

# AOK-Kinderbonus Bonuspunkte sammeln



Sie können die jeweiligen Maßnahmen im Bonuscoupon dokumentieren lassen oder eine Kopie des Nachweises einreichen.

Vorsorge	Punkte*	Nachweis
<b>Gesundheitsvorsorge für Schwangere</b>	20	Mutterpass
<b>Kindervorsorgeuntersuchungen U1–U6</b> , Tag der Geburt bis 12. Lebensmonat	15 für den Komplex	Kinderuntersuchungsheft
<b>Kindervorsorgeuntersuchungen U7–U11</b> , 21. Lebensmonat bis 11. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	Kinderuntersuchungsheft
<b>Jugenduntersuchungen J1–J2</b> Feststellung möglicher Verhaltensauffälligkeiten vom 13. bis zum 18. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	Kinderuntersuchungsheft
<b>Kinderzahnvorsorge FU1–FU3</b> , ansonsten 2 x jährlich	20	Zahn-Bonusheft, Bonuscoupon
<b>Zahnvorsorge</b> , 1 x jährlich für Erwachsene	20	Zahn-Bonusheft, Bonuscoupon
<b>Professionelle Zahnreinigung (PZR)</b>	30	Rechnung
<b>Impfungen</b> (bis 18 Jahre), die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden	15	Impfpass
<b>Impfungen</b> (ab 18 Jahre), die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden	10	Impfpass
<b>Check-up ab 18 Jahre</b> , alle drei Jahre	20	Bonuscoupon
<b>Krebsvorsorge</b> im gesetzlichen Rahmen	20	Bonuscoupon
<b>AOK-Veranstaltungen</b>		
<b>AOK-Kindertheater für Grundschul Kinder</b>	20	Bonuscoupon
<b>Mit dem Rad zur Arbeit</b> Kooperation der AOK mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)	20	Teilnahmebestätigung
<b>AOK-Gesundheitsangebote</b>		
<b>AOK-Präventionsprogramme in Kitas/Schulen (z.B. JolinchenKids, SCHULRANZEN Fit)</b> Unser komplettes Angebot finden Sie unter <a href="http://aok.de/gesundheit&amp;bildung">aok.de/gesundheit&amp;bildung</a>	20 je Angebot	Anmeldebestätigung, Urkunde
<b>AOK-Gesundheitskurse</b>		Teilnahmebestätigung
<b>Bewegung</b> (Förderung von Bewegungsmotivation und gesundem Bewegungsverhalten)	20	
<b>Ernährung</b> (Förderung von bedarfsgerechter, gesunder Ernährung)	20	
<b>Rauchfrei</b> (Förderung des Nichtrauchens)	20	
<b>Stressbewältigung</b> (Förderung von Entspannung und Stressbewältigung)	20	
Unser komplettes Kursangebot finden Sie unter <a href="http://aok.de/hessen/gesundheitskurse">aok.de/hessen/gesundheitskurse</a>		
<b>Online-Präventionskurse</b>		Anmeldebestätigung
<b>Bewegung</b> (Förderung von Bewegungsmotivation und gesundem Bewegungsverhalten)	10	
<b>Ernährung</b> (Förderung von bedarfsgerechter, gesunder Ernährung)	10	
<b>Rauchfrei</b> (Förderung des Nichtrauchens)	10	
<b>Stressbewältigung</b> (Förderung von Entspannung und Stressbewältigung)	10	
Unser komplettes Kursangebot finden Sie unter <a href="http://aok.de/pk/gesundheitskurse/online">aok.de/pk/gesundheitskurse/online</a>		
<b>Externe Gesundheitsangebote (bezuschusst durch die AOK Hessen)</b>		
<b>Bewegung:</b> Walking, Nordic Walking, Aquafitness, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik	15	Teilnahmebestätigung
<b>Ernährung:</b> Kurse zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Mangel- oder Fehlernährung	15	Teilnahmebestätigung
<b>Entspannung:</b> Kurse zur verbesserten Stressbewältigung, Tai-Chi, Qigong, Yoga	15	Teilnahmebestätigung
<b>Nichtraucher</b> kurse	15	Teilnahmebestätigung
<b>Erste-Hilfe-Kurse für Babys und Kinder</b> (Bonus auch ohne Bezuschussung)	10	Teilnahmebestätigung
<b>Sportverein &amp; Fitnessstudio</b>		
<b>Aktive Betätigung im Verein für Bewegungssportarten/organisierten Hochschulsport</b>	15	Bonuscoupon
<b>Aktives Mitglied im Präsenz- oder Online-Fitnessstudio</b>	15	Bonuscoupon
<b>Fitness</b> test im anerkannten Fitnessstudio	30	Bonuscoupon
Ablegen des <b>Sport- oder Leistungsabzeichens</b> eines anerkannten Sportverbands	40	Bonuscoupon
Regionale oder überregionale <b>Sportveranstaltung</b> (z.B. Volks- und Stadtläufe)	20	Bonuscoupon
<b>Radtour (max. 5 Radtouren)</b> , organisiert durch den Hessischen Radfahrerverband (HRV) oder den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)	5 pro Tour	Bonuscoupon
<b>Wanderung (max. 5 Wanderungen)</b> , organisiert durch einen eingetragenen Wanderverein	5 pro Tour	Bonuscoupon
<b>Auszeichnung als Vielwandernde</b> , durch Wanderverein bestätigt	15	Bonuscoupon

\*Die Bonifizierung der Maßnahmen ist grundsätzlich nur einmal pro Kalenderjahr möglich, sofern dies in den Ausführungsbestimmungen nicht anders geregelt ist.