

Angebote für Gesundheitsförderung.

Ambulante Zusatzversicherung *plus*.

Folgende Leistungen sind für Kundinnen und Kunden von *innova* mit den ambulanten Zusatzversicherungen abgedeckt.

Abonnements in Fitnesscentern

innova unterstützt Ihre Gesundheit durch die Übernahme von 75 Prozent der Kosten für Abonnements in Fitnesscentern, bis zu einem Maximum von 250 Franken pro Kalenderjahr. Diese Unterstützung ist Teil der ambulanten Zusatzversicherung *plus zwei*.

Voraussetzungen für eine Kostenbeteiligung:

- Das Fitnesscenter Abonnement beinhaltet gerätegestütztes Kraft- und/oder Ausdauertraining.
- Das Fitnesscenter verfügt über eine Zertifizierung von QualiCert, Qualitop, Fitness Guido oder ist in einer Hochschulsportorganisation.
- Das Abonnement ist für ein halbes oder ein ganzes Jahr gültig.

Bitte reichen Sie zur **Auszahlung** die Bestätigung Ihres Abonnements über das *myinnova* Kundenportal oder die *myinnova* App ein. Alternativ können Sie die Unterlagen per E-Mail an heilungskosten@innova.ch senden.

Wichtiger Hinweis: Einmalige Bestätigung von Ihrem Arzt.

Ihr Arzt muss einmalig bestätigen, dass das geplante Training einen Rückfall bei Rückenleiden, Knieverletzungen etc. verhindern soll. Bitte reichen Sie diese Bestätigung zusammen mit der Rechnung des Fitnesscenters ein.

Mentale Gesundheitsberatung.

Mit der Deckungsvariante *plus drei* beteiligt sich *innova* zu 75 Prozent, maximal 300 Franken pro Kalenderjahr, an mentaler Gesundheitsberatung gemäss Liste. Die Kostenübernahme erfolgt über das Konto Gesundheitsförderung.

Voraussetzungen für eine Kostenbeteiligung:

- Die Leistung muss als Online-Coaching (nicht Therapiesitzung) klar erkennbar sein
- Nur Angebote, die nicht im Rahmen der Grundversicherung oder anderer Versicherungsleistungen abgerechnet werden können, sind erstattungsfähig

Leistungsumfang:

- Psychologisches Coaching zur kurzfristigen Unterstützung in Krisensituationen
- Maximal drei Coaching-Sitzungen pro Kalenderjahr
- Pro Sitzung werden bis zu 60 Franken anerkannt
- Die Kostenübernahme erfolgt zu 75 Prozent, d. h. bis zu 45 Franken pro Sitzung werden zurückerstattet
- Die Rückerstattung erfolgt aus dem Konto «Gesundheitsförderung». Dabei gilt die jährliche Gesamtlime für Gesundheitsförderungsleistungen.

Anerkannte mentale Gesundheitsberatungen:

Aepsy.

Aepsy ist eine Plattform, die sich auf psychologische Beratung und Unterstützung konzentriert. Sie bietet vor allem digitale Dienstleistungen im Bereich der mentalen Gesundheit an. Aepsy verbindet Menschen mit psychologischen Fachkräften, Therapeuten und Coaches, um eine Vielzahl von Dienstleistungen im Bereich der mentalen Gesundheit zu fördern.

innova beteiligt sich an den Kosten für die Durchführung von **Online-Coachings für Einzelpersonen** als **Massnahme der Krisenintervention**. Die Übernahme der Coaching-Kosten soll Betroffene gezielt dabei unterstützen, **neue oder belastende Lebenssituationen zu bewältigen** und erste Schritte zur **Stabilisierung und Neuorientierung** zu ermöglichen

Beiträge an gesundheitsfördernde Massnahmen.

Mit der Deckungsvariante *plus drei* übernimmt *innova* bis zu 75 Prozent der Kosten für anerkannte Gesundheitskurse, maximal 300 Franken pro Kalenderjahr (gemäss Kursliste).

Voraussetzung für eine Kostenbeteiligung:

Der Kurs muss von Qualitop-, QualiCert- oder vergleichbar zertifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern bzw. Anbietern durchgeführt werden. Im Bereich Schwangerschaft sind auch anerkannte Hebammen oder Kliniken zugelassen.

Wichtiger Hinweis:

Die Kurskosten müssen auf der Rechnung klar getrennt von allgemeinen Fitnessleistungen (z. B. Krafttraining) ausgewiesen sein. Nur eindeutig abgegrenzte Kursangebote werden rückvergütet. Die Rückerstattung erfolgt aus dem Konto «Gesundheitsförderung». Dabei gilt die jährliche Gesamtlimite für Gesundheitsförderungsleistungen.

Leistungsumfang:

- Max. 50 Franken für ein Abonnement mit 10–19 Lektionen
- Max. 100 Franken für ein Abonnement mit 20 oder mehr Lektionen
- Maximal ein Kurs pro Kalenderjahr

Anerkannte Kurse:

- Aerobic
- Aqua-Gym
- Ausdauertraining/ Cardio-Fitness
- Gymnastik
- Pilates
- Yoga

Anerkannte Kurse im Bereich Schwangerschaft:

- Pilates zur Rückbildung
- Schwangerschaftsgymnastik
- Rückbildungsgymnastik
- Schwangerschaftsyoga

Beiträge an Sportvereine.

Mit der Deckungsvariante *plus drei* beteiligt sich *innova* zu 50 Prozent, maximal 100 Franken pro Kalenderjahr, an Vereinsbeiträgen gemäss Liste. Die Rückerstattung erfolgt aus dem Konto "Gesundheitsförderung". Dabei gilt die jährliche Gesamtlimite für Gesundheitsförderungsleistungen.

