

AOK-Wahltarif AGIDA Punkte sammeln



Sie können den Nachweis der jeweiligen Aktivitäten bequem per Foto-Upload in der „Meine AOK“-App oder über unser Onlineportal einreichen. Ihren Bonuscoupon finden Sie unter aok.de/hessen/agida

Vorsorge	Punkte*	Nachweis
Gesundheitsvorsorge für Schwangere	20	Mutterpass
Kindervorsorgeuntersuchungen U1–U6 , Tag der Geburt bis 12. Lebensmonat	15	Kinderuntersuchungsheft
Kindervorsorgeuntersuchungen U7–U11 , 21. Lebensmonat bis 11. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	Kinderuntersuchungsheft
Jugenduntersuchungen J1–J2 Feststellung möglicher Verhaltensauffälligkeiten vom 13. bis zum 18. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	Kinderuntersuchungsheft
Kinderzahnvorsorge FU1–FU3 , ansonsten 2 x jährlich	20	Zahn-Bonusheft, Bonuscoupon
Zahnvorsorge , 1 x jährlich für Erwachsene	20	Zahn-Bonusheft, Bonuscoupon
Professionelle Zahnreinigung (PZR)	30	Rechnung
Impfungen (bis 18 Jahre), die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden	15	Impfpass, Bonuscoupon
Impfungen (ab 18 Jahre), die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden	10	Impfpass, Bonuscoupon
Check-up ab 18 Jahre , alle drei Jahre	20	Bonuscoupon
Krebsvorsorge im gesetzlichen Rahmen	20	Bonuscoupon
AOK-Veranstaltungen		
AOK-Kindertheater für Grundschul Kinder	20	Bonuscoupon
AOK-Gesundheitsangebote		
AOK-Präventionsprogramme in Kitas/Schulen (z. B. JolinenKids, SCHULRANZEN Fit) Unser komplettes Angebot finden Sie unter aok.de/gesundheitsangebote	20 je Angebot	Anmeldebestätigung, Urkunde
AOK-Gesundheitskurse		Teilnahmebestätigung
Bewegung (Förderung von Bewegungsmotivation und gesundem Bewegungsverhalten)	20	
Ernährung (Förderung von bedarfsgerechter, gesunder Ernährung)	20	
Rauchfrei (Förderung des Nichtrauchens)	20	
Stressbewältigung (Förderung von Entspannung und Stressbewältigung)	20	
Unser komplettes Kursangebot finden Sie unter aok.de/hessen/gesundheitskurse		
Online-Präventionskurse		Anmeldebestätigung
Bewegung (Förderung von Bewegungsmotivation und gesundem Bewegungsverhalten)	10	
Ernährung (Förderung von bedarfsgerechter, gesunder Ernährung)	10	
Rauchfrei (Förderung des Nichtrauchens)	10	
Stressbewältigung (Förderung von Entspannung und Stressbewältigung)	10	
Unser komplettes Kursangebot finden Sie unter aok.de/hessen/gesundheitskurse		
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, Qigong, Yoga	15	Teilnahmebestätigung
Nichtraucher Kurse	15	Teilnahmebestätigung
Erste-Hilfe-Kurse für Babys und Kinder (Bonus auch ohne Bezuschussung)	10	Teilnahmebestätigung
Sportverein & Fitnessstudio		
Aktive Betätigung im Verein für Bewegungssportarten/organisierten Hochschulsport	15	Bonuscoupon
Aktives Mitglied im Präsenz- oder Online-Fitnessstudio	15	Bonuscoupon
Fitnessstest im anerkannten Fitnessstudio	30	Bonuscoupon
Ablegen des Sport- oder Leistungsabzeichens eines anerkannten Sportverbands	40	Bonuscoupon
Regionale oder überregionale Sportveranstaltung (z. B. Volks- und Stadtläufe)	20	Bonuscoupon
Mit dem Rad zur Arbeit	20	Teilnahmebestätigung
Radtour (max. 5 Radtouren) , organisiert durch den Hessischen Radfahrerverband (HRV) oder den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)	5 pro Tour	Bonuscoupon
Wanderung (max. 5 Wanderungen) , organisiert durch einen eingetragenen Wanderverein	5 pro Tour	Bonuscoupon
Auszeichnung als Vielwandernde , durch Wanderverein bestätigt	15	Bonuscoupon

*Die Bonifizierung der Aktivitäten ist grundsätzlich nur einmal pro Kalenderjahr möglich, sofern dies in den Ausführungsbestimmungen nicht anders geregelt ist.