



Jubiläums- angebote für Sie

125

Jahre
seit 1899

Vereint.
An deiner
Seite.

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.



Liebe Kundin, lieber Kunde

Am Anfang der Geschichte der CSS standen echte Visionärinnen und Visionäre: 1899 taten sich in St. Gallen 60 Frauen und Männer zusammen, um sich gemeinsam gegen die Folgen von Krankheit und Unfall abzusichern. Mit diesem Akt der Solidarität stemmten sie sich gegen ein existenzielles Problem, denn zu dieser Zeit bedeutete eine Krankheit oder eine Verletzung oftmals den finanziellen Ruin.

Unsere Lebensumstände haben sich seither stark verändert – nicht aber das Grundbedürfnis nach Begleitung und Absicherung, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Die Werte aus der Gründerzeit haben sich tief in der DNA unseres Unternehmens verankert: die Solidarität, das Zusammenstehen, das Partnerschaftliche – und immer auch der Anspruch, die Zukunft aktiv mitzugestalten.

Im Jubiläumsjahr wollen wir Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, etwas zurückgeben. Deshalb haben wir mit Partnerinnen und Partnern aus unserem Gesundheitsshop enjoy365 exklusive Jubiläumsangebote zusammengestellt. Geniessen Sie bereichernde Stunden in der Natur, bei Entspannung und Sport oder einer kulturellen Entdeckungsreise.



Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen in die CSS und freuen uns darauf, auch weiterhin als Gesundheitspartnerin an Ihrer Seite zu stehen.

A stylized, handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, overlapping strokes.

Philomena Colatrella
CEO

Inhalt

Wie kleide ich mich richtig fürs Joggen?

Seite 4

Gut versichert durchs Leben

Seite 6

Vier Übungen fürs Schwimmbad

Seite 8

Schlafphasen – zentral für gute Erholung

Seite 10

125
Jahre

So lösen Sie die Jubiläumsangebote ein

Die Angebote sind bis 30.11.24 befristet und werden von unseren Partnerinnen und Partnern für Sie zur Verfügung gestellt. Daher empfehlen wir Ihnen, bald auf enjoy365.ch/partner vorbeizuschauen und die vielfältigen Möglichkeiten zu entdecken.



Impressum

Herausgeberin:

CSS

Corporate Communications

Tribtschenstrasse 21

Postfach 2568

6002 Luzern

css.ch

Konzeption & Umsetzung: Weissgrund AG, Zürich

Fotografie: Getty Images, Meinrad Schade

Druck: Swissprinters AG, Zofingen

© 2024

CSS Kranken-Versicherung AG, Luzern

Gedruckt auf MWC, FSC Mix, 70 g/m²



Wie kleide ich mich richtig fürs Joggen?

Wer das ganze Jahr über gerne Joggen geht, steht vor der entscheidenden Frage: Was ziehe ich am besten an? Und wie viele Schichten braucht es wirklich?

Neben funktionalen Aspekten zählen auch persönliche Vorlieben und Erfahrungen, wenn es darum geht, das Joggen so gesund, effektiv und angenehm wie möglich zu gestalten. Damit man später nicht zu sehr schwitzt, sollte man sich so kleiden, dass man beim Start leicht fröstelt. Grundsätzlich gilt das Zwiebelprinzip, auch als Drei-Schichten-Prinzip bekannt:

- Die unterste Schicht sollte schweissableitend sein.
- Die mittlere Schicht sollte warmhalten.
- Die äussere Schicht sollte vor Wind und Regen schützen.

Die Beine sind in der Regel weniger kälteempfindlich als der Oberkörper. Viele Läuferinnen und Läufer tragen im Winter neben langen Laufhosen gerne Tights oder Funktionsunterwäsche. Bei Temperaturen über dem Gefrierpunkt sind Dreiviertel-Tights eine gute

Vorsprung durch Odlo: 30% Rabatt

Odlo steht für innovative Sportbekleidung, die durch ihre hohe Qualität und Funktionalität überzeugt und Sportlerinnen und Sportlern den bestmöglichen Komfort bietet. Ob Funktionsunterwäsche, Laufbekleidung oder ein Outfit für die Berge: Bei Odlo finden Sie hochwertige Sportbekleidung für Ihre Outdoor-Abenteuer.



