

So können Sie Bonuspunkte sammeln!



Sie können die jeweiligen Maßnahmen im Bonusheft dokumentieren lassen oder eine Kopie vom Nachweis einreichen.

Sportverein & Fitness-Studio	Punkte	Nachweis
Aktive Betätigung im Verein für Bewegungssportarten/organisierten Hochschulsport	15	Bonusheft
Aktives Mitglied im anerkannten Fitness-Studio*	15	Bonusheft
Fitness-Test im anerkannten Fitness-Studio*	30	Bonusheft
Ablegen des Sport- oder Leistungsabzeichens eines anerkannten Sportverbands	40	Bonusheft
Regionale oder überregionale Sportveranstaltung (10-km-Lauf, Halbmarathon, Marathon)	20	Bonusheft
Organisierte Radtour (max. 5 Radtouren) ; Kooperation der AOK mit dem Hessischen Radverband und dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC)	5 pro Tour	Bonusheft
Organisierte Wanderung (max. 5 Wanderungen) ; Kooperation der AOK mit dem Hessischen Wanderverband	5 pro Tour	Bonusheft
Auszeichnung als Vielwanderer ; durch Wanderverein bestätigt	15	Bonusheft
Arzt & Zahnarzt		
Gesundheitsvorsorge für Schwangere	20	Mutterpass
Kindervorsorgeuntersuchungen U1 – U6 ; Tag der Geburt – 12. Lebensmonat	15	Kinderuntersuchungsheft
Kindervorsorgeuntersuchungen U7 – U11 ; 21. Lebensmonat – 10. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	Kinderuntersuchungsheft
Jugenduntersuchungen J1 – J2 Feststellung möglicher Verhaltensauffälligkeiten im 14. bzw. 16./17. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	Kinderuntersuchungsheft
Kinderzahnvorsorge FU 1 – FU 3 ; ansonsten 2x jährlich	20	Zahn-Bonusheft
Zahnvorsorge ; 1x jährlich für Erwachsene	20	Zahn-Bonusheft
Professionelle Zahnreinigung (PZR)	15	Rechnung
Impfungen (bis 18 Jahre) die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden	15	Impfpass
Impfungen (ab 18 Jahre) die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden	10	Impfpass
Check up 35 ; Durchführung mit Vollendung des 35. Lebensjahres, dann alle zwei Jahre	20	Bonusheft
Krebsvorsorge im gesetzlichen Rahmen	20	Bonusheft
AOK-Veranstaltungen		
Henrietta in Fructonia ; Kindertheater für Grundschul Kinder	20	Bonusheft
Mit dem Rad zur Arbeit ; Kooperation der AOK mit dem ADFC	20	Teilnahmebestätigung
Papilio ; Präventionsprogramm im Kindergarten	20	Kindergartenbestätigung
AOK-Gesundheitsangebote		
Online-Präventionsangebote		
Ernährung: Abnehmen mit Genuss (www.abnehmen-mit-genuss.de)	10 je Onlineangebot	Anmeldebestätigung
Bewegung: Laufend in Form (www.aok.de/laufend-in-form)		
Bewegung: Sattelfest (www.aok-sattelfest.de)		
Entspannung: Stress im Griff (www.stress-im-griff.de)		
Nichtrauchertraining: Ich werde Nichtraucher (www.aok.de/ich-werde-nichtraucher)		
AOK-Gesundheitsangebote		
Ernährung: Der gesunde Weg zum Wohlfühlgewicht	20 je Angebot	Teilnahmebestätigung
Ernährung: PowerKids		
Ernährung & Bewegung: TigerKids		
Bewegung: GO!KIDS		
Bewegung: AOK-Laufschule (Kurs)		
Bewegung: Frankfurt Marathon mit der AOK-Laufschule (Veranstaltung)		
Bewegung: Regionaler Lauf mit der AOK-Laufschule (Veranstaltung)		
Bewegung: Nordic Walking (Einsteigerkurs)		
Bewegung: Sanftes Rückentraining		
Entspannung: Energie tanken – Zufriedenheit stärken		
Entspannung: AOK-Blitzentspannung		
Entspannung: AOK-Hatha-Yoga		
Externe Gesundheitsangebote (bezuschusst durch die AOK Hessen)		
Bewegung ; Walking, Nordic Walking, Aqua-Gymnastik, Aqua-Jogging, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik	15	Teilnahmebestätigung
Ernährung ; Kurse zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Mangel- oder Fehlernährung	15	Teilnahmebestätigung
Entspannung ; Kurse zur verbesserten Stressbewältigung, Tai Chi, Qui-Gong, Yoga	15	Teilnahmebestätigung
Nichtraucher Kurse	15	Teilnahmebestätigung
Erste-Hilfe-Kurse für Babys und Kinder (Bonus auch ohne Bezuschussung)	10	Teilnahmebestätigung

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