

So können Sie Bonuspunkte sammeln!



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

Sportverein & Fitnessstudio	Punkte*	Nachweis
Aktive Betätigung im Verein für Bewegungssportarten/organisierten Hochschulsport	15	Bonusheft
Aktives Mitglied im Präsenz- oder Online-Fitnessstudio	15	Bonusheft
Fitness-Test im anerkannten Fitnessstudio	30	Bonusheft
Ablegen des Sport- oder Leistungsabzeichens eines anerkannten Sportverbands	40	Bonusheft
Regionale oder überregionale Sportveranstaltung (z. B. Volks- und Stadtläufe)	20	Bonusheft
Radtour (max. 5 Radtouren) ; organisiert durch den Hessischen Radfahrerverband (HRV) oder den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)	5 pro Tour	Bonusheft
Wanderung (max. 5 Wanderungen) ; organisiert durch einen eingetragenen Wanderverein	5 pro Tour	Bonusheft
Auszeichnung als Vielwandernde ; 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 – 11. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	Kinderuntersuchungsheft
Jugenduntersuchungen J1 – J2 Feststellung möglicher Verhaltensauffälligkeiten vom 13. bis zum 18. 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)	30	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 ab 18 Jahren , alle drei Jahre	20	Bonusheft
Krebsvorsorge im gesetzlichen Rahmen	20	Bonusheft
AOK-Veranstaltungen		
AOK-Kindertheater für Grundschul Kinder	20	Bonusheft
Mit dem Rad zur Arbeit ; Kooperation der AOK mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)	20	Teilnahmebestätigung
AOK-Präventionsprogramm im Kindergarten	20	Kindergartenbestätigung
AOK-Gesundheitsangebote		
Online-Präventionsangebote		
Ernährung: Abnehmen mit Genuss abnehmen-mit-genuss.de	10 je Onlineangebot	Anmeldebestätigung
Bewegung: Laufend in Form aok.de/laufend-in-form		
Bewegung: Rückenaktiv aok-rueckenaktiv.de		
Entspannung: Stress im Griff stress-im-griff.de		
AOK-Gesundheitsangebote		
Bewegung (Förderung von Bewegungsmotivation und gesundem Bewegungsverhalten)	20 je Angebot	Teilnahmebestätigung
Ernährung (Förderung von bedarfsgerechter, gesunder Ernährung)		
Entspannung/Stressabbau (Förderung von Entspannung und Stressbewältigung) 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, Qui-Gong, Yoga	15	Teilnahmebestätigung
Nichtraucher Kurse	15	Teilnahmebestätigung
Erste-Hilfe-Kurse für Babys und Kinder (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.