

## Fragen und Antworten

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

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

### Was kostet die Teilnahme an 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 möchte?

Sie können Ihre Teilnahme an 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 wird der Bonus ausgezahlt?

Wir überweisen Ihren Bonus im Folgejahr direkt aufs Konto.

### Wenn ich weniger als 100 Punkte sammle – was dann?

Dann überweisen wir Ihnen den entsprechenden Gegenwert (1 Punkt = 1 Euro).

## Fragen Sie uns

 **Wir beraten Sie gerne!**

 **0800 00 00 255** (kostenfrei)  
24 Stunden an 365 Tagen für Sie da

 **service@he.aok.de**

 **aok.de/hessen/bonus-fit**

## Kennen Sie schon unser Onlineportal „Meine AOK“?

Wir freuen uns auf Ihre Registrierung:

**[hessen.meine.aok.de](https://hessen.meine.aok.de)**

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen, Körperschaft des öffentlichen Rechts, Basler Straße 2, 61352 Bad Homburg.

Verlag & Redaktion: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG.  
Fotos: wdv OHG (Titel); Fotolia/sabine hürdler (S. 2 u. 4). Stand: 02/2020.  
Bestell-Nr.: 03104280004.



AOK-Programm BONUS fit  
**Gesund leben zahlt sich aus**

Für Ihre Aktivitäten erhalten Sie bis zu  
100 Euro im Jahr.

Gesundheit in besten Händen

[aok.de/hessen/bonus-fit](https://aok.de/hessen/bonus-fit)

## Gesund leben wird belohnt



### 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 AOK-Programm BONUS fit zählt alles für Ihre Gesundheit: Wandern, der Nordic-Walking-Treff oder die Zahnvorsorgeuntersuchung, die Mitgliedschaft im Sportverein, im Fitnessstudio oder Impfungen. Die Bonuspunkte, die wir Ihnen gutschreiben, sind jeweils einen Euro wert.

## Vorteile auf einen Blick



- Sammeln Sie Bonuspunkte. Sie erhalten dafür bis zu 100 Euro im Kalenderjahr.
- Belohnen Sie sich für eine aktive und gesunde Lebensweise. Dazu zählen regelmäßige Vorsorge oder Ihre Mitgliedschaft in einem Sportverein.
- Sammeln Sie gemeinsam mit Ihren bei uns versicherten Familienangehörigen. Dann füllt sich Ihr Punktekonto schneller.

### 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 [aok.de/hessen/wahltarife](http://aok.de/hessen/wahltarife)

### Lassen Sie sich beraten

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

### Ganz einfach mitmachen

So funktioniert das Programm AOK-BONUS fit: Sie füllen die Teilnahmeerklärung aus, schicken sie uns zu und erhalten dann Ihr Bonusheft. Darin lassen Sie sich von Ihrer Arztpraxis oder Kursleitung Ihre Sportaktivitäten und Vorsorgeuntersuchungen bestätigen. Auch für Ihre Teilnahme an den AOK-Gesundheitskursen gibt's Punkte. 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 uns ein. Danach überweisen wir Ihnen Ihren Bonus – und senden Ihnen das Bonusheft fürs nächste Jahr.

## So einfach geht's

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

### 1. Beispiel für junge Erwachsene (25 Jahre alt)

Zahnvorsorgeuntersuchung	20 Punkte
Impfung	10 Punkte
Ablegen des Deutschen Sportabzeichens	40 Punkte
Aktive Betätigung im Sportverein	15 Punkte
Teilnahme Rückenschule	15 Punkte
<b>Gesamt</b>	<b>100 Punkte</b>
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
<b>Gesamt</b>	<b>100 Punkte</b>
Ihr Bonus	100 Euro

