

# Merkblatt für Gesundheitskonto/ Gesundheitskonto-Bonus.

Als Gesundheitspartnerin tun wir mehr. Und beteiligen uns an vielen Aktivitäten rund um Gesundheit, Prävention und Wohlbefinden. Treffen Sie Ihre Wahl ganz nach Lust und Lebenslage.



## Anspruch auf Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus.

Mit dem Abschluss **eines der folgenden Produkte** profitieren Sie vom Gesundheitskonto und zusätzlich vom Gesundheitskonto-Bonus.

Produkte	Gesundheitskonto (Angebotsstufe)	Gesundheitskonto-Bonus
Spitalversicherung myFlex Premium	Premium ★★★	✓
Spitalversicherung myFlex Balance	Balance ★★	✓
Spitalversicherung myFlex Economy	Economy ★	-
CSS-Standardversicherung	Balance ★★	✓
CSS-Standardversicherung plus	Balance ★★	✓

Im Weiteren profitieren Sie auch mit den Produkten Spitalversicherung privat oder halbprivat von Leistungen aus dem Gesundheitskonto auf Stufe Balance aber ohne Gesundheitskonto-Bonus. Haben Sie mehrere Produkte, die zu Leistungen aus dem Gesundheitskonto berechtigen, ist die Variante der Spitalversicherung myFlex massgebend.

## Umfang des Gesundheitskontos.

Angebotsstufe	Premium ★★★	Balance ★★	Economy ★
	<b>Maximaler Beitrag über alle Bereiche pro Kalenderjahr</b>		
	50 %, max. CHF 700	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 300
	<b>Maximaler Beitrag je Bereich pro Kalenderjahr</b> bei Leistungen aus mehreren Bereichen: siehe Maximum über alle Bereiche		
<b>Angebotsbereiche</b>			
<b>Familie</b>	50 %, max. CHF 700	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 300
<b>Fitness</b>	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 250	50 %, max. CHF 150
<b>Bewegung</b>	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 250	50 %, max. CHF 150
<b>Diverse</b>	50 %, max. CHF 500	50 %, max. CHF 250	50 %, max. CHF 150
<b>Check-up</b> Details unter <a href="https://css.ch/check-up">css.ch/check-up</a>	50 %, max. CHF 1000 alle 2 versicherte Kalenderjahre	50 %, max. CHF 500 alle 2 versicherte Kalenderjahre	50 %, max. CHF 300 alle 2 versicherte Kalenderjahre

# Angebot des Gesundheitskontos.

Wählen Sie aus verschiedenen Angebotsbereichen Ihre bevorzugten Aktivitäten bei CSS-anerkannten Anbietern aus.<sup>1</sup>

## Familie

- Geburtsvorbereitung
- Doula – Leistungen zur Begleitung bei einer Geburt
- Schwangerschaftsturnen, Rückbildungsgymnastik
- Säuglingspflege, Stillberatung, Babymassage
- Kinderschwimmen bis zum 16. Geburtstag (mit und ohne Begleitung)
- Bewegungs- und Entwicklungskurse für Kinder bis zum 5. Geburtstag (mit Begleitung; z.B. Mutter- und Vater-Baby/ Kind-Turnen)
- Wassergewöhnung und Schwimmen für Kinder mit Atemwegsproblemen
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung
- Notfälle bei Kleinkindern
- Multidisziplinäre Gruppenprogramme für übergewichtige Kinder und Jugendliche

## Fitness

- Fitnesscenterabonnemente (individuelles gerätegestütztes Kraft- und/oder Ausdauertraining)
- Fitnesskurse
- Langlaufkurse
- Tanzkurse

## Bewegung

- Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining
- Rückengymnastik, Spiraldynamik® und Haltungsturnen
- Wasserfitness und Wassergymnastik (z.B. Aqua-Jogging, Aqua-Pilates)
- Osteoporose-Prophylaxe/Osteogym
- Feldenkrais