Voraussetzung für eine Kostenbeteiligung:

Der Vereinsbeitrag wird nur für Sportarten gemäss anerkannter Liste erstattet.

Anerkannte Sportvereine:

Swiss Olympic Sportarten (siehe Sportarten gemäss Swiss Olympic-Liste unter Ausschluss der Risikosportarten)

Leistungsumfang:

- 50 Prozent Kostenbeteiligung pro Vereinsbeitrag, maximal 100 Franken pro Kalenderjahr.
- Pro Jahr ist nur ein Vereinsbeitrag erstattungsfähig.

Die Rückerstattung erfolgt aus dem Konto «Gesundheitsförderung». Dabei gilt die jährliche Gesamtlimite für Gesundheitsförderungsleistungen.

Wichtige Hinweise:

Für Risikosportarten (Wagnisse) werden keine Vereinsbeiträge übernommen. Diese Sportarten sind ausdrücklich von der Leistung ausgeschlossen. Eine Übersicht über Sportarten, die als absolute oder relative Wagnisse eingestuft sind, finden Sie in der separaten Liste der Risikosportarten.

Ausschluss Risikosportarten:

Zu den absoluten und relativen Wagnissen zählen unter anderem folgende Sportarten (nicht abschliessende Aufzählung):

Absolute Wagnisse

Autocross-, Berg-, Rundstrecken-, Stockcarrennen inkl. Training; Auto-Rally-Geschwindigkeitsprüfungen; Autofahren auf Rennstrecken, ausgenommen Fahrsicherheitskurse

Kart-Fahren: Rennen und Training mit Fahrzeugen, die Geschwindigkeiten von über 100 km/h zulassen

Base-Jumping

Fullcontact-Wettkämpfe (bspw. Boxwettkämpfe)

Bewusstes Zertrümmern von Glas

Karate extrem (Zertrümmern von Back- oder Ziegelsteinen oder dicken Brettern mit Handkante, Kopf oder Fuss)

Motocrossrennen inkl. Training auf der Rennstrecke

Motorbootrennen inkl. Training

Motorradrennen inkl. Training und Motorradfahren auf einer Rennstrecke (ausgenommen Fahrsicherheitskurse)

Abfahrtsrennen mit Mountainbikes inkl. Training auf der Rennstrecke (sogenanntes Downhill-Biking)

Bike-Sprünge mit akrobatischen Einlagen (z.B. Salti) Drehungen um die eigene Achse, Hände vom Lenker oder Füsse von den Pedalen nehmen)

Quadrennen inkl. Training

Rollbrettabfahrten, sofern wettkampfmässig oder auf Geschwindigkeit betrieben

Schneemotorrad-Rennen (Snow-Cross) inkl. Training

Ski-Geschwindigkeits-Rekordfahrten

Speedflying

Tauchen in einer Tiefe von mehr als 40 Metern

Hydrospeed/Riverboogie (Wildwasserfahrt bäuchlings auf Schwimmbob liegend)

Relative Wagnisse

Der Versicherer unterscheidet zum anderen die sogenannten relativen Wagnisse. Das sind Sportarten, die gefährlich werden können, wenn man sich fahrlässig verhält. Die Risiken könnten sich aber eigentlich auf ein vernünftiges Mass reduzieren lassen.

Bergsteigen, Klettern oder Schneesportaktivitäten abseits markierter Pisten, bei schwerwiegender Missachtung der üblichen Gebote (ungenügender Ausrüstung, Erfahrung oder bei schlechtem Wetter, etc.)

Gleitschirm- und Hängegleiterfliegen bei sehr ungünstigen Windbedingungen

Listen Gesundheitsförderung.

	Leistungen plus eins:	Leistungen plus zwei:	Leistungen plus drei:
Krafttraining im Fitnesscenter*	keine Leistungen	75 Prozent bis max. 250 Franken.	keine Leistungen
Mentale Gesundheitsberatung	keine Leistungen	keine Leistungen	75 Prozent, bis 300 Franken, für mentale Gesundheitsberatung, gemäss Liste.**
Gesundheitsfördernde Kurse während und nach der Schwangerschaft	keine Leistungen	keine Leistungen	75 Prozent, bis 300 Franken, für Besuch von gesundheitsfördernden Kursen, gemäss Liste.**
Gesundheitsfördernde Massnahmen und Kurse	keine Leistungen	keine Leistungen	75 Prozent, bis 300 Franken, für gesundheitsfördernde Massnahmen und Besuch von gesundheitsfördernden Kursen gemäss Liste.**
Beiträge an Vereine	keine Leistungen	keine Leistungen	Für Beiträge an Vereine werden 50 Prozent der Kosten, im Maximum 100 Franken pro Kalenderjahr erbracht (unter Berücksichtigung der Gesamtlimitierung pro Kalenderjahr).**

Maximale Leistungen pro Kalenderjahr.

**Die Leistungen werden für vorbeugendes Krafttraining unter qualifizierter Anleitung zur Verhinderung von Rückfällen von Rückenleiden, Knieverletzungen usw. erbracht. innova führt eine Liste der anerkannten Fitnesscenter und der Abonnementsdauer. Diese Liste wird laufend angepasst und kann bei innova eingesehen oder auszugsweise einverlangt werden.*

***Aus dem Konto Gesundheitsförderung.*

Vertragsbestimmungen.

innova übernimmt die Leistungen gemäss den Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) sowie den massgebenden Zusatzbedingungen (ZB) der ambulanten Krankenzusatzversicherungen *sanvita plus (eins, zwei und drei)*, sowie *activa plus (eins, zwei, und drei)*.