

Merkblatt für Gesundheitskonto/ Gesundheitskonto-Bonus.

Als Gesundheitspartnerin tun wir mehr. Und beteiligen uns an vielen Aktivitäten rund um Gesundheit, Prävention und Wohlbefinden. Treffen Sie Ihre Wahl ganz nach Lust und Lebenslage.

Bis zu **CHF 800**
Kostenübernahme
pro Kalenderjahr.

Gesundheitskonto.

<p>Sind Sie myFlex-versichert? Mit dem Abschluss dieser Versicherungskombination profitieren Sie vom Gesundheitskonto:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ambulantversicherung myFlex <small>Ab 1.1.2025: Keine Voraussetzung mehr.</small> <p style="text-align: center;">+</p> <ul style="list-style-type: none"> Spitalversicherung myFlex <p>Die gewählte Versicherungsstufe der Spitalversicherung myFlex bestimmt die Angebotsstufe (Economy, Balance, Premium) des Gesundheitskontos.</p>	<p>Oder haben Sie eine andere Zusatzversicherung? Mit dem Abschluss einer dieser Versicherungen profitieren Sie vom Gesundheitskonto:</p> <ul style="list-style-type: none"> CSS-Standardversicherung CSS-Standardversicherung plus Spitalversicherung halbprivat Spitalversicherung privat <p>Bei diesen Versicherungen gilt die Angebotsstufe Balance des Gesundheitskontos (exkl. CSS Check-up).</p>
Angebotsstufe	Angebotsstufe
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> Premium Balance Economy </div>	<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 10px; width: 100%;">Balance</div>

Angebotsbereich	Premium	Balance	Economy
Familie Fitness Bewegung Diverse	50%, max. CHF 700 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 500)	50%, max. CHF 500 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 250)	50%, max. CHF 300 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 150)
CSS Check-up ¹	1 Check-up Premium pro 3 versicherte Kalenderjahre, Kostenübernahme 100%, max. CHF 1800	1 Check-up Balance pro 3 versicherte Kalenderjahre, Kostenübernahme 80%, max. CHF 720	

¹ Angebot für Versicherte mit Spitalversicherung myFlex Balance bzw. Premium in Kombination mit der Ambulantversicherung myFlex.

Gesundheitskonto.

Wählen Sie aus verschiedenen Angebotsbereichen Ihre bevorzugten Aktivitäten bei CSS-anerkannten Anbietern aus.¹

Familie

- Geburtsvorbereitung
- Schwangerschaftsturnen, Rückbildungsgymnastik
- Säuglingspflege, Stillberatung, Babymassage
- Kinderschwimmen bis zum 16. Geburtstag (mit und ohne Begleitung)
- Bewegungs- und Entwicklungskurse für Kinder bis zum 5. Geburtstag (mit Begleitung; z.B. Mutter- und Vater-Baby/ Kind-Turnen)
- Wassergewöhnung und Schwimmen für Kinder mit Atemwegsproblemen
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung
- Notfälle bei Kleinkindern
- Multidisziplinäre Gruppenprogramme für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Fitness

- Fitnesscenterabonnemente (individuelles gerätegestütztes Kraft- und/oder Ausdauertraining)
- Fitnesskurse
- Tanzkurse

Bewegung

- Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining
- Rückengymnastik, Spiraldynamik® und Haltungsturnen
- Wasserfitness und Wassergymnastik (z.B. Aqua-Jogging, Aqua-Pilates)
- Osteoporose-Prophylaxe/Osteogym
- Feldenkrais

Diverse

Ernährung & Ernährungsumstellung

- Ernährungsberatung
- Gruppenkurse und individuelle Beratung
- Ernährungscoaching per Telefon & App

Achtsamkeit & psychische Gesundheit

- Atemkurse- und Atemtraining
- Autogenes Training
- Sophrologie (Gruppenkurse und Beratung)
- Stressbewältigung/MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)
- stressfit – Umgang mit Stress erlernen
- SweetDreams – Digitales Schlaftraining bei Schlafstörungen
- Tai-Chi & QiGong
- Yoga
- Zilgri

Selbsthilfe & Selbstmanagement

- Anaphylaxie-Schulung
- Asthma-Schulung
- Neurodermitis-Schulung
- Bechterew-Gymnastikturnen und -Schwimmen
- Blasen- und Beckenbodenmuskulatur-Kurse
- Demenz-Kurse
- Herzturnen/Herzschwimmen
- Kurse der Krebsliga
- Kurse für pflegende Angehörige
- Kurs für Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz bei chronischer Krankheit
- Nothilfe- und Samariterkurse
- Raucherentwöhnung

