

Diese Methodenauswahl bezeichnet die von Helsana anerkannten EMfit-Methoden für das Jahr 2020. 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 HelmeI®	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.