

Diese Methodenauswahl bezeichnet die von Helsana anerkannten EMfit-Methoden für das Jahr 2021. Helsana wird im Rahmen der SANA/COMPLETA 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 Progrès und der Krankenkassen KLuG und Stoffel Mels.

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