Prävention
ÖKK FAMILY und ÖKK FAMILY FLEX

Gültig ab 1.4.2023

Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen

	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	
	Spinning/Indoor Cycling	
	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, 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 VSLS)*	

Der Versicherer anerkennt Angebote, die eine Fachperson leitet und nicht auf eine andere Person übertragbar sind. 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.
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 Langlaufpass reicht nicht, es muss der Rechnungsbeleg/die Quittung eingereicht werden (Bankauszug oder Rechnung).

ÖKK150d/04.23

ÖKK Kranken- und Unfallversicherungen AG
Bahnhofstrasse 13, Postfach, 7302 Landquart
info@oekk.ch, 0800 838 000

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK