

# AOK PLUS Bonusprogramm

## Infoblatt

Sport und Bewegung	Vorsorge	Engagement
<p><b>Sportaktivität</b> je Aktivität 100 Punkte Voraussetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10.000 Schritte pro Tag oder</li> <li>Herzfrequenz mind. 120 im Zeitintervall von 30 Min. oder</li> <li>150 kcal im Zeitintervall von 30 Min.</li> </ul> <p><b>Exklusiv per AOK Bonus-App!</b></p>	<p>Impfungen lt. STIKO <b>500</b></p> <p>Zahnvorsorge oder PZR <b>500</b></p> <p>Haut-Check <b>500</b></p> <p>Krebsvorsorge <b>500</b></p> <p>Schwangerschaftsvorsorge <b>500</b></p> <p>Raucherentwöhnungskurs <b>500</b></p> <p>Sportmedizinische Untersuchung <b>500</b></p> <p>Berufliche Tauglichkeitsuntersuchung <b>500</b></p> <p>J2-Vorsorgeuntersuchung <b>500</b></p> <p>Check-up 35 <b>500</b></p> <p>Check-up bis 34 <b>500</b></p>	<p>Blut- oder Plasmaspende <b>2.000</b></p> <p>Knochenmarktypisierung <b>2.000</b></p> <p>Erste-Hilfe-Kurs <b>2.000</b></p>
<p>Sportveranstaltung <b>500</b></p> <p>Sportabzeichen <b>500</b></p> <p>Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio oder Kauf eines Fitness-Trackers <b>3.000</b></p>		<p><b>100 Bonuspunkte = 1 EURO</b></p>

Bonuspunkte

### Drei Möglichkeiten für die Teilnahme am AOK PLUS Bonusprogramm

**1.**

**AOK Bonus-App**

*Unsere Empfehlung!*

**2.**

**Online-Filiale**

**3.**

**Bonusheft**

**1.**

## Teilnahme über die AOK Bonus-App

### Ihr Vorteil

- Bis zu 180 Euro für Sportaktivitäten sichern
- Aktivitäten bequem per Tracking oder Foto-Upload nachweisen
- Tarif selbst digital verwalten
- Alle Daten sind sicher, verschlüsselt und passwortgeschützt.

### So funktioniert's

**Voraussetzung:** erfolgreiche Registrierung in unserer Online-Filiale unter [plus.meine.aok.de](https://plus.meine.aok.de)

1. AOK Bonus-App kostenfrei im App Store oder im Google Play Store herunterladen
2. Teilnahme am AOK PLUS Bonusprogramm direkt in der AOK Bonus-App erklären

**Hinweis:** Smartphone mit Android- oder Apple-Betriebssystem notwendig

**2.**

## Teilnahme über die Online-Filiale

### Ihr Vorteil

- Aktivitäten bequem per Foto-Upload nachweisen
- Tarif selbst digital verwalten
- Alle Daten sind sicher, verschlüsselt und passwortgeschützt.

### So funktioniert's

1. Registrierung in unserer Online-Filiale unter [plus.meine.aok.de](https://plus.meine.aok.de)
2. Teilnahme am AOK PLUS Bonusprogramm unter »Meine Mitgliedschaft« erklären

**3.**

## Teilnahme mit Bonusheft

### So funktioniert's

1. Teilnahmeerklärung unter [plus.aok.de/inhalt/bonusprogramm](https://plus.aok.de/inhalt/bonusprogramm) herunterladen oder kostenfrei unter 0800 1059000 anfordern
2. Teilnahmeerklärung einmalig ausfüllen und bis spätestens 31.12. des ersten Teilnahmejahres bei der AOK PLUS abgeben. Sie erhalten Ihr Bonusheft danach per Post.

### Was Sie noch wissen sollten:

- Mitmachen kann jeder Versicherte ab 15 Jahre.
- Eine rückwirkende Einschreibung ist nicht möglich: Die Teilnahme beginnt frühestens am Tag der elektronischen Anmeldung bzw. zum Tag des Posteingangs der schriftlichen Teilnahmeerklärung bei der AOK PLUS.
- Bitte reichen Sie Ihre Nachweise elektronisch oder per Bonusheft bis spätestens 31.03. des Folgejahres ein.
- Ihren Bonus zahlen wir ab 500 Bonuspunkten aus.
- Das AOK PLUS Bonusprogramm ist im gleichen Kalenderjahr nicht kombinierbar mit den Wahlтарifen »AOK PLUS aktiv« und »AOK PLUS pro junior«.
- Kündigen können Sie zum Ende des Kalenderjahres in schriftlicher oder elektronischer Form.