Alternative zu langen Hosen. Bei 10 bis 15 °C eignen sich 2-in-1-Shorts mit integrierter Innenhose. Ab 20 °C verzichtet man am besten auf lange Hosen, um einer Überhitzung vorzubeugen.

Bei Sonne und Regen unterwegs

Um Überhitzung vorzubeugen, ist ein atmungsaktives und schweissableitendes Kurzarm-Shirt empfehlenswert. Bei Aussentemperaturen unter 15 °C eignet sich ein Langarm-Shirt, wobei dünnere Materialien in der Übergangszeit oft ausreichen. Bei frostigen Temperaturen bietet es sich an, neben einer Laufjacke einen isolierenden Mid Layer zu tragen – idealerweise mit Reissverschluss, falls es zu warm wird.

125
Jahre

Sportkleidung

Hier geht es zu den
Jubiläumsangeboten

enjoy365.ch/partner



Mit La Sportiva auf den Trail: 25% Rabatt

La Sportiva ist auf Bergschuhe spezialisiert, mit denen es hoch hinaus geht. Die Outdoor-Marke wurde 1928 vom Schuster Narciso Delladio im italienischen Tesero gegründet und befindet sich noch heute in Familienbesitz. Seither hat La Sportiva stetig in Produktinnovationen investiert, sodass ihr Sortiment heute Schuhe, Bekleidung sowie Accessoires für die Bereiche Klettern, Bergsteigen, Wandern sowie Trail-running und Skitouring umfasst.



Bei Regen ist wichtig, dass der Körper warm bleibt, bis man wieder trocken ist. Eine dünne, leichte Regenjacke ist oft die beste Wahl. Im Winter trägt man diese direkt über einem zusätzlichen Mid Layer, im Sommer über einem Laufshirt.



Mehr zum Thema und wie Sie Hautirritationen, Druckstellen und Blasen vermeiden.

Haltung wahren dank Anodyne: 35% Rabatt

Beim Rennen ist die Körperhaltung besonders wichtig. Die innovativen Anodyne-Produkte helfen, die Haltung zu verbessern und zu stärken. In der 14-Tage-Testphase spüren Sie den Effekt – nicht nur während dem Sport. Neben dem patentierten Posture-Shirt finden Sie weitere von führenden Rückenexpertinnen und Rückenexperten empfohlene Support-Produkte wie Geradehalter und Lendengurte.



Durchblick mit MrLens: 25% Rabatt

MrLens bietet alle bekannten Marken-Kontaktlinsen und Linsenpflegemittel zu attraktiven Preisen an. Schnell, zuverlässig und mit professionellem Kundenservice – profitieren Sie vom umfassenden Angebot auf MrLens.ch. Ob beim Joggen oder im Alltag, Kontaktlinsen sorgen für klare Sicht bei höchstem Tragekomfort.



Gut versichert durchs Leben

Wie kann ich mich und meine Familie absichern, ohne dabei das Haushaltsbudget unnötig zu belasten?

Baby frühzeitig versichern

Werdende Eltern sollten ihr Baby bereits vor der Geburt bei der Krankenversicherung anmelden. Damit ist das Kind von Geburt an durch die Krankenkasse versichert.

Zahnversicherung

Es ist sinnvoll, die Versicherung vor dem dritten Geburtstag abzuschliessen. Mit einer Zahnversicherung erhalten Sie Kostenbeiträge von der ersten Kontrolle über die Zahnschmerzen bis zur Behandlung der Weisheitszähne.

Sicherheit bei Lohnausfall

Wenn eine Person durch einen Unfall oder eine Krankheit invalid wird oder stirbt, kann dies zu grossen finanziellen Problemen führen. Denn die fixen Lebenshaltungskosten wie Wohnungsmiete oder Ausbildungskosten für die Kinder laufen weiter. Mit der Versicherung bei Tod oder Invalidität sorgen Sie vor.