Vorsorge & Prävention

- Ärztlicher Gesundheits-Check-up
- Allergiecheck (z. B. auf Pollen und Hausstaubmilben)
- HerzCheck® (Ermittlung des persönlichen Herzinfarkt- und Hirschlagrisikos)
- Cardio Explorer (innovativer Test der Herzgesundheit)
- Medizinisch anerkannte Vorsorgeimpfungen sowie Schutzimpfungen für Ferien und Auslandsreisen in Apotheken
- Visualtraining
- ocumeda Augen-Check-Up (z. B. beim Optiker)

¹ Betrifft Gruppenkurse, falls nicht anders vermerkt.



Die CSS-anerkannten Anbieter finden Sie hier.

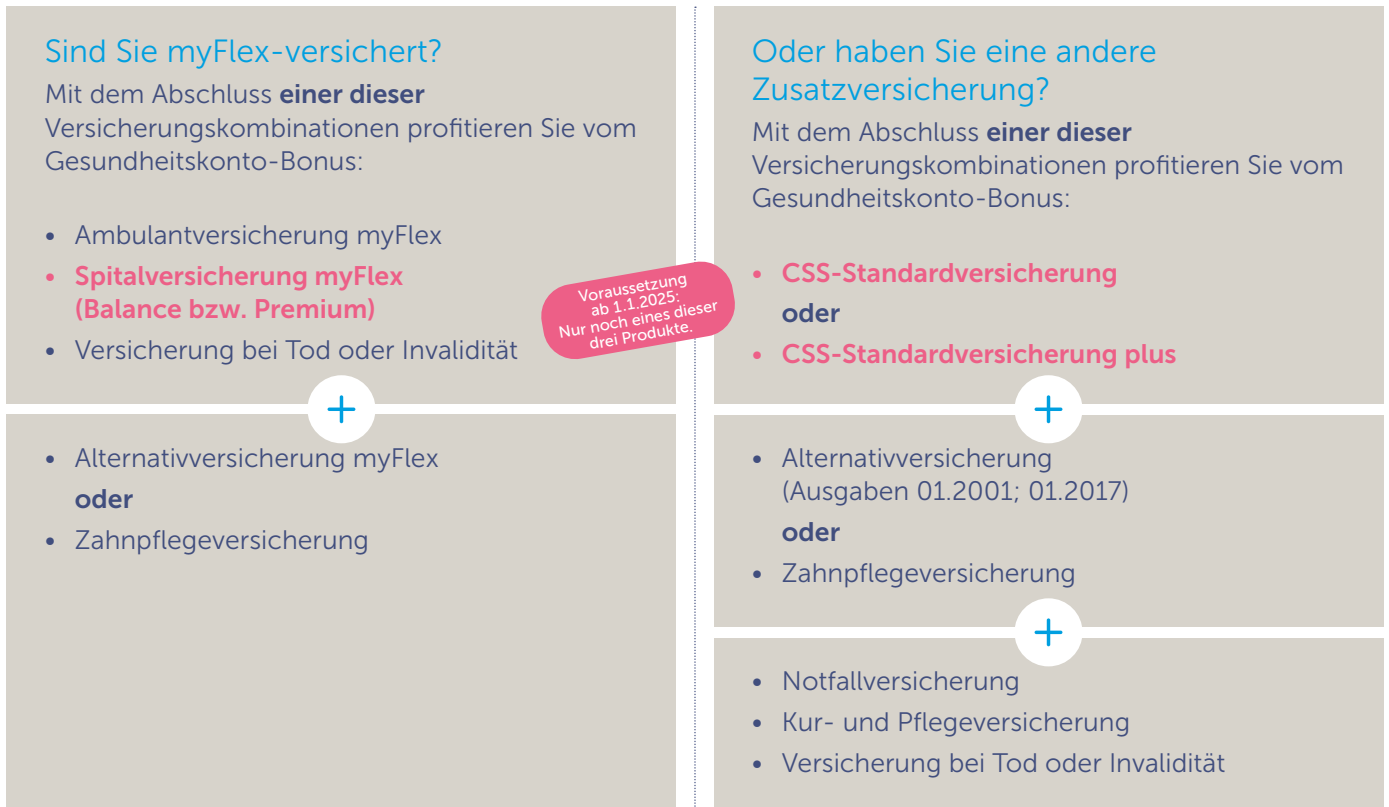
CSS Check-up

Ganzheitlicher Gesundheits-Check-up mit Resultaten und Informationen zu Themenbereichen wie Medizin, Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.

