

# ÖKK PRÄVENTION

## Leistungen für Präventivmassnahmen

Gültig ab 1.7.2024

### Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen

<b>Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung</b>	90 % einer Untersuchung pro Kalenderjahr, wenn im laufenden Kalenderjahr aus der Grundversicherung keine Kosten für eine Untersuchung übernommen wurden	
<b>Check-up-Untersuchung</b>	Check-up-Untersuchung	90 %, bis CHF 300 pro Kalenderjahr
	Urologische Vorsorge	
<b>Impfungen</b>	90 %, bis CHF 200 pro Kalenderjahr	

### Gesundheitskonto

Präventivmassnahmen fördern die körperliche Fitness, die Kondition und das Wohlbefinden. Mit dem Gesundheitskonto erhalten Sie jährlich bis zu 500 Franken zur Unterstützung Ihrer Gesundheitsvorsorge.

Bereich	Präventivmassnahme	Beitrag
<b>Familie</b>	Baby- und Kindermassage-Kurs (Versicherte ab 16 Jahre)	50 %, bis CHF 300
	Baby- und Kleinkinderschwimmen (Versicherte im Vorschulalter)	
	Eltern-Kind-Schwimmen (Versicherte im Vorschulalter)	
	Baby- und Kleinkinderturnen (Versicherte im Vorschulalter)	
	MuKi- und VaKi-Turnen (Versicherte im Vorschulalter)	
	Nothilfekurs für Notfälle bei Kleinkindern (Versicherte ab 16 Jahre, Kurse der Samaritervereine, SRK)	
<b>Ernährung</b>	(Online-)Ernährungscoaching und -beratung	50 %, bis CHF 300
	Ernährungskurs (ohne Nahrungsmittel)	
<b>Bewegung</b>	Leistungsdiagnostik	50 %, bis CHF 300 (inkl. Sportscheck)
	Training im Fitnesscenter	
	Spinning/Indoor Cycling	
	Schwimmen im Hallenbad (auch im Kombi-Abo mit Sauna)	
	Aquafitness (z.B. Aquapower, Aquajogging)	
	Yoga, Tai-Chi, Qigong, Pilates	
	Yoga- und Fitness-Livestreaming-Klassen	
	Sportscheck: Mitgliedschaft, Teilnahmegebühr für Sporttreiben und Bewegung im Sportverein (aktive Mitgliedschaft) / Sportkurs	100 %, bis CHF 100
<b>Sonstige Prävention</b>	Aequilibris (Dr. Caimi)	50 %, bis CHF 300
	Augentraining	
	Bechterewturnen	
	Blasen- und Beckenbodenmuskulatur-Training	
	Dynasom	
	Haltungs- und Rückengymnastik	
	Ideokinese Bewegungspädagogik	
	Koronarturnen	
	Medizinische Trainingstherapie (MTT)	
	Osteoporose-Gymnastikkurse (Rheumaliga Schweiz, BGB Schweiz)	
	Raucherentwöhnungskurse	
	Rheumaschwimmen, Aquacura, Aquawell (Rheumaliga Schweiz)	
	Selbsthilfegruppe für Asthmatiker, Krebs-, MS-Patienten	
	Spiraldynamik	
	Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse der Lungenliga (Kind mit Atemwegsproblem)	
	BikeBonus (Velohelm, Protektoren, Bike-Rucksack mit integriertem Protektor, Velobeleuchtung, Sitzpositionsanalyse, ergonomischer Sattel, Bikefitting, Fahrtechnikkurse mit zertifiziertem Swiss-Cycling-Guide oder Partnerbetrieb von Swiss Cycling, Veloservice, Reparaturkurs)*	
	NordicBonus (Langlaufpass, Langlaufkurse durchgeführt von Mitgliedschulen des Vereins Schweizer Langlaufschulen VLSL)*	

Der Versicherer anerkennt Angebote, die in der Schweiz stattfinden, von einer Fachperson (im Eins-zu-eins-Format) geleitet werden und nicht auf andere Personen übertragbar sind. Der Versicherer anerkennt Abonnement von Fitnesscentern und Hallenbädern, die mindestens ein halbes Jahr Laufzeit haben. Der Versicherer anerkennt Kurse im Bereich Bewegung, die aus mindestens 10 Lektionen bestehen. Die Angebote und die Voraussetzungen im Gesundheitskonto werden durch den Versicherer festgelegt. Sie können durch den Versicherer jederzeit einseitig geändert werden, ohne dass dies ein Kündigungsrecht der versicherten Person auslöst.

\*Die Leistungen müssen in Schweizer Franken abgerechnet sein. Auf eingereichten Quittungen müssen der Vorname und Name der versicherten Person sowie der Einkauf ersichtlich sein. Eine Einsendung des Langlaufpasses reicht nicht, es muss der Rechnungsbeleg/die Quittung eingereicht werden (Bankauszug oder Rechnung).