

# Merkblatt für das Gesundheitskonto und den Gesundheitskonto-Bonus.

Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus sind freiwillige 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 700 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 500)
<b>CSS Check-up<sup>2</sup></b>		1 Check-up Balance pro 3 versicherte Kalenderjahre, Kostenübernahme 80%, max. CHF 720	1 Check-up Premium pro 3 versicherte Kalenderjahre, Kostenübernahme 100%, max. CHF 1800

<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, CSS-Standardversicherung plus, Spitalversicherung halbprivat oder privat gilt die Angebotsstufe Balance des Gesundheitskontos (jedoch ohne CSS Check-up). 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 (betrifft Anbieter in der Schweiz, sofern nicht anders vermerkt), Bemerkungen
Familie	Geburtsvorbereitung	Alle AnbieterInnen, sofern der CSS nichts Nachteiliges bekannt ist
	Schwangerschaftsturnen, Rückbildungsgymnastik	
	Säuglingspflege, Stillberatung, Babymassage	
	Kinderschwimmen bis 16. Geburtstag (mit und ohne Begleitung)	
	Bewegungs- und Entwicklungskurse für Kinder bis zum 5. Geburtstag (mit Begleitung; zum Beispiel Mutter- und Vater-Baby/Kind-Turnen)	
	Wassergewöhnung und Schwimmen für Kinder mit Atemwegsproblemen	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)
Fitness	myStep- Schrittschädigung	Angebot innerhalb des myCSS Kundenportals (my.css.ch). Schrittschädigung via myStep-kompatible Schrittzähler: CHF 0.40 pro Tag (ab 10 000 Schritte pro Tag); CHF 0.20 pro Tag (7500–9999 Schritte pro Tag); (css.ch/mystep)
	Fitnesscenterabonnemente (individuelles gerätegestütztes Kraft- und/oder Ausdauertraining)	Qualitop, Fitness-Guide, Fit[Safe], Halbjahres-/Jahresabonnemente
	Fitnesskurse (inkl. Pilates)	Qualitop, Fitness-Guide, CSS-anerkannte Anbieter
	Tanzkurse	Mitglieder TanzVereinigung Schweiz TVS
Bewegung	Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining	Pro Senectute, Rheumaliga Schweiz, CSS-anerkannte Anbieter
	Rückengymnastik, Spiraldynamik® und Haltungsturnen	Qualitop, Fitness-Guide, Rheumaliga Schweiz, Pro Senectute, CSS-anerkannte Anbieter
	Wasserfitness und Wassergymnastik (z.B. Aqua-Jogging, Aqua-Pilates)	Qualitop, Fitness-Guide, Rheumaliga Schweiz, Pro Senectute, CSS-anerkannte Anbieter
	Osteoporose-Prophylaxe/Osteogym	Rheumaliga Schweiz, Spitäler, Qualitop, Fitness-Guide, CSS-anerkannte Anbieter
	Feldenkrais	Mitglieder Schweiz. Feldenkrais-Verband, Qualitop, Rheumaliga Schweiz, CSS-anerkannte Anbieter
Diverse	Yoga	Mitglieder Yoga Schweiz und empfohlene Yoga-LehrerInnen Schweizerischer Yogaverband, Qualitop, Fitness-Guide, CSS-anerkannte Anbieter
	ThaiChi & QiGong	Alle AnbieterInnen, sofern der CSS nichts Nachteiliges bekannt ist