Staunen bei MAAG Moments Vorstellungen: 20% Rabatt

Unbezahlbare Momente mit der Familie: In der Lichthalle MAAG in Zürich wartet das schweizweit erste permanente Museum für immersive Kunst. «LEONARDO DA VINCI – UOMO UNIVERSALE» nimmt die Besucherinnen und Besucher mit auf eine Reise durch das Leben des Genies. Als Kundin oder Kunde der CSS profitieren Sie vom Rabatt auf alle Ausstellungen und Schweizer Erfolgs-Musicals in der Halle.



Fremde Personen oder Sachen schützen

Der Fussball der Kinder fliegt direkt in die Fensterscheibe des Nachbarn – die Haftpflichtversicherung schützt Sie vor dem finanziellen Schaden. Alle anderen im gleichen Haushalt lebenden Personen sind mitversichert. Auch bei Haustieren greift die Haftpflichtversicherung: Wenn der Familienhund jemanden beiisst, kann dies enorme Kosten auslösen.



125
Jahre

Erlebnisse

Hier geht es zu den
Jubiläumsangeboten

enjoy365.ch/partner



Ab nach Basel ins Historische Museum: 50% Rabatt

Das Historische Museum Basel zeigt ab Herbst 2024 die Ausstellung «verrückt normal». Sie erzählt die Geschichte der Psychiatrie der letzten 150 Jahre, gibt Ihnen einen Einblick in Krankengeschichten aus der Basler Klinik und zeigt den Wandel von Diagnosen und Therapiemethoden. Und: Welche Psychiatrie wünschen wir uns heute? Betroffene und Fachleute kommen zu Wort und diskutieren aktuelle Fragen rund um die Psychiatrie.

HISTORISCHES
MUSEUM
BASEL

Gegenstände und Möbel schützen

Mit kleinen Kindern geht häufig etwas kaputt. Die Hausratversicherung schützt Ihre Möbel und persönlichen Gegenstände bei Glasbruch, Feuer, Diebstahl und mehr. Mit dem Zusatz «Einfacher Diebstahl auswärts» stellen Sie sicher, dass gestohlene Velos oder verlorenes Gepäck ausserhalb von Ihrem Zuhause ersetzt werden.



Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihre Versicherungsleistungen regelmässig überprüfen können.

Mit den Liebsten ins Alpamare: 35% Rabatt

Das Erlebnisbad Alpamare in Pfäffikon (SZ) freut sich auf glückliche Gesichter. Zwölf unverwechselbare Wasserrutschbahnen bieten Ihnen und Ihren Freunden oder Kindern jede Menge Spass und rasante Action. Entspannen und schwitzen können Sie in den Saunas, Dampfbädern sowie im Fitnessbereich. Für alle ein unvergleichliches Erlebnis.



Nie Langeweile mit Swiss Activities: 50% Rabatt

Auf Swiss Activities finden Sie die grösste Auswahl von Schweizer Freizeitaktivitäten wie geführte Touren, einzigartige Erlebnisse, Museen, Bahnausflüge, Thermalbäder, Schifffahrten und vieles mehr. Mit wenigen Klicks können Sie die Angebote miteinander vergleichen, buchen und gemeinsam mit Ihren Liebsten schon bald erleben.



Zusammen ins Technorama: 2-für-1-Eintritt

Im Swiss Science Center Technorama in Winterthur finden Sie unzählige interaktive Experimentierstationen. Die Besuchenden können bei Phänomenen von Natur und Technik Hand anlegen, sie mit allen Sinnen erleben und so die Welt begreifen. Der Park «Technorama Draussen» hält über 30 Exponate im XXL-Format unter freiem Himmel bereit.



Vier Übungen fürs Schwimmbad

In den 1980er-Jahren der Fitness-Trend – mittlerweile eher in Reha-Kliniken zu Hause. Wir holen Aquafit zurück: als kurzes Krafttraining im Wasser.

Beim Aquafit bremst der Wasserwiderstand Bewegungen ab – man braucht also mehr Kraft, um genau diesen Widerstand zu überwinden und bewegt sich weniger ruckartig. Wer im Wasser trainiert, der belastet seine Gelenke kaum. Deshalb eignet sich das Training, auch wenn Sie an Arthrose oder generell an Schmerzen leiden. Wird der gesamte Körper bewegt, wie beim Aquajogging oder -cycling, ist Aquafit ebenfalls ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training.

