



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

Jetzt Bonus sichern mit der „Meine AOK“-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 „Meine AOK“-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 und Baby-Bonus.

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. Krebsvorsorge	10 Euro
5. Check-up	10 Euro
6. Blutspende	10 Euro
7. Online-Startbonus	25 Euro
Bonus	142 Euro

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. Trackeranschaffung	20 Euro
6. Check-up	10 Euro
7. Hautkrebsvorsorge	10 Euro
8. Online-Startbonus	25 Euro
Bonus	136 Euro

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
Bonus	116 Euro
Gesamter Bonus für die Familie	394 Euro



Jetzt anmelden und 25 Euro Start- bonus 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. Trackeranschaffung	20 Euro
6. Check-up	10 Euro
7. Blutspende	10 Euro
8. Online-Startbonus	25 Euro
Bonus	214 Euro

So einfach geht mitmachen

Vieles in unserem Leben läuft digital – so auch unser Bonusprogramm. Tragen Sie einfach in der **„Meine AOK“-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 „Meine AOK“-App herunter und melden Sie sich mit Ihren Zugangsdaten aus dem Onlineportal an. Tippen Sie in der Navigationsleiste unter „Mitgliedschaft“ auf „Bonusprogramm“.
4. Und jetzt heißt es: Loslegen und einreichen! Für die erste digital eingereichte Aktivität erhalten Sie einmalig 25 Euro.

Hier können Sie sich die „Meine AOK“-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**

Einfach Fitness tracken

Ihre sportlichen Aktivitäten können Sie ganz leicht nachweisen. Verknüpfen Sie dazu **Ihren Fitnesstracker mit der „Meine AOK“-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**



Sofort Bonus auszahlen lassen

Ihre Nachweise können Sie einfach fotografieren und bequem **digital per „Meine AOK“-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 „Meine AOK“-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**

Wir sind für Sie da



069 66816-334000

Rund um die Uhr erreichbar



aok.de/hessen



facebook.com/aokhessen

instagram.com/aokhessen

„Meine AOK“

In unserem Onlineportal oder der App lassen sich viele Anliegen rund um Ihre Krankenversicherung einfach, papierlos und sicher erledigen. Unter **„Dokumente einreichen“** können Sie direkt die Bonusnachweise hochladen und ersparen sich den Weg zum Briefkasten.

Gleich registrieren auf **hessen.meine.aok.de**

Das AOK-Gesundheitsmagazin online

Viele Anregungen und Tipps rund um Gesundheit und Leben gibt's auf

aok.de/hessen/gesundheitsmagazin

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Vertreten durch: Dr. Michael Karner

Basler Str. 2

61352 Bad Homburg

Gestaltung: Zum goldenen Hirschen SouthSouthwest GmbH

Fotos: AOK · Bestell-Nr.: A0002335 · © AOK 12/2025