# ÖKK PRÄVENTION
# Leistungen für Präventivmassnahmen

Gültig ab 1.4.2021

## Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen

| | |
|---|---|
| **Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung** | 90 % einer Untersuchung pro Kalenderjahr, wenn im laufenden Kalenderjahr aus der Grundversicherung keine Kosten für eine Untersuchung übernommen wurden |
| **Check-up-Untersuchung** | 90 %, bis CHF 300 pro Kalenderjahr |
| **Impfungen** | 90 %, bis CHF 200 pro Kalenderjahr |

## Gesundheitskonto

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

| Bereich | Präventivmassnahme | Beitrag |
|---|---|---|
| **Familie** | 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 Samariter-vereine, SRK) | |
| **Ernährung** | Ernährungsberatung | 50 %, bis CHF 300 |
| | Ernährungskurs (ohne Nahrungsmittel) | |
| **Bewegung** | Leistungsdiagnostik | 50 %, bis CHF 300 |
| | Training im Fitnesscenter | |
| | Spinning/Indoor Cycling | |
| | Schwimmen im Hallenbad | |
| | Aquafitness (z.B. Aquapower, Aquajogging) | |
| | Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong | |
| | Sportscheck: Mitgliedschaft, Teilnahmegebühr für Sporttreiben und Bewegung im Sport-verein (aktive Mitgliedschaft) / Sportkurs | 100 %, bis CHF 100 |
| **Sonstige Prävention** | 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) | |

Pro Bereich erhalten Sie max. CHF 300 pro Kalenderjahr. Total erhalten Sie max. CHF 500 pro Kalenderjahr.
Der Versicherer anerkennt Angebote, die in der Schweiz stattfinden, von einer Fachperson geleitet werden 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. Eine Streichung oder Änderung der Angebote und Voraussetzungen sind kein Kündigungsgrund.

ÖKK5102d/04.21

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

**Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.**

ÖKK