Von Aquacycling bis Step Aerobic entdeckt man heute die wildesten Sportkombinationen im Wasser. Für ein kleines Krafttraining braucht es jedoch gar nicht viel. Wir haben vier einfache Kraftübungen zusammengestellt, die Sie im Schwimmbad machen können – ganz unauffällig.

«Armzirkus»

Verankern Sie Ihre Füße hüftbreit im Boden. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an – Sie stehen fest wie ein Stein. Bewegen Sie nun beide Arme gestreckt im Wechsel vor und zurück. Heben Sie die Arme gleichzeitig seitlich an und ziehen sie wieder an den Körper.

«Kniehebellauf» im Wasser

Knie im Wechsel so weit, wie es geht nach oben ziehen. Je schneller, desto anstrengender wird es.

Keine Ausrede, Let's Go Fitness: 20% Rabatt

Seit über 20 Jahren bietet Let's Go Fitness ein einzigartiges und abwechslungsreiches Fitnessangebot – seit Kurzem in der gesamten Schweiz. Neben dem Jubiläumsrabatt macht Sie ein zusätzlicher kostenloser Gesundheits-Check startklar, um unter besten Bedingungen mit viel Freude und Motivation Ihre Gesundheits- und Fitnessziele erreichen zu können.



125
Jahre

Fitness & Wellness

Hier geht es zu den
Jubiläumsangeboten

enjoy365.ch/partner



«Hand zum Knie»

Stellen Sie sich hüftbreit hin. Beide Arme sind seitwärts ausgestreckt. Nun führen Sie das rechte Knie mit der linken Hand zusammen und ziehen die beiden danach wieder aktiv auseinander. Seite wechseln.

«Butterfly»

Beine im Ausfallschritt, Bauchmuskeln anspannen und nun beide Arme fast gestreckt nach vorne zusammenführen. Danach wieder aktiv auf die Seite ziehen. Schulterblätter nach hinten und nach unten zusammenziehen.



Weitere Tipps
rund um Aquafit.



Der Fitpass – das Gesundheits-GA: 40% Rabatt

Das Halbjahres- oder Jahresabo Fitpass funktioniert wie ein GA für Fitness, Sport und Wellness. Jeden Tag, so oft Sie möchten, sind Sie mit nur einem Abo in der ganzen Schweiz unbegrenzt in über 450 ausgewählten Sport- und Fitnessanlagen unterwegs. Entdecken Sie mehr als 60 Sportarten mit nur einem Pass.



Grosser Badespass im Splash & Spa: 20% Rabatt

Im modernen Wasserpark mit SPA in Rivera im Herzen des Tessins finden Gross und Klein 7000 Quadratmeter mit aufregenden Rutschbahnen und verschiedene Erlebnisbecken sowie einen Wellnessbereich von 3000 Quadratmetern mit einem 34 °C warmen Jod-Solebecken im Aussenbereich, verschiedenen Saunen, Kneipp-Pfad und einem Hamam-Rundgang.



Regenerieren in der Therme Zurzach: 30% Rabatt auf VIP-Ticket

In 430 Meter Tiefe sprudelt das fast 40 °C warme Thermalwasser der Glaubersalz-Quelle. Es bringt wohltuende Wärme und wertvolle Mineralstoffe mit, für die Muskelentspannung, Kreislaufanregung und Linderung bei Haut- oder Gelenkproblemen sorgen. Sammeln Sie neue Kräfte in der grössten Thermalbadaanlage der Schweiz und bringen Sie Ihren Körper in Schwung.



THERME ZURZACH
BAD | SPA | FITNESS

Schlafphasen – zentral für gute Erholung

Ob wir uns im Schlaf bewegen, träumen oder tief und fest schlafen, hängt von der jeweiligen Schlafphase ab.

Schlaf ist keineswegs ein Zustand totaler Ruhe. Schlafende Menschen wechseln beispielsweise die Körperlage, verändern ihre Mimik, bewegen die Augenlider, schnarchen oder verändern den Atemrhythmus. Ausserdem kann man pro Nacht bis zu 20 Mal aufwachen, ohne dies bewusst wahrzunehmen.

