

Livres et magazines consacrés à la santé et à la forme physique.



Magazine des consommateurs «GESUND & FIT»

4 numéros par an
CHF 10.– par an

À commander sur:
gesundundfit.ch



TLivre de poche «Muskeltraining als beste Medizin»

CHF 9.– hors TVA + frais d'expédition



Une qualité contrôlée
avec Fitness Guide

Fitness Guide / FSCF

Ce label de qualité a été élaboré et inauguré par la Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé. Fondée en 1994, la FSCF est l'association patronale des entrepreneurs de centres fitness et de santé. Elle réunit 400 membres (entreprises) de toutes les régions du pays. Vous trouverez toutes les informations voulues concernant la FSCF sur le site www.sfgv.ch. La FSCF a confié la tâche du contrôle indépendant de Fitness Guide à Swiss Classification. Le Fitness Guide recourt à une grille de classement par étoiles. Un grand nombre d'étoiles ne signifie pas nécessairement que le centre concerné doit être plus vaste et plus coûteux. Un centre de petite taille, mais soigné, peut aussi obtenir un classement élevé.

Le Fitness Guide ne reflète pas seulement l'offre technique du centre et les conditions des locaux. L'un des facteurs essentiels de la classification est la qualité de l'encadrement et de la formation du personnel. Le client y trouve aussi des informations pour sa sécurité, par exemple l'indication de la présence d'au moins un collaborateur pendant l'intégralité de l'horaire d'ouverture, ou l'existence de fenêtres horaires sans surveillance. Grâce à Fitness Guide, le client sait très exactement à quoi s'attendre.

Pour plus de renseignements, consulter www.fitness-guide.ch.

2021

Le pouvoir de guérison de nos muscles – Le mouvement est la meilleure médecine

CONTRIBUTIONS DE PRÉVENTION-SANTÉ DES ASSURANCES-MALADIE

moyennant une assurance complémentaire appropriée.



Formation: la branche du fitness passe à l'offensive et se dote de trois diplômes reconnus au niveau national

Les bienfaits du sport sur la santé et le bien-être sont scientifiquement prouvés et la prise de conscience sur le sujet ne cesse de croître. Les médias eux aussi s'y intéressent et en parlent en termes positifs. La clientèle des centres de fitness a ainsi considérablement changé ces dernières années. Désormais, de nombreux seniors et des personnes souffrant de troubles physiques s'entraînent. Quels que soient ces troubles – problèmes de dos et d'articulations, surpoids ou autres «maladies de civilisation» –, les effets positifs de l'entraînement encadré motivent aujourd'hui bon nombre d'individus à prendre les devants et à s'attaquer aux problèmes à la racine plutôt qu'à grand renfort de médicaments.

Or le conseil et l'encadrement de ce type de clients requièrent des connaissances médicales poussées: l'expérience seule ne suffit plus. Pour pouvoir conseiller et encadrer ces groupes de clients de manière compétente, les centres de fitness ont aujourd'hui besoin de collaborateurs formés de façon optimale. À cette fin, il existe désormais trois formations débouchant sur des diplômes fédéraux:

- Apprentissage de 3 ans avec certificat fédéral de capacité: assistant/e en promotion de l'activité physique et de la santé
- Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé avec brevet fédéral
- Expert/e en promotion de l'activité physique et de la santé avec diplôme fédéral

Au moment de choisir votre centre, veillez à ce que le personnel employé soit bien qualifié. Votre santé ne s'en portera que mieux.

Informez-vous auprès de votre centre FSCF ou sur www.sfgv.ch.

Nous vous souhaitons bien du plaisir à vous entraîner!

Fédération Suisse des Centres de Fitness et de Santé FSCF
Avec plus de 400 établissements de fitness affiliés dans toute la Suisse.



www.sfgv.ch

Fitnessguide



Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Voici la récapitulation mise à jour de toutes les compagnies d'assurance-maladie du pays qui, moyennant une assurance complémentaire appropriée, remboursent des contributions de prévention-santé sur le coût d'un abonnement fitness d'une année. Cette liste vous indique également quelles conditions doivent être remplies pour que le remboursement soit effectué. La liste est valable jusqu'au 31.12.2021.



