

AOK PLUS Bonusprogramm

Infoblatt

Dafür erhalten Sie Bonuspunkte:	Wann erkennen wir Ihre Maßnahme an?	Welche Nachweise benötigen wir? (Beispiele)
Sportliche Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> ■ mindestens 10.000 Schritte pro Tag ■ Durchschnittspuls von mindestens 120 Schlägen pro Minute in einem zusammenhängenden Zeitintervall von 30 Minuten ■ Mindestverbrauch von 150 kcal in einem zusammenhängenden Zeitintervall von 30 Minuten <p>Es werden eine Aktivität pro Tag, maximal 15 Aktivitäten pro Monat und 180 Aktivitäten pro Jahr anerkannt.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. sportliche Aktivitäten mit Fitness-Tracker oder Fitness-App aufzeichnen 2. Daten an diejenigen Schnittstellen-Apps übertragen, die an die AOK Bonus-App angebunden sind (z. B. Google Fit und Apple Health) Tipp: Überprüfen Sie vor Kauf eines neuen Fitness-Trackers/App die Kompatibilität mit den Schnittstellen-Apps. <p>Manuell erfasste Aktivitäten erkennen wir nicht an.</p>
Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio oder Erwerb eines Fitness-Trackers	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Mitgliedschaft oder des Erwerbs 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mitgliedsausweis ■ Nachweis der aktuellen Beitragszahlung ■ personalisierter Zahlungsbeleg für Fitness-Tracker, z. B. Quittung oder Kaufbeleg mit handschriftlicher Ergänzung des Namens und Geburtsdatums <p>Als Fitness-Tracker erkennen wir Wearables an, z. B. Fitnessarmbänder, Apple-Watch oder Schrittzähler.</p>
Deutsches Sportabzeichen	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ personalisierte Urkunde ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des durchführenden Sportvereins
Sportveranstaltung wie Marathon, Rennsteiglauf, Firmenläufe etc.	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ personalisierte Urkunde ■ Auszug der Laufliste mit Namen ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift des durchführenden Sportvereins/Firma
Impfung (Diphtherie/Tetanus)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Impfausweis ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt
Zahnvorsorge oder Professionelle Zahnreinigung (PZR)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Die Zahnvorsorge ist erfüllt, wenn Versicherte bis 17 Jahre mindestens 2 × kalenderjährlich und Versicherte ab 18 Jahre mindestens 1 × kalenderjährlich zur Kontrolle den Zahnarzt aufsuchen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt ■ Rechnung/Zahlungsbeleg für PZR ■ Kopie Ihres Zahnvorsorge-Bonusheftes

Dafür erhalten Sie Bonuspunkte:	Wann erkennen wir Ihre Maßnahme an?	Welche Nachweise benötigen wir? (Beispiele)
Check-up 35 oder Haut-Check	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte für die kostenfreien Vorsorgeuntersuchungen. Diese können jedes 2. Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Der Haut-Check ist bereits ab 14 Jahre bei teilnehmenden Hautärzten möglich, ab 35 Jahre auch bei Hausärzten mit entsprechender Qualifikation. Die beiden Untersuchungen können in verschiedenen Kalenderjahren erfüllt werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt
Krebsvorsorge	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte für die gesetzlich empfohlene Krebsfrüherkennung bei Frauen ab 20 Jahre und Männern ab 45 Jahre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorsorgepass ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt ■ Nachweis der Mammografie (ab 50 Jahre)
Schwangerschaftsvorsorge	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte, wenn im Mutterpass 3 Ultraschall-Untersuchungen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge dokumentiert sind. Die Maßnahme gilt im Jahr der 3. Untersuchung als erfüllt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorsorgepass ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt ■ Mutterpass
Raucherentwöhnungskurs	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte für die Teilnahme an einem Raucherentwöhnungskurs bzw. dem entsprechenden Online-Programm der AOK PLUS. Die Maßnahme gilt im Jahr der letzten Kurseinheit als erfüllt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ personalisiertes Teilnahmezertifikat ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Kursanbieter
Jugendvorsorgeuntersuchung J2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × im Leben und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Sie erhalten Bonuspunkte für die kostenfreie Vorsorgeuntersuchung für Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt
Berufliche Tauglichkeitsuntersuchung	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt/Arbeitgeber
Blut- oder Plasmaspende	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Bonuspunkte erhalten Sie ab einem Alter von 18 Jahren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Blutspendedienst ■ Blutspendeausweis
Knochenmarktypisierung	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × im Leben und ■ nur im Jahr der Durchführung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestätigungsschreiben zur Registrierung ■ Stempel/Unterschrift der Organisation ■ Spenderausweis
Erste Hilfe Kurs	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ personalisiertes Teilnahmezertifikat ■ Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Anbieter
Sportmedizinische Untersuchung	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 × pro Kalenderjahr und ■ nur im Jahr der Durchführung <p>Bonuspunkte erhalten Sie, wenn der Arzt die Zusatzqualifikation »Sportmedizin« besitzt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rechnung/Bestätigung mit Stempel/Unterschrift vom Arzt