

Diese Methodenauswahl bezeichnet die von Helsana anerkannten EMfit-Methoden für das Jahr 2026. Helsana wird im Rahmen der Krankenpflege-Zusatzversicherungen SANA/COMPLETA, COMPLETA EXTRA und COMPLETA PLUS Beiträge für gesundheitsfördernde Massnahmen mit diesen Methoden leisten, sofern diese von Kursleitenden mit EMfit-Qualitätslabel und einer mittels EMfit/SASIS erteilten ZSR-Nummer in Rechnung gestellt werden.

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

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.