

# Merkblatt für das Gesundheitskonto und den Gesundheitskonto-Bonus.

Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus sind freiwillige Dienst- und Mehrleistungen rund um das Thema Gesundheitsförderung und Prävention.



## Gesundheitskonto.

### Angebotsbereiche und -umfang.

Angebotsbereich <sup>1</sup>	Economy	Balance	Premium
<b>Familie</b> <b>Fitness</b> <b>Bewegung</b> <b>Diverse</b>	50%, max. CHF 300 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 150)	50%, max. CHF 500 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 250)	50%, max. CHF 500 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 350)
<b>CSS Check-up<sup>2</sup></b>		1 Check-up Balance pro 3 volle versicherte Kalenderjahre, Kosten- übernahme 80%	1 Check-up Premium pro 3 volle versicherte Kalenderjahre, Kosten- übernahme 100%

<sup>1</sup> Die unterstützten Aktivitäten und Angebote je Angebotsbereich des Gesundheitskontos sind umseitig aufgeführt.

<sup>2</sup> Angebot für Versicherte mit Spitalversicherung myFlex Balance bzw. Premium in Kombination mit der Ambulantversicherung myFlex.

### Angebotsvoraussetzung

Vom Gesundheitskonto profitieren Versicherte, die sowohl die Ambulant- als auch Spitalversicherung myFlex abgeschlossen haben. Die gewählte Versicherungsstufe (Economy, Balance, Premium) der Spitalversicherung myFlex bestimmt die Angebotsstufe (Economy, Balance, Premium) des Gesundheitskontos.

Für Versicherte mit CSS-Standardversicherung, Zoom-Versicherung,

CSS-Standardversicherung plus, Spitalversicherung halbprivat und privat gilt die Angebotsstufe Balance des Gesundheitskontos (jedoch ohne CSS Check-up Balance). Die Leistungen sowie der Maximalbetrag pro Kalenderjahr können nur einmal bezogen werden, auch wenn mehrere Produkte mit Anspruch auf das Gesundheitskonto abgeschlossen wurden.

## Gesundheitskonto.

Unterstützte Aktivitäten und Angebote je Angebotsbereich (betrifft Gruppenkurse, falls nicht anders vermerkt).

Angebotsbereich	Aktivität, Angebot	Anerkannte Anbieter, Bemerkungen
<b>Familie</b>	Geburtsvorbereitung	Alle AnbieterInnen, sofern der CSS nichts Nachteiliges bekannt ist
	Schwangerschaftsturnen, Rückbildungsgymnastik	
	Säuglingspflege, Stillberatung, Babymassage	
	Baby- und Kleinkinderschwimmen	
	Eltern-Kind-Schwimmen (Wassergewöhnung für Kinder bis 7. Geburtstag zur Unfallverhütung, Förderung der Feinmotorik, Koordination und Sensibilisierung des Körperbewusstseins)	
	Mutter- und Vater-Baby/Kind-Turnen	
	Wassergewöhnung und Schwimmen für Kinder mit Atemwegproblemen	Lungenliga
	Akupunktur zur Geburtsvorbereitung	Hebamme oder EMR-anerkannte Therapeuten
	Notfälle bei Kleinkindern	Samaritervereine
	Multidisziplinäre Gruppenprogramme für übergewichtige Kinder und Jugendliche	Regionale Anbieter des Schweizerischen Fachvereins Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj)
<b>Fitness</b>	Fitnesscenterabonnemente (individuelles gerätgestütztes Kraft- und Ausdauertraining)	CSS-Anbieterliste, Halbjahres-/Jahresabonnemente
	Online Fitness-Studio (individuelles Trainingsprogramm)	NewMoove. Angebot deutschsprachig ( <a href="http://www.newmoove.com/css">www.newmoove.com/css</a> )
<b>Bewegung</b>	Pilates	CSS-Anbieterliste
	Bewegungskurse (ausser Nordic Walking, Tai Chi, Qi Gong)	Rheumaliga Schweiz
	Rückengymnastik, Spiraldynamik® und Haltungsturnen	CSS-Anbieterliste
	Wasserfitness und Wassergymnastik (z.B. Aqua-Jogging, Aqua-Pilates)	CSS-Anbieterliste
	Osteoporose-Prophylaxe/Osteogym	Rheumaliga Schweiz, Migros Klubschulen, Spitäler, CSS-Anbieterliste
	Feldenkrais	Mitglieder Schweiz. Feldenkrais-Verband, CSS-Anbieterliste

