



# App geht's: **BONUS fit ist digital**

Jetzt Bonus sichern mit der Bonus-App!

# Gesund leben lohnt sich

Sport, Fitness und regelmäßige ärztliche Vorsorge sind nicht nur gesund und tun gut, sondern werden bei uns auch noch belohnt: Machen Sie bei unserem **AOK-Programm BONUS fit** mit und sichern Sie sich über die Bonus-App Geldprämien für **Ihre gesunde Lebensweise**.

## Bonus für die ganze Familie

Familien haben die Möglichkeit, noch mehr zu punkten: Ab 15 Jahren können Familienmitglieder das Bonusprogramm selbst abschließen und **Punkte sammeln**. So können Sie insgesamt einen höheren Gesamtbetrag erzielen. Für jüngere Familienmitglieder gibt es den AOK-Kinderbonus.

### Beispiel für eine Familie im ersten Jahr der Teilnahme

Hauptversicherte Person	
1. Sportliche Aktivität (1 x pro Woche)	52 Euro
2. Mitgliedschaft im Fitnessstudio	20 Euro
3. Zahnvorsorge	15 Euro
4. Professionelle Zahnreinigung	30 Euro
5. Check-up	10 Euro
6. Blutspende	10 Euro
7. Online-Startbonus	25 Euro
<b>Bonus</b>	<b>162 Euro</b>

## Ehe- oder eingetragene/-r Lebenspartner/-in

1. Sportliche Aktivität (alle 2 Wochen)	26 Euro
2. Mitgliedschaft im Sportverein	20 Euro
3. Impfung	10 Euro
4. Zahnvorsorge	15 Euro
5. Professionelle Zahnreinigung	30 Euro
6. Check-up	10 Euro
7. Hautkrebsvorsorge	10 Euro
8. Online-Startbonus	25 Euro
<b>Bonus</b>	<b>146 Euro</b>

## Kind über 15

1. Sportliche Aktivität (alle 2 Wochen)	26 Euro
2. Mitgliedschaft im Sportverein	20 Euro
3. Zahnvorsorge	15 Euro
4. Impfung	10 Euro
5. Trackeranschaffung	20 Euro
6. Online-Startbonus	25 Euro
<b>Bonus</b>	<b>116 Euro</b>
<b>Gesamter Bonus für die Familie</b>	<b>424 Euro</b>



# Jetzt anmelden und 25 Euro Startbonus sichern

Egal ob Sie sportlich aktiv sind, an unseren Gesundheitskursen teilnehmen oder zu Vorsorgeuntersuchungen gehen – Ihr Bonus **wächst jederzeit ohne Limitierung nach oben mit.**

## Beispiel für junge Erwachsene im ersten Jahr der Teilnahme

Junge Erwachsene	
1. Sportliche Aktivität (2 x pro Woche)	104 Euro
2. Mitgliedschaft im Fitnessstudio	20 Euro
3. Impfung	10 Euro
4. Zahnvorsorge	15 Euro
5. Professionelle Zahnreinigung	30 Euro
6. Check-up	10 Euro
7. Blutspende	10 Euro
8. Online-Startbonus	25 Euro
<b>Bonus</b>	<b>224 Euro</b>

# So einfach geht mitmachen

Vieles in unserem Leben läuft digital – so auch unser Bonusprogramm. Tragen Sie einfach in der **AOK Bonus-App** Ihren Sport und Ihre Vorsorge ein und **profitieren Sie von Ihrem Bonus**. So melden Sie sich an:

1. Im besten Fall sind Sie schon Mitglied der AOK Hessen oder werden es einfach.
2. Registrieren Sie sich auf unserem Onlineportal „Meine AOK“.
3. Laden Sie anschließend die AOK Bonus-App herunter und melden Sie sich mit Ihren Zugangsdaten aus dem Onlineportal an.
4. Und jetzt heißt es: Loslegen und einreichen! Für die erste digital eingereichte Maßnahme erhalten Sie einmalig 25 Euro.

Hier können Sie sich die  
Bonus-App herunterladen:



# Noch besser punkten

Ihr Bonus wächst nicht nur mit Vorsorgeuntersuchungen und der Teilnahme an Gesundheitskursen, sondern auch **dank sportlicher Aktivitäten.**

Sie finden eine Liste der bonifizierbaren Aktivitäten unter **[aok.de/hessen/bonus-fit](https://aok.de/hessen/bonus-fit)**

## Einfach Fitness tracken

Ihre sportlichen Aktivitäten können Sie ganz leicht nachweisen. Verknüpfen Sie dazu **Ihren Fitnesstracker mit der AOK Bonus-App** und sammeln Sie exklusiv **bis zu 120 Euro jährlich.** Datenschutz ist uns wichtig: Ihre individuellen Gesundheitswerte werden vom Fitness-tracker nicht an uns übermittelt.

Mehr Infos finden Sie unter **[aok.de/hessen/bonus-fit](https://aok.de/hessen/bonus-fit)**



# Sofort Bonus auszahlen lassen

Ihre Nachweise können Sie einfach fotografieren und bequem **digital per AOK Bonus-App** oder im Onlineportal „Meine AOK“ hochladen. Und das Beste ist – Sie können online selbstständig Auszahlungen ab **5 Euro** auf Ihr Bankkonto tätigen.

## Vorteile auf einen Blick

- Starten Sie mit BONUS fit jederzeit – ganz einfach digital mit der Bonus-App.
- Sammeln Sie mit Ihrer Gesundheitsvorsorge Geldprämien.
- Lassen Sie sich Ihre Geldprämien jederzeit schon ab 5 Euro auszahlen.
- Alle bonifizierbaren Aktivitäten finden Sie unter **[aok.de/hessen/bonus-fit](https://aok.de/hessen/bonus-fit)**

# Wir sind immer in Ihrer Nähe



**0800 00 00 255 (kostenfrei)**

24 Stunden an 365 Tagen für Sie da



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



**[facebook.com/aokhessen](https://facebook.com/aokhessen)**

**[instagram.com/aokhessen](https://instagram.com/aokhessen)**

## „Meine AOK“

In unserem Onlineportal oder der App lassen sich viele Anliegen rund um Ihre Krankenversicherung einfach, papierlos und sicher erledigen. Gleich registrieren auf **[hessen.meine.aok.de](https://hessen.meine.aok.de)**

## Das AOK-Gesundheitsmagazin online

Viele Anregungen und Tipps rund um Gesundheit und Leben gibt's auf **[aok.de/hessen/gesundheitsmagazin](https://aok.de/hessen/gesundheitsmagazin)**

## AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Basler Str. 2

61352 Bad Homburg

Gestaltung: KNSK GROUP GmbH

Fotos: AOK · Bestell-Nr.: 9761023-01 · © AOK 12/2023