

AOK PLUS Bonusprogramm

Infoblatt

Dafür erhalten Sie Bonuspunkte:	Wie oft wird die Aktivität anerkannt? Was ist zu beachten?	Bitte reichen Sie uns diese Nachweise ein (Beispiele):
Sportliche Aktivitäten	<p>Bonuspunkte erhalten Sie für Aktivitäten, die Sie mit einem Fitness-Tracker/-App aufzeichnen (keine manuelle Erfassung).</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1× pro Tag (max. 15/Monat bzw. 180/Jahr) <p>Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ mind. 10.000 Schritte in der Tagesbilanz oder ■ Herzfrequenz von mind. 120 Pulsschlägen/Minute innerhalb 30 Minuten oder ■ mind. 150 kcal Kalorienverbrauch innerhalb 30 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fitnessdaten per Fitness-Tracker/-App zu den Schnittstellen-Apps übertragen ■ Schnittstellen zur AOK Bonus-App sind z. B. Google Fit, Fitbit, Apple Health oder Samsung Health
Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio oder Kauf eines Fitness-Trackers	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× pro Jahr <p>Als Fitness-Tracker erkennen wir Wearables an. Das sind z. B. Fitness-Armbänder, Apple-Watch oder Schrittzähler.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mitgliedsausweis ■ personalisierter Kaufbeleg mit Namen und Geburtsdatum ■ aktueller Nachweis zur Beitragszahlung
Deutsches Sportabzeichen (z. B. Wanderabzeichen)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× pro Jahr 	<ul style="list-style-type: none"> ■ personalisierte Urkunde ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Sportvereins
Sportveranstaltung wie Stadtläufe, Punktspiele, Fitness-Tests etc.	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× pro Jahr 	<ul style="list-style-type: none"> ■ personalisierte Urkunde ■ personalisierter Auszug aus der Laufliste ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Veranstalters
Schutzimpfungen fürs Inland laut Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO)	<p>Im Impfkalender der STIKO erfahren Sie, welche Schutzimpfungen empfohlen werden. Ihr Bonus wird jeweils für das Jahr der Impfung gutgeschrieben. Sind für die Immunisierung mehrere Impftermine erforderlich, erhalten Sie die Punkte im Jahr der letzten Impfeinheit. Kombinationsimpfungen gelten als eine Aktivität.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes ■ Impfausweis
Zahnvorsorge oder Professionelle Zahnreinigung (PZR)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der Untersuchung bzw. Behandlung <p>Bonuspunkte für Zahnvorsorge erhalten Sie, wenn Sie ab 18 Jahre 1× pro Kalenderjahr den Zahnarzt aufsuchen oder bis 17 Jahre 2× pro Kalenderjahr.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kopie Ihres Zahnvorsorge-Bonusheftes ■ Rechnung/Zahlungsbeleg für PZR ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes

Dafür erhalten Sie Bonuspunkte:	Wie oft wird die Aktivität anerkannt? Was ist zu beachten?	Bitte reichen Sie uns diese Nachweise ein (Beispiele):
Check-up 35	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der Untersuchung Bonuspunkte erhalten Sie alle 3 Kalenderjahre für die kostenfreie Vorsorgeuntersuchung.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes
Check-up bis 34	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der Untersuchung Bonuspunkte erhalten Sie einmalig im Alter von 18-34 Jahren.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes
Haut-Check	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der Untersuchung Bonuspunkte erhalten Sie alle 2 Kalenderjahre für die kostenfreie Vorsorgeuntersuchung beim Hautarzt (ab 35 Jahre auch beim qualifizierten Hausarzt).	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes
Krebsvorsorge	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der Untersuchung Sie erhalten Bonuspunkte für die gesetzlich empfohlene Krebsfrüherkennung bei Frauen ab 20 Jahre und Männern ab 45 Jahre.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes ■ Vorsorgepass ■ Nachweis Mammografie (ab 50 Jahre)
Schwangerschaftsvorsorge	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der 3. Ultraschalluntersuchung Bonuspunkte erhalten Sie, wenn im Mutterpass 3 Vorsorge-Ultraschalluntersuchungen dokumentiert sind.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes ■ Vorsorgepass ■ Mutterpass
Raucherentwöhnungskurs	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der letzten Kurseinheit Bonuspunkte erhalten Sie ab 18 Jahren. Online-Kurse sind auch möglich.	<ul style="list-style-type: none"> ■ personalisiertes Teilnahmezertifikat ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Kursanbieters
Jugendvorsorgeuntersuchung J2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der Untersuchung Bonuspunkte erhalten Jugendliche einmalig zwischen 16-17 Jahren.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes
Berufliche Tauglichkeitsuntersuchung	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der Untersuchung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes
Blut- oder Plasmaspende	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der Spende Bonuspunkte erhalten Sie ab 18 Jahren.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Blutspendedienstes ■ Blutspendeausweis
Knochenmarktypisierung	<ul style="list-style-type: none"> ■ einmalig und nur im Jahr der Typisierung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigungsschreiben zur Registrierung ■ Stempel/Unterschrift der Organisation ■ Spenderausweis
Erste Hilfe Kurs	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr des Kurses 	<ul style="list-style-type: none"> ■ personalisiertes Teilnahmezertifikat ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Anbieters
Sportmedizinische Untersuchung	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1× im Jahr der Untersuchung Bonuspunkte erhalten Sie, wenn der Arzt die Zusatzqualifikation »Sportmedizin« besitzt.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rechnung/Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des Arztes