

# Controllo dell'allenamento

Il vostro certificato di performance



**Avere costanza conviene. Se frequentate regolarmente un centro fitness riconosciuto, la CONCORDIA partecipa alle spese del vostro abbonamento.**

Solo chi s'impegna regolarmente per la propria forma fisica, vive sano. La vostra salute ci sta a cuore. Voi sudate per la vostra forma fisica, noi ci assumiamo una parte dei costi. Facciamo parte della stessa squadra ed abbiamo un obiettivo comune: la vostra salute e il vostro benessere.



## **Ecco come effettuare il controllo dell'allenamento per meritarsi il nostro contributo**

- Voi avete stipulato presso la CONCORDIA l'assicurazione complementare NATURA.
- Vi siete iscritti a un centro fitness riconosciuto Qualitop per almeno 6 mesi dove vi allenate almeno una volta alla settimana.
- Dopo ogni allenamento nel centro fitness riportate la data sulla scheda di controllo dell'allenamento.
- Una volta scaduto l'abbonamento fitness, fate controllare, timbrare e firmare dal vostro centro fitness la scheda di controllo.
- Inviare la scheda di controllo completamente compilata e la rispettiva fattura alla vostra agenzia CONCORDIA. Servirà da base per il versamento del contributo fitness.

## Abbonamento alla salute, allenatevi regolarmente

Molti lo vogliono. Ma solo pochi lo fanno davvero: allenarsi regolarmente. Eppure proprio questo aiuta a combattere il sovrappeso, il fiatone, il malessere fisico ed i sintomi dovuti allo stress. Perché il movimento è proprio della natura dell'essere umano.

Ecco qui qualche suggerimento che può aiutarvi a muovervi ed allenarvi più facilmente e regolarmente:

- Optate per un centro fitness riconosciuto Qualitop. L'allenamento dev'essere un piacere. Dovete sentirvi a vostro agio. Per cui scegliete con cura il vostro centro fitness.
- Organizzatevi degli allenamenti di prova in diversi centri fitness. In questo modo vedrete subito se l'atmosfera vi si addice e se i collaboratori del centro vi sono simpatici.
- In un buon centro fitness dovrete sottoporvi ad un test d'ingresso. In base ai risultati vi verrà proposto un programma d'allenamento su misura. Gli allenatori vi accompagneranno durante l'allenamento e vi daranno la certezza di fare continuamente progressi.
- In due o in gruppo è più facile. Incitate anche colleghe e colleghi, amiche ed amici a partecipare.
- Ma la cosa più importante è continuare a stimolare se stessi: qualsiasi sia il vostro livello di prestazione, state facendo qualcosa di prezioso per la vostra salute.



CONCORDIA  
Bundesplatz 15  
6002 Lucerna  
Telefono 041 228 01 11  
[www.concordia.ch](http://www.concordia.ch)  
[info@concordia.ch](mailto:info@concordia.ch)

## Da compilare da parte dell'assicurato

Cognome Nome Numero d'assicurazione  Per favore inviatemi una nuova scheda di controllo dell'allenamento.\* Luogo, data Firma 

La base per il versamento del contributo fitness dall'assicurazione complementare NATURA sono le unità di allenamento che voi stessi avete dichiarato (almeno un allenamento alla settimana). **In ogni casella mensile devono dunque essere riportate le date di almeno 4 allenamenti.** Vacanza, malattia, servizio militare e simile devono essere annotati alla voce «osservazioni» per essere accettati quale assenza giustificata. **Se il centro fitness registra elettronicamente le presenze, allegare lo stampato del computer contenente i vostri dati alla scheda di controllo.** Vogliate osservare che le indicazioni sottostanti devono in ogni caso essere compilate dal centro fitness. Con la firma l'assicurato conferma di aver dato delle indicazioni veritiere per quanto riguarda gli allenamenti effettuati.

**Il contributo sarà versato solo se si frequenta un centro fitness riconosciuto Qualitop.**

\*La scheda «Controllo dell'allenamento» è disponibile anche su Internet sotto [www.concordia.ch](http://www.concordia.ch), selezionando «Prodotti» e poi «NATURA».

Il mio abbonamento inizia il e scade il 

Mese	Mese	Mese	Mese
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
29 30 31 <input type="text"/>	29 30 31 <input type="text"/>	29 30 31 <input type="text"/>	29 30 31 <input type="text"/>
Osservazioni	Osservazioni	Osservazioni	Osservazioni

Mese	Mese	Mese	Mese
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
29 30 31 <input type="text"/>	29 30 31 <input type="text"/>	29 30 31 <input type="text"/>	29 30 31 <input type="text"/>
Osservazioni	Osservazioni	Osservazioni	Osservazioni

Mese	Mese	Mese	Mese
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
29 30 31 <input type="text"/>	29 30 31 <input type="text"/>	29 30 31 <input type="text"/>	29 30 31 <input type="text"/>
Osservazioni	Osservazioni	Osservazioni	Osservazioni

## Da compilare da parte del centro fitness

N° fatturante 

Data, timbro e firma

Durata dell'abbonamento (almeno 6 mesi)

Dal  al Importo della fattura 

Tramite il timbro e la firma il centro fitness riconosciuto da Qualitop conferma che le unità d'allenamento dichiarate sono state effettuate e che l'abbonamento è stato pagato integralmente.

**Da compilare da parte della CONCORDIA**

Agenzia locale

Numero d'assicurazione

Cognome/nome dell'assicurato/a

N° del fatturante

Durata dell'abbonamento dal  al

Importo della fattura  NATURA VL 16

VL netto  A2

Tipo di prestazione  Testo diagnosi

Pagabile

Tipo di sinistro

Errore n°  RC

prego  
affrancare

CONCORDIA  
Agenzia

.....

.....

.....