

# So können Sie Bonuspunkte sammeln!

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



Sportverein & Fitnessstudio	Punkte*	Nachweis
<b>Aktive Betätigung im Verein für Bewegungssportarten/organisierten Hochschulsport</b>	15	Bonusheft
<b>Aktives Mitglied im Präsenz- oder Online-Fitnessstudio</b>	15	Bonusheft
<b>Fitness-Test</b> im anerkannten Fitnessstudio	30	Bonusheft
Ablegen des <b>Sport- oder Leistungsabzeichens</b> eines anerkannten Sportverbands	40	Bonusheft
Regionale oder überregionale <b>Sportveranstaltung</b> (z. B. Volks- und Stadtläufe)	20	Bonusheft
<b>Radtour (max. 5 Radtouren)</b> , organisiert durch den Hessischen Radfahrerverband (HRV) oder den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)	5 pro Tour	Bonusheft
<b>Wanderung (max. 5 Wanderungen)</b> , organisiert durch einen eingetragenen Wanderverein	5 pro Tour	Bonusheft
<b>Auszeichnung als Vielwandernde</b> , durch Wanderverein bestätigt	15	Bonusheft
<b>Arzt &amp; Zahnarzt</b>		
<b>Gesundheitsvorsorge für Schwangere</b>	20	Mutterpass
<b>Kindervorsorgeuntersuchungen U1 – U6</b> , Tag der Geburt – 12. Lebensmonat	15	Kinderuntersuchungsheft
<b>Kindervorsorgeuntersuchungen U7 – U11</b> , 21. Lebensmonat – 11. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	Kinderuntersuchungsheft
<b>Jugenduntersuchungen J1 – J2</b> Feststellung möglicher Verhaltensauffälligkeiten vom 13. bis zum 18. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	Kinderuntersuchungsheft
<b>Kinderzahnvorsorge FU 1 – FU 3</b> , ansonsten 2 x jährlich	20	Zahn-Bonusheft
<b>Zahnvorsorge</b> , 1 x jährlich für Erwachsene	20	Zahn-Bonusheft
<b>Professionelle Zahnreinigung (PZR)</b>	30	Rechnung
<b>Impfungen</b> (bis 18 Jahre), die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden	15	Impfpass
<b>Impfungen</b> (ab 18 Jahre), die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden	10	Impfpass
<b>Check-up ab 18 Jahren</b> , alle drei Jahre	20	Bonusheft
<b>Krebsvorsorge</b> im gesetzlichen Rahmen	20	Bonusheft
<b>AOK-Veranstaltungen</b>		
<b>AOK-Kindertheater für Grundschul Kinder</b>	20	Bonusheft
<b>Mit dem Rad zur Arbeit</b> , Kooperation der AOK mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)	20	Teilnahmebestätigung
<b>AOK-Präventionsprogramm im Kindergarten</b>	20	Kindergartenbestätigung
<b>AOK-Gesundheitsangebote</b>		
<b>Online-Präventionsangebote</b> Ernährung: <b>Abnehmen mit Genuss</b> , <a href="http://abnehmen-mit-genuss.de">abnehmen-mit-genuss.de</a> Bewegung: <b>Laufend in Form</b> , <a href="http://aok.de/laufend-in-form">aok.de/laufend-in-form</a> Bewegung: <b>Rückenaktiv</b> , <a href="http://aok-rueckenaktiv.de">aok-rueckenaktiv.de</a> Entspannung: <b>Stress im Griff</b> , <a href="http://stress-im-griff.de">stress-im-griff.de</a>	10 je Onlineangebot	Anmeldebestätigung
<b>AOK-Gesundheitsangebote</b> <b>Bewegung</b> (Förderung von Bewegungsmotivation und gesundem Bewegungsverhalten) <b>Ernährung</b> (Förderung von bedarfsgerechter, gesunder Ernährung) <b>Entspannung/Stressabbau</b> (Förderung von Entspannung und Stressbewältigung) Unser komplettes Kursangebot finden Sie unter: <a href="http://aok.de/hessen/gesundheitskurse">aok.de/hessen/gesundheitskurse</a>	20 je Angebot	Teilnahmebestätigung
<b>Externe Gesundheitsangebote (bezuschusst durch die AOK Hessen)</b>		
<b>Bewegung:</b> Walking, Nordic Walking, Aqua-Gymnastik, Aqua-Jogging, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik	15	Teilnahmebestätigung
<b>Ernährung:</b> Kurse zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Mangel- oder Fehlernährung	15	Teilnahmebestätigung
<b>Entspannung:</b> Kurse zur verbesserten Stressbewältigung, Tai Chi, Qigong, Yoga	15	Teilnahmebestätigung
<b>Nichtraucherurse</b>	15	Teilnahmebestätigung
<b>Erste-Hilfe-Kurse für Babys und Kinder</b> (Bonus auch ohne Bezuschussung)	10	Teilnahmebestätigung

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