## Diverse

### Ernährung & Ernährungsumstellung

- Ernährungsberatung
- Gruppenkurse und individuelle Beratung
- Ernährungs- und Abnehmangebote per Telefon & App

### Achtsamkeit & psychische Gesundheit

- Atemkurse- und Atemtraining
- Autogenes Training
- Sophrologie (Gruppenkurse und Beratung)
- Stressbewältigung/MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) stressfit – Umgang mit Stress erlernen
- SweetDreams – Digitales Schlaftraining bei Schlafstörungen
- Tai-Chi & QiGong
- Yoga
- Zilgri

### Selbsthilfe & Selbstmanagement

- Anaphylaxie-Schulung
- Asthma-Schulung
- Neurodermitis-Schulung
- Bechterew-Gymnastikturnen und -Schwimmen
- Blasen- und Beckenbodenmuskulatur-Kurse
- Demenz-Kurse
- Herzturnen/Herzschwimmen
- Kurse der Krebsliga
- Kurse für pflegende Angehörige
- Kurs für Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz bei chronischer Krankheit
- Nothilfe- und Samariterkurse
- Raucherentwöhnung

### Vorsorge & Prävention

- Allergiecheck (z. B. auf Pollen und Hausstaubmilben)
- HerzCheck® (Ermittlung des persönlichen Herzinfarkt- und Hirschlagrisikos)
- Cardio Explorer (innovativer Test der Herzgesundheit)
- Medizinisch anerkannte Vorsorgeimpfungen sowie Schutzimpfungen für Ferien und Auslandsreisen in Apotheken
- Visualtraining
- ocumeda Augen-Check-Up (z. B. beim Optiker)

<sup>1</sup> Betrifft Gruppenkurse, falls nicht anders vermerkt.

Die CSS-anerkannten Anbieter finden Sie unter [css.ch/gesundheitskonto](https://css.ch/gesundheitskonto)

# Angebot des Gesundheitskonto-Bonus.

Angebot	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>Schrittzähler</b> (Anerkannte Schrittzähler: Fitbit, Garmin, Polar oder Suunto)	CHF 50 alle 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 Kundenservice-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 den Schweizer Langlaufpass und örtliche Saisonkarten. Kein Beitrag an Wochenkarten und Loipenticket (Tageskarten).

## Profitieren Sie von bis zu CHF 800 Kostenübernahme pro Kalenderjahr

Berechnungsbeispiel	Rechnungsbetrag	Premium Kostenübernahme
<b>Gesundheitskonto</b>		
<b>Fitness:</b> Fitnesscenterabonnement	CHF 1000	CHF 500
<b>Bewegung:</b> Wassergymnastik-Kurs	CHF 220	CHF 110
<b>Diverse:</b> Ernährungsberatung	CHF 180	CHF 90
<b>Total Einsparung dank Gesundheitskonto</b>	CHF 1400	<b>CHF 700</b>
<b>Gesundheitskonto-Bonus</b>		
Sportverein: Aktivmitgliedschaft	CHF 200	<b>CHF 100</b>
<b>Total Einsparung dank Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus</b>	CHF 1600	<b>CHF 800</b>

## Weitere Angebote zur Gesundheitsförderung.

**Clever sparen:** Profitieren Sie von attraktiven Angeboten im Onlineshop [enjoy365.ch](https://enjoy365.ch)

**enjoy365**

**Motiviert im Alltag:** Mit der App active365 wird Ihr gesunder Lebensstil mit bis zu CHF 400 belohnt

**active365**

Kundenservice-Center 0844 277 277  
Ihre Agentur [css.ch/agentur](https://css.ch/agentur)  
Ihr Kundenportal unter [css.ch/mycss](https://css.ch/mycss)



[css.ch/gesundheitskonto](https://css.ch/gesundheitskonto)

Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus sind freiwillige Mehrleistungen rund um das Thema Gesundheitsförderung und Prävention. 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 Konkubinatspartner/-innen sowie eingetragenen Partner/-innen. 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).