Angebotsbereich	Aktivität, Angebot	Anerkannte Anbieter, Bemerkungen
Diverse	Yoga	Mitglieder Yoga Schweiz und empfohlene Yoga-LehrerInnen Schweizerischer Yogaverband, CSS-Anbieterliste
	Autogenes Training	Mitglieder Schweiz. ÄrztInnen- und PsychotherapeutInnen-Gesellschaft für autogenes Training und verwandte Verfahren SGAT, CSS-Anbieterliste
	Sophrologie (Gruppenkurse und Beratung)	Mitglieder Schweizer Verein für Sophroprophylaxie, CSS-Anbieterliste
	Stressbewältigung / MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)	Anerkannte PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen (Fachbereich Psychiatrie) und paarlife
	Nothilfe- und Samariterkurse	Samaritervereine, SMSV, SRK, SSK (Schweiz. Sanitätskorps), SRS (Schweiz. Rettungsschule), ESU (École de Secours d'Urgence)
	Programm zur Gewichtsreduktion (califit)	Medgate
	Ernährung (Gruppenkurse und individuelle Beratung)	Mitglieder des Schweiz. Verbandes dipl. ErnährungsberaterInnen SVDE-ASDD, dipl. ErnährungswissenschaftlerInnen ETH, Spitäler (ambulante Ernährungsberatung), CSS-Anbieterliste
	Atmung	Mitglieder Schweizer Berufsverband der Atempädagoginnen und Atempädagogen Middelndorf (SBAM), Mitglieder Atemfachverband Schweiz (AFS), CSS-Anbieterliste
	Ärztlicher Gesundheits-Check-up	ÄrztInnen
	Medizinisch anerkannte Vorsorgeimpfungen sowie Schutzimpfungen für Ferien und Auslandsreisen	ÄrztInnen. Hinweis: Für myFlex-Versicherte erfolgen Beiträge an Impfungen nicht über das Gesundheitskonto, sondern über die Ambulantversicherung myFlex
	Raucherentwöhnung	Krebsliga, Schweiz. Antitabak-Zentrum, Schweiz. Vereinigung gegen Tuberkulose und Lungenkrankheiten, Liga Leben und Gesundheit, kantonale Gesundheitsstellen, Lungenligen, Krebshilfe Liechtenstein, Allen Carr's Easyway Nichtraucherprogramme
	Blasen- und Beckenbodenmuskulatur-Training	Alle AnbieterInnen, sofern der CSS nichts Nachteiliges bekannt ist
	Zilgri	Mitglieder Zilgri-International-Verband, CSS-Anbieterliste
	Bechterew-Gymnastikturnen und -Schwimmen	Mitglieder Schweizer Vereinigung Morbus Bechterew SVMB, CSS-Anbieterliste
Herzturnen/Herzschwimmen	Anerkannte Herzgruppen Schweiz. Herzstiftung	
Zuversichtlich weitergehen (psychosoziales Unterstützungsprogramm), Bewegung und Sport für Krebsbetroffene	Schweizerische Krebsliga	