Angebotsbereich	Aktivität, Angebot	Anerkannte Anbieter (betrifft Anbieter in der Schweiz, sofern nicht anders vermerkt), <b>Bemerkungen</b>
Diverse	Autogenes Training	Mitglieder Schweiz. ÄrztInnen- und PsychotherapeutInnen-Gesellschaft für autogenes Training und verwandte Verfahren SGAT, Qualitop, Fitness-Guide, CSS-anerkannte Anbieter
	Sophrologie (Gruppenkurse und Beratung)	CSS-anerkannte Anbieter
	Stressbewältigung / MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)	Anerkannte PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen (Fachbereich Psychiatrie) und paarlife, CSS-anerkannte Anbieter
	Nothilfe- und Samariterkurse	Alle AnbieterInnen, sofern der CSS nichts Nachteiliges bekannt ist
	Ernährung (Gruppenkurse und individuelle Beratung)	Mitglieder Schweizerischer Verband der ErnährungsberaterInnen (SVDE-ASDD), dipl. ErnährungswissenschaftlerInnen ETH, Spitäler (ambulante Ernährungsberatung), Rebalance, CSS-anerkannte Anbieter
	Allergie	aha! Allergiezentrum Schweiz
	Atmung	Mitglieder Atemfachverband Schweiz (AFS), Qualitop, CSS-anerkannte Anbieter
	Ärztlicher Gesundheits-Check-up	ÄrztInnen
	Medizinisch anerkannte Vorsorgeimpfungen sowie Schutzimpfungen für Ferien und Auslandsreisen	ÄrztInnen und anerkannte Impfpapotheken. Hinweis: Für myFlex-Versicherte erfolgen Beiträge an Impfungen nicht über das Gesundheitskonto, sondern über die Ambulantversicherung myFlex.
	Apotheken Dienstleistungen im Bereich Prävention	Apotheken, nähere Infos siehe <a href="https://css.ch/gesundheitskonto">css.ch/gesundheitskonto</a>
	Raucherentwöhnung	Nähere Infos siehe <a href="https://css.ch/gesundheitskonto">css.ch/gesundheitskonto</a>
	Blasen- und Beckenbodenmuskulatur-Training	Alle AnbieterInnen, sofern der CSS nichts Nachteiliges bekannt ist
	Zilgri	Mitglieder Zilgri-International-Verband, CSS-anerkannte Anbieter
	Bechterew-Gymnastikturnen und -Schwimmen	Mitglieder Schweizer Vereinigung Morbus Bechterew SVMB, CSS-anerkannte Anbieter
	Herzturnen/Herzschwimmen	Anerkannte Herzgruppen Schweiz. Herzstiftung
	Kurse der Krebsliga	Krebsliga
	Demenz-Kurse	Kursleiter EduKation Demenz, SRK Kt. VD
	Kurs für Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz bei chronischer Krankheit (Evivo)	Verein «Evivo Netzwerk»
	Grundkurse für pflegende Angehörige (Migros)	Klubschule Migros

## Gesundheitskonto.

### Unterstützte Aktivitäten und Angebote je Angebotsbereich.

Angebotsbereich	Aktivität, Angebot	Anerkannte Anbieter, Bemerkungen
CSS Check-up	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 festgelegten Anbieter. Weitere Informationen und Anmeldung ausschliesslich über: Contact Center für CSS Check-up 0844 277 772

## 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>Kletteranlagen (Klettern, Bouldern)<sup>2</sup></b> Beiträge an Saison- und Jahreskarten in öffentlichen Kletteranlagen in der Schweiz <sup>2</sup>	
<b>Frei-/Hallenbad<sup>3</sup></b> Beiträge an Saison- und Jahresabonnemente in öffentlichen Frei- und Hallenbädern in der Schweiz <sup>3</sup>	
<b>Schweizer Langlaufpass und örtliche Saisonkarte<sup>4</sup></b> Beiträge an Schweizer Langlaufpass und örtliche Saisonkarte von Loipen Schweiz und deren regionale Organisationen	
<b>myStep. Schrittzähler (css.ch/mystep)</b> Beitrag an myStep-kompatiblen elektronischen Schrittzähler für Versicherte mit myStep-Schrittsynchronisation im Kundenportal myCSS	CHF 50 pro 3 versicherte Kalenderjahre

<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 beim Contact Center 0844 277 277 oder bei Ihrer CSS-Agentur.

<sup>2</sup> Der Beitrag kann erfolgen für Abonnemente mit unbeschränktem Eintritt für mindestens 3 Monate von öffentlich zugänglichen Kletteranlagen in der Schweiz mit offiziellen Eintrittspreisen. Kein Beitrag an andere Abonnemente, Einzeleintritte oder für andere Institutionen.

<sup>3</sup> Der Beitrag kann erfolgen für Abonnemente mit unbeschränktem Eintritt für eine ganze Badesaison (Saison mindestens 3 Monate) 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.

<sup>4</sup> Der Beitrag kann erfolgen für Schweizer Langlaufpass und örtliche Saisonkarte. Kein Beitrag an Wochenkarte und Loipenticket (Tageskarte).

### 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 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 (Ausgaben 01.2001; 01.2017) sowie Versicherung bei Tod oder Invalidität abgeschlossen haben. Anstelle der Alternativ- kann die Zahnpflegeversicherung gewählt werden.



Contact Center 0844 277 277  
Ihre Agentur [css.ch/agentur](https://css.ch/agentur)  
[css.ch/gesundheitskonto](https://css.ch/gesundheitskonto)  
Ihr Kundenportal unter [my.css.ch](https://my.css.ch)