



Wann kann ich mich zum Programm AOK-BONUS fit anmelden?

Sie können zu jedem Monatsanfang starten. Auch mitten im Jahr.

Was kostet die Teilnahme am AOK-BONUS fit?

Nichts! Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wie lange kann ich mitmachen?

So lange Sie Lust haben und bei der AOK versichert sind.

Was ist, wenn ich nicht mehr mitmachen will?

Sie können Ihre Teilnahme am AOK-BONUS fit jederzeit schriftlich beenden.

Sind überzählige Punkte aufs nächste Jahr übertragbar?

Nein, das ist nicht möglich.

Wie viele Punkte kann ich/meine Familie pro Jahr erreichen?

Sie können pro Jahr maximal 100 Punkte (100 Euro) erreichen.

Wann erhalte ich den Bonus ausgezahlt?

Wir zahlen Ihnen den Bonus jeweils nach Ablauf eines Kalenderjahres.

Wenn ich weniger als 100 Punkte sammle – was dann?

Dann erhalten Sie den entsprechenden Wert ebenfalls ausbezahlt.

FRAGEN SIE UNS



Wir beraten Sie gerne!



0180 11 88 111*

montags bis freitags von 8–20 Uhr
samstags von 9–13 Uhr

* Festnetzpreis 3,9 ct./min., aus Mobilfunknetzen höchstens 42,0 ct./min., 06404 924-2000 für Kunden mit Festnetzflatrate.



service@he.aok.de



www.aok.de/hessen/wahltarife



Das versprechen wir Ihnen:

Wir beantworten Ihre Anfrage innerhalb von 3 Arbeitstagen.
Wir beantworten Ihre E-Mail innerhalb von 24 Stunden.

Eine Information Ihrer AOK Hessen. © wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstr. 6, 61352 Bad Homburg. Fotos: wdv-Bildservice.
Druck: Schmidt&more GmbH, Ginsheim-Gustavsburg.
Stand: Januar 2012. Bestell-Nr.: 031/428.



BONUS fit

Profitieren Sie Punkt für Punkt vom gesunden Leben



Gesundheit in besten Händen.



Freuen Sie sich auf 100 Euro

Gesund leben macht Spaß – und zahlt sich aus. Denn für Ihre Aktivitäten rund um Sport, Fitness und Vorsorge zahlen wir Ihnen bis zu 100 Euro Bonus im Jahr.

Punkt für Punkt ein Euro

Beim Programm AOK-BONUS fit zählt alles für Ihre Gesundheit: Wandern, der Nordic-Walking-Treff oder die Vorsorge beim Zahnarzt, die Mitgliedschaft im Sportverein, im Fitness-Studio* oder Impfungen. Die Bonuspunkte, die wir Ihnen gutschreiben, sind jeweils einen Euro wert.

Mitversicherte punkten mit

Lassen Sie Ihre ganze Familie mitmachen. So kommen die 100 Punkte pro Jahr auf Ihrem BONUS fit-Konto noch schneller zusammen. Eine Liste der bonifizierbaren Aktivitäten finden Sie im Internet unter www.aok.de/hessen/wahltarife.

Lassen Sie sich beraten

Weitere Informationsmöglichkeiten finden Sie auf der Rückseite. Rufen Sie an, senden Sie eine E-Mail oder kommen Sie vorbei.

* Fitness-Studios, die mit der AOK Hessen kooperieren, sowie Studios, die mit den Gütesiegeln „TÜV-Fitness-Siegel“, „Prae-Fit-Siegel“ und „Sport Pro Gesundheit“ ausgezeichnet sind.



Ganz einfach mitmachen

So funktioniert das Programm AOK-BONUS fit: Sie erhalten von uns ein Bonusheft. Darin lassen Sie sich von Ihrem Arzt, Kursleiter oder Trainer Ihre Sportaktivitäten und Vorsorgeuntersuchungen bestätigen. Für jeden Punkt schreiben wir Ihnen einen Euro Bonus auf Ihrem Punktekonto gut – maximal 100 Punkte pro Jahr.

Jahr für Jahr abrechnen

Am Ende des Kalenderjahres reichen Sie das Bonusheft samt Nachweisen bei Ihrer AOK Hessen ein. Danach überweisen wir Ihnen Ihren Bonus – und senden Ihnen das Bonusheft fürs nächste Jahr ...

EINFACH AUF 100 – SO SCHNELL GEHT'S

Ob Sie sportlich aktiv sind, an Gesundheitskursen teilnehmen oder zu Vorsorgeuntersuchungen gehen – Ihr Punktekonto wächst schnell mit.

1. Beispiel für einen Single (25 Jahre alt)

Zahnvorsorgeuntersuchung	20 Punkte
Impfung	10 Punkte
Ablegen des Deutschen Sportabzeichens	40 Punkte
Aktive Betätigung im Sportverein	15 Punkte
Teilnahme Nichtraucherkurs	15 Punkte
Gesamt	100 Punkte
Ihr Bonus	100 Euro

2. Beispiel für eine junge Familie mit Kind

Kindervorsorgeuntersuchung	15 Punkte
Kinder-Zahnvorsorge	20 Punkte
Eltern-Zahnvorsorge	40 Punkte
Impfungen fürs Kind	15 Punkte
Mutter macht mit bei „Laufend in Form“	10 Punkte
Gesamt	100 Punkte
Ihr Bonus	100 Euro

Profitieren Sie vom AOK-Programm BONUS fit

- **Gesund leben und fit bleiben**
- **Ganz einfach Punkte sammeln**
- **Bis zu 100 Euro pro Jahr erhalten**