Quelle assurance complémentaire est-elle nécessaire pour couvrir l'entraînement fitness?	• Mivita • Diversa	• ACTIF • COMPLET	• Natura • Natura plus	Compte «santé» (composant d'assurances complémentaires)	• EGK-SUN • EGK-SUN-BASIC M	• complément «ALLGEMEIN» • Premium • Family et Family Flex	• Global classic – avec option «plus» • Global flex – avec option Careflex • Global smart • Global Solution • Global Business • Bonus (conditions particulières, édition 01.04.2003)	• SANA • COMPLETA	• Assurance des soins Comfort • Assurance des frais d'hospitalisation En combinant ces deux assurances complémentaires, nos clients profitent automatiquement de l'offre ActivePlus.	• ÖKK PRÄVENTION • ÖKK OPTIMA • ÖKK PREMIUM • ÖKK FAMILY • ÖKK FAMILY FLEX	• Prima Basic • Prima Standard • Prima Top	rhenuPlus variantes Gold ou Platin	• Classic • Family • Jump • MobiJeunes • Natura Confort • Natura Base	• Medico Plus Standard/Complet • QualiCare Basis/Comfort	Sana ou SanaPlus combiné avec une assurance hospitalisation	• Assurance complémentaire • Kombi plus	• COMPLETA PRAEVENTA • OPTIMA	• complément général • complément privé • plus/plus natura • premium/premium natura • salto • prévention (pas de délai de carence) • light (délai de carence d'un an) • plus kolping (délai de carence d'un an)	• Traitements ambulatoires • Managed-Care ambulatoires • Basic • Basic Flex
Quels types d'abonnement bénéficient d'une contribution?	• Mivita Extensa: abonnement saisonnier, semestriel et annuel • Mivita Reala: abonnement saisonnier, semestriel et annuel • Diversa: tous les types d'abonnement	• abo d'une année • abo de 6 mois	• abo d'une année • abo de 6 mois	• abo d'une année • abo de 6 mois	n'importe quel abo	abo de 6 mois au moins	n'importe quel abo	• abo d'une année • abo de 6 mois • abo à 10 séances	• abo d'une année • abo de 6 mois • abo d'un trimestre • abo à 20 séances	abonnement de six mois au moins	• abo d'une année • abo de 6 mois	• abo d'une année • abo de 6 mois	abonnement de six mois au moins	n'importe quel abo	Tous les abonnements	• abo d'une année • abo de 6 mois • abo d'un trimestre	• abo d'une année • abo de 6 mois	à partir de 2 mois	• abo d'une année • abo de 6 mois (ou de 4 mois au moins – ou 2 abos à 10 séances)
Des contributions de prévention-santé sont-elles remboursées sur le coût d'abonnements de centres fitness?	• Mivita Extensa et Reala: sans conditions, dans tous les centres de fitness de Suisse • Diversa: liste de fournisseurs Atupri	Oui, pour les centres de fitness certifiés Fitness Guide «full-time care» et «part-time care» possédant entre 3 et 5 étoiles	Oui, dans les centres de fitness certifiés Fitness Guide à partir de trois étoiles (full-time care et part-time care).	Liste des prestataires de la CSS: centres Fitness Guide de 3 (incl. «Part time care») à 5 étoiles. Pour l'entraînement de la musculation et/ou de l'endurance sur les appareils.	Sans conditions, aux clients de tous les centres fitness de Suisse	Sans conditions, aux clients de tous les centres fitness de Suisse	Les centres de fitness de la FSCFS sont reconnus dans les produits d'assurance susmentionnés.	Oui, dans les centres Fitness Guide («Full time care» et «Part time Care») de 2 à 5 étoiles	Oui, aux clients de tous les centres fitness de Suisse	Dans tous les centres de fitness de Suisse possédant des appareils de musculation	Oui, dans les centres Fitness Guide («Full time care» et «Part time Care») de 2 à 5 étoiles	Oui, dans les centres Fitness Guide de 3 à 5 étoiles	Oui, dans les centres de fitness certifiés Fitness Guide à partir de trois étoiles (full-time care et part-time care).	Oui, dans les centres certifiés Fitness Guide avec 3 étoiles au moins	Oui, dans les centres certifiés par Fitness Guide de 3 à 5 étoiles	Sans conditions, aux clients de tous les centres fitness de Suisse	Oui, dans les centres Fitness Guide («Full time care» et «Part time Care») de 2 à 5 étoiles	Sans conditions, aux clients de tous les centres fitness de Suisse	Sans conditions, aux clients de tous les centres fitness de Suisse
