

Elenco dei corsi sulla base del Catalogo particolareggiato delle prestazioni

Edizione 1.1.2018

Per i corsi destinati alla promozione della salute e alla prevenzione la EGK riconosce un contributo ai costi di CHF 100.– per anno civile (non per corso)

- ai sensi del punto 2 del Catalogo particolareggiato delle prestazioni e all'art. 16, punto 3.1 delle Condizioni aggiuntive per l'assicurazione EGK-SUN
- ai sensi del punto 2 del Catalogo particolareggiato delle prestazioni e all'art. 4, punto 1 delle Condizioni aggiuntive per l'assicurazione EGK-KOMBI complementare.

- Aerobica
- Amplitrain (non in centro fitness)
- Antara (non in centro fitness)
- Aqua-Fit, Aqua Training, Aqua Pilates, Aquawell, Power Aqua, Aquagym
- Aroha
- Ginnastica respiratoria
- Baby massage
- Gambe-Addominali-Glutei (non in centro fitness)
- Scuola dei movimenti del corpo, scuola delle schiene, ginnastica e training per la schiena, corsi per la postura (non in centro fitness)
- Bodyfit
- BodyPUMP
- Tonificazione del corpo (non in centro fitness)
- Bionic Training
- Cantienica
- Clinical Ai Chi (solo Ass. Svizzera contro il Reumatismo)
- Core Fit (non in centro fitness)
- Crossfit (non in centro fitness)
- EMS Training
- Terapia familiare
- Corso di digiuno, cura di digiuno (cura metodo F.X. Mayr), settimana di digiuno, digiuno terapeutico
- Fitvibe (non in centro fitness)
- Fat Burn (training)
- Functional Training
- Cucina sana
- Gyrotonic (non in centro fitness)
- Canottaggio indoor (non in centro fitness)
- Kangatraining (con trampolino)
- MBSR (riduzione dello stress attraverso la consapevolezza)
- Corso di meditazione
- Training mentale
- NIA
- Nordic Walking
- Pilates (non in centro fitness)
- Prevenzione dell'osteoporosi
- Fitness in acqua
- PowerPlate (non in centro fitness)
- Rebounding
- Roncopatia e disturbi respiratori
- Autoguarigione
- Spinning (non in centro fitness)
- Stretching
- Swingemotion/Rebounding
- Corso SWEM (swinging emotion) sul trampolino
- Training trampolino
- TRX Suspension Training
- Alimentazione integrale
- Fitness acquatico (solo Ass. Svizzera contro il Reumatismo)
- Circuit training
- Zumba