Check-up Balance: ½ Tag

Check-up Premium: 1 Tag (2 x ½ Tag)

Gesundheitskonto-Bonus.



Angebot

Sportverein¹

Beitrag an die Aktivmitgliedschaft in Sportvereinen in der Schweiz¹

Kletteranlagen (Klettern, Bouldern)²

Beiträge an Saison- und Jahreskarten in öffentlichen Kletteranlagen in der Schweiz²

Frei-/Hallenbad³

Beiträge an Saison- und Jahresabonnemente in öffentlichen Frei- und Hallenbädern in der Schweiz³

Schweizer Langlaufpass und örtliche Saisonkarte⁴

Beiträge an Schweizer Langlaufpass und örtliche Saisonkarte von Loipen Schweiz und deren regionale Organisationen

Schrittzähler

(Anerkannte Schrittzähler: Fitbit, Garmin, Polar oder Suunto)

Angebotsumfang

50 %, max. CHF 100 pro Kalenderjahr

CHF 50 pro 3 versicherte Kalenderjahre

¹ Der Beitrag kann erfolgen für Jahresmitgliedschaften (auch für Teilbeträge bei unterjährigem Vereinsbeitritt). Nicht alle Sportarten berechnen zu einem Gesundheitskonto-Bonus. Bitte erkundigen Sie sich beim Contact Center 0844 277 277 oder bei Ihrer CSS-Agentur.

² Der Beitrag kann erfolgen für Abonnemente mit unbeschränktem Eintritt für mindestens 3 Monate von öffentlich zugänglichen Kletteranlagen in der Schweiz mit offiziellen Eintrittspreisen. Kein Beitrag an andere Abonnemente, Einzeleintritte oder für andere Institutionen.

³ Der Beitrag kann erfolgen für Abonnemente mit unbeschränktem Eintritt für eine ganze Badesaison (Saison mindestens 3 Monate) bzw. für ein ganzes Jahr von öffentlich zugänglichen Frei- oder Hallenbädern in der Schweiz mit offiziellen Eintrittspreisen. Kein Beitrag an andere Abonnemente, Einzeleintritte oder für andere Institutionen.

⁴ Der Beitrag kann erfolgen für Schweizer Langlaufpass und örtliche Saisonkarte. Kein Beitrag an Wochenkarte und Loipenticket (Tageskarte).

Profitieren Sie von bis zu CHF 800 Kostenübernahme pro Kalenderjahr

Berechnungsbeispiel	Rechnungsbetrag	Premium Kostenübernahme
Gesundheitskonto		
Fitness: Fitnesscenterabonnement	CHF 1000	CHF 500
Bewegung: Wassergymnastik-Kurs	CHF 220	CHF 110
Diverse: Ernährungsberatung	CHF 180	CHF 90
Total Einsparung dank Gesundheitskonto	CHF 1400	CHF 700
Gesundheitskonto-Bonus	CHF 200	CHF 100
Sportverein: Aktivmitgliedschaft		
Total Einsparung dank Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus	CHF 1600	CHF 800

Weitere Angebote zur Gesundheitsförderung.

Clever sparen: Profitieren Sie von attraktiven Angeboten im Onlineshop enjoy365.ch

enjoy365

Motiviert im Alltag: Mit der App active365 wird Ihr gesunder Lebensstil mit bis zu CHF 600 belohnt

active365

Kundenservice-Center 0844 277 277

Ihre Agentur css.ch/agentur

css.ch/gesundheitskonto

Ihr Kundenportal unter my.css.ch

Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus sind freiwillige Mehrleistungen rund um das Thema Gesundheitsförderung und Prävention. Angebot und Voraussetzungen zum Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus werden durch die CSS festgelegt und können durch sie jederzeit einseitig geändert werden. Verlust oder Änderung von Angebot und Voraussetzungen sind kein Kündigungsgrund. Für Behandlungen an sich selbst und für Behandlungen, die der Leistungserbringer für seine sämtlichen Verwandten sowie für deren zugeheiratete Personen durchführt, erfolgt keine Beitragsleistung durch die CSS. Unter diesen Ausschluss fallen auch Behandlungen von Konkubinatspartner/-innen sowie eingetragenen Partner/-innen. Grundlage bilden die Informationen zum Gesundheitskonto bzw. zu den zusätzlichen Dienst- und Mehrleistungen in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) und Zusatzbedingungen (ZB) der vorausgesetzten Versicherungsprodukte nach Bundesgesetz über den Versicherungsvertrag (VVG).