Quels documents doivent-ils être produits auprès de la compagnie d'assurance?	• confirmation d'abonnement • quittance • copie du contrat	• confirmation d'abonnement • quittance	facture de l'abonnement	• confirmation d'abonnement • quittance • copie du contrat	montant de la facture (original), la durée, la somme et l'assuré doivent être mentionnés	montant de la facture (original), la durée, la somme et l'assuré doivent être mentionnés	facture de l'abonnement	• confirmation d'abonnement • quittance • copie du contrat	• confirmation d'abonnement • quittance	• Confirmation d'abonnement • Copie du contrat • Confirmation de paiement	• confirmation d'abonnement • quittance • copie du contrat	• confirmation d'abonnement • quittance	• confirmation d'abonnement • quittance • facture de l'abonnement	• facture détaillée avec le prix et la date • confirmation d'abonnement	Facture de l'abonnement	• facture de l'abonnement • contrat	• confirmation d'abonnement • quittance • copie du contrat	• confirmation d'abonnement • copie du contrat	facture de l'abonnement
À quel moment le remboursement est-il effectué?	après réception des documents exigés	après réception des documents demandés	après réception des documents demandés	après réception des documents demandés	après réception de la facture	après réception de la facture	15 jours après réception des documents demandés	après l'achat de l'abonnement et l'envoi des attestations requises	après réception des documents demandés	après réception des documents demandés	après réception des documents nécessaires et au plus tôt dès le début de la validité de l'abo*	après réception des documents nécessaires et au plus tôt dès le début de la validité de l'abo	Après réception des documents requis, et au plus tôt au début de l'abonnement	après réception des documents nécessaires et au plus tôt dès le début de la validité de l'abo	Après réception des documents exigés	après réception des documents demandés	après l'achat de l'abonnement et l'envoi des attestations requises*	après réception des documents demandés	dès réception de la facture de l'abonnement
Quel montant est-il prévu?	Mivita: • Niveau Extensa 50%, jusqu'à CHF 300.– par an • Niveau Reala 50%, jusqu'à CHF 200.– par an Diversa: • 50%, jusqu'à CHF 200.– par an • Promotion de la santé Mivita Extensa montant total max. de CHF 1000.– par an • Promotion de la santé Mivita Reala et Diversa montant total max. de CHF 500.– par an	ACTIF • 75% des coûts jusqu'à CHF 200.– par année civile • 75% des coûts jusqu'à CHF 300.– par année civile	Natura Natura plus: • 50% jusqu'à un montant maximum de CHF 200.– par domaine et par année civile • promotion de la santé montant total maximum de CHF 500.– par année civile	Compte «santé» jusqu'à CHF 700.– par année civile (fitness, activité physique, divers, toujours à hauteur de max. CHF 500.–). Bonus du compte «santé» 50%, max. CHF 100.–. Promotion de la santé jusqu'à un montant total max. de CHF 800.– par année civile selon le type d'assurance complémentaire.	• EGK-SUN: maximum CHF 360.– par année civile • EGK-SUN-BASIC M: maximum CHF 150.– par année civile	• «ALLGEMEIN»: 50%, montant maximum de CHF 150.– par année civile • Premium: 50%, montant max. de CHF 300.– ensemble du domaine de prévention max. CHF 600.– par année civile • Family et Family Flex: 50%, montant maximum de CHF 200.– ensemble du domaine de prévention max. CHF 500.– par année civile	50% jusqu'à un montant maximum de CHF 200.– par année civile	SANA COMPLETA • Domaine forme physique, 75%, jusqu'à CHF 200.– par année civile • Domaine école du dos, 75%, jusqu'à CHF 200.– par année civile • Domaine cours des partenaires de coopération de Helsana, 75%, jusqu'à CHF 200.