährung zur Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten SVDE	Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR
Feldenkrais-Methode	Sturzprophylaxe
fitdankbaby®	Tae Bo®
Fit für 2®	Tai-Chi
Fit-Gym	Tanz für Senioren
FitPlus®	vitawiss Atemgymnastik®
Franklin-Methode®	WalkingCare®
Fünf »Tibeter«®	Wasserfitness Aquademie® im Flachwasser
Geburtsvorbereitung	Wasserfitness Aquademie® im Tiefwasser
Gleichgewichtstraining	Weight Watchers®
Gymnastik	Yoga
Hip Hop	Zumba®

Bitte beachten Sie, dass die Angaben zu Versicherern lediglich informativen Charakter haben und keinen Anspruch auf die Zahlung von Beiträgen zur Gesundheitsförderung rechtfertigen. Jeder Versicherer entscheidet selbst, ob und in welchem Umfang er Beiträge leistet und ob er die Beitragszahlung von weiteren oder anderen Voraussetzungen als der EMfit-Registrierung abhängig macht. Jeder Versicherer kann diesen Entscheid jederzeit abändern. Wir empfehlen daher grundsätzlich, vor Kursbeginn beim Versicherer anzufragen.