



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
Bonus	162 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. Professionelle Zahnreinigung	30 Euro
6. Check-up	10 Euro
7. Hautkrebsvorsorge	10 Euro
8. Online-Startbonus	25 Euro
Bonus	146 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	424 Euro



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
Bonus	224 Euro

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**

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**



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**

Wir sind immer in Ihrer Nähe



0800 00 00 255 (kostenfrei)

24 Stunden an 365 Tagen für Sie da



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. 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

Basler Str. 2

61352 Bad Homburg

Gestaltung: KNSK GROUP GmbH

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