

## Sélection de méthodes d'Helsana

Cette sélection de méthodes indique les méthodes MEfit reconnues par Helsana pour l'année 2021. Helsana apportera, dans le cadre de ses assurances complémentaires de soins SANA/COMPLETEA, des contributions financières pour des mesures de promotion de la santé avec ces méthodes, pour autant qu'elles soient facturées par des animatrices et des animateurs de cours avec un label de qualité MEfit et un numéro RCC attribué par MEfit/Sasis. Les clients de Progrès et des caisses maladie KLuG et Stoffel Mels pourront aussi en profiter.

Action intégrative neuromusculaire	Franklin-Methode®
Aérobic	Fünf »Tibeter«®
Aérobic Les Mills	Gymnastique
Alimentation et capital osseux ASDD	Gymnastique contre l'ostéoporose
Alimentation et famille ASDD	Gymnastique du dos
Alimentation et grossesse ASDD	Gymnastique du dos SpineCare®
Alimentation et prévention des maladies liées à l'alimentation ASDD	Gymnastique Les Mills
Alimentation et rhumatismes ASDD	Gymnastique postnatale
Alimentation et santé ASDD	Gymnastique prénatale
Alimentation et sport ASDD	Gymnastique respiratoire
Alimentation et stress ASDD	Gymnastique-Jazz
Alimentation et surpoids ASDD	Hip Hop
Alimentation et travail ASDD	i-yoga®
Alimentation et voies respiratoires ASDD	Méthode Feldenkrais
Antara®	Nordic Walking
Aqua Zumba®	OsteoFit®
Aqua-Fit® by Ryffel Running	Pilates
Aqua-fitness	PilatesCare
BirthCare®	Power Yoga
BodyBalancePilates®	Préparation à l'accouchement
Danse de couple	Prophylaxie des chutes
Danse pour seniors	Qi-Gong
École du dos	Réduction du stress basée sur la pleine conscience MBSR
Entraînement à l'équilibre	Running
Entraînement corporel pour seniors	Rythmique Dalcroze
Entraînement d'endurance	Spinning®
Entraînement de musculation	Tae Bo®
Entraînement du plancher pelvien	Tai-Chi
Entraînement santé BeBo®	Technique Alexander
Fit für 2®	Training autogène
Fit-Gym	vitawiss Atemgymnastik®
fitdankbaby®	WalkingCare®
Fitness aquatique Aquademie® en eau non profonde	Weight Watchers®
Fitness aquatique Aquademie® en eau profonde	Yoga
FitPlus®	Zumba®

Veuillez observer que les informations sur les assureurs n'ont qu'un caractère informatif et qu'elles ne donnent aucun droit au remboursement de prestations concernant la promotion de la santé. Chaque assureur décide individuellement quelles prestations et dans quelle mesure il les rembourse et si le remboursement dépend de dispositions particulières ou d'autres conditions que l'enregistrement au MEfit. Chaque assureur peut modifier sa décision à tout moment. En principe, nous vous recommandons donc de vous informer avant le début d'un cours auprès de l'assureur sur les conditions actuelles de remboursement.