

Diese Methodenauswahl bezeichnet die von Helsana anerkannten EMfit-Methoden für das Jahr 2018. 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 | Gleichgewichtstraining |
| Ai Chi | Gymnastik |
| AlexanderTechnik | Hip Hop |
| Antara® | i-yoga® |
| Aqua Zumba® | Jazzgymnastik |
| Aqua-Fit® by Ryffel Running | Körpertraining für Senioren |
| Aqua-Fitness | Krafttraining |
| Aqua-Pilates | Les Mills Aerobic |
| Aqua-Spinning | Les Mills Gymnastik |
| Atemgymnastik | Neuromuskuläre integrative Aktion |
| Atemgymnastik nach Helmel® | Nordic Walking |
| Ausdauertraining | OsteoFit® |
| Autogenes Training | Osteoporosegymnastik |
| BeBo® Gesundheitstraining | Paartanz |
| Beckenbodentraining | Pilates |
| BirthCare® | PilatesCare |
| BodyBalancePilates® | Power Yoga |
| Dalcroze-Rhythmik | Rückbildungsgymnastik |
| Ernährung und Arbeit SVDE | Rückengymnastik |
| Ernährung und Atemwege SVDE | Rückenschule |
| Ernährung und Familie SVDE | Running |
| Ernährung und Gesundheit SVDE | Sball® |
| Ernährung und Knochengesundheit SVDE | Schwangerschaftsgymnastik |
| Ernährung und Rheuma SVDE | SpineCare® Rückengymnastik |
| Ernährung und Schwangerschaft SVDE | Spinning® |
| Ernährung und Sport SVDE | Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR |
| Ernährung und Stress SVDE | Sturzprophylaxe |
| Ernährung und Übergewicht SVDE | Tae Bo® |
| Ernährung zur Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten SVDE | Tai-Chi |
| Fahrradfahren für Senioren | Tanz für Senioren |
| Feldenkrais-Methode | vitawiss Atemgymnastik® |
| fitdankbaby® | Walking |
| Fit für 2® | WalkingCare® |
| Fit-Gym | Wasserfitness Aquademie® im Flachwasser |
| FitPlus® | Wasserfitness Aquademie® im Tiefwasser |
| Franklin-Methode® | Weight Watchers® |
| Fünf »Tibeter«® | Yoga |
| Geburtsvorbereitung | 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.