



Prävention ÖKK FAMILY und ÖKK FAMILY FLEX

Leistungen für ärztliche Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und ausgewählte Präventivmassnahmen. Gültig ab 1.1.2012.

Vorsorgeuntersuchungen

	ÖKK FAMILY	ÖKK FAMILY FLEX
Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung	90 %, 2 Untersuchungen pro 3 Kalenderjahre	90 %, 2 Untersuchungen pro 3 Kalenderjahre
Ärztliche Check-Up-Untersuchung	90 %, bis CHF 300.- pro Kalenderjahr	90 %, bis CHF 300.- pro Kalenderjahr
Medizinisch anerkannte Schutz- und Reiseimpfungen	90 %, bis CHF 200.- pro Kalenderjahr	90 %, bis CHF 200.- pro Kalenderjahr
Zahnärztliche Kontrolluntersuchung	CHF 60.- pro Kalenderjahr bis 25 Jahre	CHF 60.- pro Kalenderjahr bis 25 Jahre

Gesundheitskonto

Präventivmassnahmen fördern körperliche Fitness, Kondition und Wohlbefinden. Sie fördern gesundheitsbewusstes Verhalten, erhalten die Gesundheit, stellen sie wieder her, erleichtern den Umgang mit einer chronischen Krankheit.

Bereich	Präventivmassnahme	50 %, bis CHF 200 pro Bereich, total bis CHF 500 pro Kalenderjahr
Familie	Baby- und Kindermassage-Kurs (Versicherte ab 16 Jahren)	50 %, bis CHF 200.-
	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)	
Ernährung	Ernährungsberatung	50 %, bis CHF 200.-
	Ernährungskurs (ohne Nahrungsmittel)	
Bewegung	Leistungsdiagnostik	50 %, bis CHF 200.-
	Training im Fitnesscenter	
	Schwimmen im Hallenbad	
	Aquafitnesskurs (z.B. Aquapower, Aquajogging)	
	Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong	
	Sportscheck: Mitgliedsbeitrag, Teilnehmergebühr für Sporttreiben und Bewegung im - Sportverein (aktive Mitgliedschaft) - Sportkurs	100 %, bis CHF 50.-
Sonstige Prävention	Aequilibris (Dr. Caimi)	50 %, bis CHF 200.-
	Augentraining	
	Bechterewturnen	
	Blasen- und Beckenbodenmuskulatur-Training	
	Dynasom	
	Haltungs- und Rückengymnastik	
	Ideokinese Bewegungspädagogik	
	Koronarturnen	
	Medizinische Trainingstherapie (MTT)	
	Osteoporose-Gymnastikkurse (Rheumaliga Schweiz)	
	Raucherentwöhnungskurse	
	Rheumaschwimmen, Aquacura, Aquawell (Rheumaliga Schweiz)	
	Selbsthilfegruppe für Asthmatiker, Krebs-, MS-Patienten	
	Spiraldynamik	
Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse der Lungenliga (Kind mit Atemwegsproblem)		

Der Versicherer anerkennt Angebote, die eine Fachperson leitet.

Der Versicherer anerkennt Abonnemente von Fitnesscentern und Hallenbädern, die mindestens ein halbes Jahr Laufzeit haben.

Der Versicherer anerkennt Kurse im Bereich Bewegung, die aus mindestens 10 Lektionen bestehen.