Schlaf ist nicht gleich Schlaf

Während wir schlafen, ist unser Körper folglich nicht die ganze Zeit im gleichen Zustand. Unter anderem verändern sich der Puls, die Atemfrequenz und die Gehirnaktivität und damit unser Schlafrhythmus. Aufgrund der Hirnstromaktivitäten, der Muskelspannung und der Augenbewegung wird der Schlaf in unterschiedliche Schlafphasen eingeteilt. Während des Schlafs treten in einer Nacht diese Schlafphasen vier bis fünf Mal nacheinander auf. Sie entscheiden darüber, wie erholt wir am nächsten Morgen sind.

Traumhafte Kurzferien mit Freedreams: **Gutschein 50%**

Drei Hotelübernachtungen zu zweit für weniger als 50 Franken? Der Hotelgutschein von Freedreams ist Ihr Schlüssel zu unschlagbar günstigen Kurzferien. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag in einem von über 1000 erstklassigen Wellness-, Berg- und Familienhotels – europaweit oder ganz in der Nähe. Sie bezahlen lediglich Frühstück und Abendessen im gebuchten Hotel.

free=dreams®
Clever reisen.

Im Tiefschlaf?

Jede einzelne dieser Schlafphasen – von der Einschlafphase bis zur Tiefschlafphase – ist wichtig, denn sie hat ihre Berechtigung, und erfüllt im Körper eine wichtige Aufgabe. Schlafen wir zu wenig oder erwachen mehrmals pro Nacht, können die Schlafphasen ihre Funktion nicht erfüllen. Verkürzen sich die Tiefschlafphasen, kann sich der Körper nur schlecht regenerieren.

125
Jahre

Schlaf & Entspannung

Hier geht es zu den Jubiläumsangeboten

enjoy365.ch/partner



Abschalten im Swiss Holiday Park: 30% ab zwei Nächten

In Morschach, auf einem Hochplateau mit traumhafter Aussicht auf den Vierwaldstättersee und die Urner Alpen, tauchen Sie ein in die erholsame Welt des grössten Ferien- und Freizeitoresorts der Schweiz. Verbringen Sie ein paar Tage Freizeit oder einige entspannte Stunden im Erlebnisbad, in der Saunalandschaft oder den wohltuenden Römisch-Irischen Thermen.



SWISS HOLIDAY PARK

Sleepiz Schlaf-Check für zu Hause: 55% Rabatt

Sie haben ein Problem mit Schnarchen und sind ständig müde? Das können Symptome einer ernst zu nehmenden Erkrankung sein: Schlafapnoe. Dabei handelt es sich um Atemaussetzer im Schlaf. Anstatt dies im Schlaflabor testen zu lassen, können Sie mit Sleepiz einen einfachen und komfortablen Test zu Hause im eigenen Bett durchführen.



Gute Nacht dank Dagsmejan: 20% Rabatt

Das bequemste Pyjama der Schweiz. Die Bekleidung von Dagsmejan verbessert den Schlafkomfort nachweislich, natürlich und nachhaltig – um jeden Morgen mit Energie in den Tag zu starten. Schlaf ist ein wichtiger Faktor für gute Gesundheit. Die richtige Temperatur, feuchtigkeitsableitende Eigenschaften und ein superweiches Tragegefühl helfen dabei.

dagsmejan^o

Über Schlafprotokolle können Erkrankungen erkannt werden. Bei Menschen, die beispielsweise an Depressionen erkrankt sind, zeigt sich ein verändertes Schlafbild: Die Tiefschlafphasen sind tendenziell kürzer. Durch Sensoren am Armband von Smartwatches lassen sich simple Schlafprotokolle erstellen.



Lesen Sie mehr über die fünf Schlafphasen.



Jetzt
entdecken



Regional einkaufen. 30% sparen.

Dank dem CSS Coin gibt's für alle
mit Zusatzversicherung 30% Rabatt bei
zahlreichen Partnergeschäften mit
gesunden Angeboten. Bald schweizweit.
css-coin.ch