## Gesundheitskonto.

### Unterstützte Aktivitäten und Angebote je Angebotsbereich.

Angebotsbereich	Aktivität, Angebot	Anerkannte Anbieter, Bemerkungen
<b>CSS Check-up</b>	Ganzheitlicher Gesundheits-Check-up mit Resultaten und Informationen zu Themenbereichen wie Medizin, Ernährung, Bewegung und Stressmanagement Check-up Balance: ½ Tag Check-up Premium: 1 Tag (2 x ½ Tag)	Durchführung durch einen von der CSS Versicherung festgelegten Anbieter. Weitere Informationen: Check-up Balance über die Serviceline 0844 277 277 oder CSS Agentur; Check-up Premium über Private Assistance 0844 277 772 oder die CSS Agentur

## Gesundheitskonto-Bonus.

### Angebotsbereiche und -umfang.

Angebotsbereich	Angebotsumfang
<b>Sportverein<sup>1</sup></b> Beitrag an die Aktivmitgliedschaft in Sportvereinen in der Schweiz <sup>1</sup>	50 %, max. CHF 100 pro Kalenderjahr
<b>Frei-/Hallenbad<sup>2</sup></b> Beiträge an Saison- und Jahresabonnemente in öffentlichen Frei- und Hallenbädern in der Schweiz <sup>2</sup>	

<sup>1</sup> Der Beitrag kann erfolgen für Jahresmitgliedschaften (auch für Teilbeträge bei unterjährigem Vereinsbeitritt). Nicht alle Sportarten berechtigen zu einem Gesundheitskonto-Bonus. Bitte erkundigen Sie sich bei der Serviceline 0844 277 277 oder Ihrer CSS-Agentur.

<sup>2</sup> Der Beitrag kann erfolgen für Abonnemente mit unbeschränktem Eintritt für eine ganze Badesaison bzw. für ein ganzes Jahr von öffentlich zugänglichen Frei- oder Hallenbädern in der Schweiz mit offiziellen Eintrittspreisen. Kein Beitrag an andere Abonnemente, Einzeleintritte oder für andere Institutionen.

### Angebotsvoraussetzung

Versicherte mit Spitalversicherung myFlex Balance bzw. Premium in Kombination mit der Ambulantversicherung myFlex profitieren zusätzlich vom Gesundheitskonto-Bonus, wenn sie ebenfalls eine Versicherung bei Tod oder Invalidität durch Unfall (UTI) mit einer Alternativversicherung myFlex oder Zahnpflegeversicherung der CSS abgeschlossen haben.

Versicherte mit CSS-Standardversicherung oder CSS-Standardversicherung plus profitieren vom Gesundheitskonto-Bonus, wenn sie zusätzlich die Notfall-, Kur- und Pflege, Alternativversicherung sowie Versicherung bei Tod oder Invalidität durch Unfall abgeschlossen haben. Anstelle der Alternativ- kann die Zahnpflegeversicherung gewählt werden. Für Zoom-Versicherte sind die Kur- und Pflege-, Zahnpflegeversicherung sowie Versicherung bei Tod oder Invalidität durch Unfall nötig.



#### Informationen über:

Die Serviceline 0844 277 277  
Ihre Agentur [www.css.ch/agentur](http://www.css.ch/agentur)  
[www.css.ch/gesundheitskonto](http://www.css.ch/gesundheitskonto)

Ihr Kunden-Login-Portal unter [my.css.ch](http://my.css.ch)

Angebot und Voraussetzungen zum Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus werden durch die CSS festgelegt und können durch sie jederzeit einseitig geändert werden. Verlust oder Änderung von Angebot und Voraussetzungen sind kein Kündigungsgrund. Für Behandlungen an sich selbst und für Behandlungen, die der Leistungserbringer für seine sämtlichen Verwandten sowie für deren zugeheiratete Personen durchführt, erfolgt keine Beitragsleistung durch die CSS. Unter diesen Ausschluss fallen auch Behandlungen von Konkubinatspartnern sowie eingetragenen Partnern. Grundlage bilden die Informationen zum Gesundheitskonto bzw. zu den zusätzlichen Dienst- und Mehrleistungen in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) und Zusatzbedingungen (ZB) der vorausgesetzten Versicherungsprodukte nach Bundesgesetz über den Versicherungsvertrag (VVG).