– par année civile • Domaine grossesse, 75%, jusqu'à CHF 200.– par année civile	Jusqu'à CHF 400.– par an • ActivePlus: CHF 200.– • Assurance des soins Comfort: CHF 200.– avec le bonus santé (si aucune prestation d'assurance n'a été retirée)	• ÖKK PRÉVENTION: 50 %, jusqu'à CHF 300.– par année civile • ÖKK OPTIMA: 50 %, jusqu'à CHF 200.– par année civile • ÖKK PREMIUM: 50 %, jusqu'à CHF 300.– par année civile • ÖKK FAMILY / FAMILY FLEX: 50 %, jusqu'à CHF 200.– par année civile	• Prima Basic: 50 %, montant maximum de CHF 250.– par année civile • Prima Standard: 75 %, montant maximum de CHF 200.– par année civile • Prima Top: 90 %, montant maximum de CHF 500.– par année civile	• Gold: 75 % jusqu'à un montant maximum de CHF 200.– • Platin: 75 % jusqu'à un montant maximum de CHF 400.– • Option: plus en supplément 50 % jusqu'à un montant maximum de CHF 100.–	• Classic, Family Jump, MobiJeunes: maximum CHF 200.– par année civile* • Natura Base, Natura Confort: 50 %, montant maximum de CHF 200.– par mesure et année civile. Promotion de la santé montant total maximum de CHF 500.– par année civile	• Medico Plus Standard/Complet: 50 %, montant maximum de CHF 200.– par année civile • QualiCare Basis et Comfort: 75 %, montant maximum de CHF 300.– par année civile	50%, jusqu'à CHF 200.– par année civile	Assurance complémentaire • CHF 200.– pour un abo d'une année • CHF 100.– pour un abo de six mois • CHF 50.– pour un abo d'un trimestre Kombi plus • Kombi 1: CHF 100.– pour un abo d'une année* • Kombi 2: CHF 200.– pour un abo d'une année* • Kombi 3: CHF 300.– pour un abo d'une année*	COMPLETA PRAEVENTA: • 50 %, jusqu'à un max. de CHF 500.– par année civile (max. de CHF 300.– par type de prévention) OPTIMA: • 90% des coûts non couverts par la PRAEVENTA jusqu'à un max. de CHF 300.– par année civile • prestations totales jusqu'à CHF 800.–max. par année civile	• complément général, plus, plus natura, salto: max. CHF 200.– par année civile • complément privé, premium, premium natura: max. CHF 300.– par année civile • prévention, light, plus kolping: 50 % jusqu'à max. CHF 250.– par année civile	• maximum CHF 200.– pour un abo d'une année • maximum CHF 100.– pour un abo de 6 mois
Les caisses mettent-elles des limites d'âge à l'admission dans les assurances complémentaires mentionnées plus haut?	Mivita: jusqu'à 70 ans Diversa: plus de conclusion possible.	65 ans	L'âge maximum pour l'admission est 65 ans	pas d'indications	limite de 60 ans	• Complément «ALLGEMEIN»: max. 65 ans • Premium: jusqu'à 60 ans révolus • Family et Family Flex: jusqu'à 60 ans révolus	• Global classic (pas de limite) • Global flex (55 ans) • Global smart et Global Solution (niv. 1 et 2: pas de limite, niv. 3: 65 ans) • Global Business (niv. 1: pas de limite, niv. 2 et 3: 65 ans) • Bonus (60 ans)	limite de 65 ans	limite de 70 ans	• jusqu'à 60 ans révolus	De nouvelles conclusions de contrat ne sont plus possibles	jusqu'à 60 ans révolus	• Jump: jusqu'à 25 ans • Classic, Family: jusqu'à 65 ans • MobiJeunes, Natura Basis, Natura Confort: plus de conclusion possible	À partir de 65 ans avec examen de santé	Jusqu'à 60 ans révolus	limite de 60 ans	jusqu'à 70 ans révolus	• complément général, plus, plus natura, complément privé, premium, premium natura: jusqu'à 60 ans révolus • prévention, light, plus kolping: jusqu'à 59 ans révolus	limite de 70 ans

État en décembre 2020

Le Groupe Helsana comprend l'assureur-maladie Progrès

* Pour autant que l'achat de l'abonnement ait été effectué durant la période assurée

* La contribution est calculée par année civile, avec le plafond spécifique pour la prévention et la promotion de la santé lié aux produits.

* Pour un abonnement de six mois ou d'un trimestre, on calcule une réduction proportionnelle

* Si l'abonnement débute pendant la période assurée

Deux filiales de Visana:
• sana24
• vivacare