



# RICHTIG FIT SEIN BRINGT SIE NACH VORNE.

MIT DEM DAK  
AKTIVBONUS PRO FIT

Sichern Sie  
sich mit dem DAK  
Bonusprogramm  
Ihre Prämien und  
Zuschüsse

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# DER DAK AKTIVBONUS ProFit

FÜR ALLE, DIE SICH GESUND UND FIT HALTEN.





# SPORT IST FÜR SIE SELBSTVERSTÄNDLICH?

DANN ZEIGEN SIE UNS DAS.

Für Ihr Leben ist regelmäßiger Sport selbstverständlich und eine gesundheitsbewusste Lebensweise sichtbar? Dann möchten wir das als Ihre Krankenkasse ganz besonders honorieren – mit dem DAK AktivBonus Pro Fit, der Ihnen attraktive Prämien sichert.

## 1. DER DAK AKTIVBONUS ALS BASIS

- Der **DAK AktivBonus ist Ihre Basis**. Sie können Punkte sammeln und sich diese als Geldprämie oder Zuschussprämie auszahlen lassen.

## 2. MIT SPORT GIBT'S DEN PROFIT ON TOP.

- Der DAK AktivBonus **Pro Fit** ist ein **Erfolgsbonus für nachweisbar gesunde und aktive Lebensweise**.
- Voraussetzung ist ein **Punktekonto von 70 Punkten** durch einen **Sportnachweis** (z. B. Mitgliedschaft Sportverein oder Fitnessstudio) plus weitere Teilnahmen an Präventionsmodulen bzw. Sportveranstaltungen.

### 70 PUNKTE AUS:

#### 1x Sport

- Sport in einem Verein oder Deutsches Sportabzeichen oder Bescheinigung durch einen niedergelassenen Arzt oder durch einen zertifizierten oder qualifizierten Anbieter (z. B. Fitnessstudio)

50 Pkt.

#### 2x Prävention/Sportveranstaltung

- Präventionskurse (auch online) **dak.de/prävention** 10 Pkt.
- Teilnahme an Sportveranstaltungen/-wettkämpfen unter qualifizierter Leitung 10 Pkt.

70 Punkte =  
70 €  
Geldprämie

## 3. POSITIVE GESUNDHEITSWERTE BRINGEN DEN ERFOLG.

- Zu den Grundvoraussetzungen, wie regelmäßiger Sport, Präventionskurse oder die Teilnahme an Sportveranstaltungen, können Sie Ihre Gesundheitswerte einreichen.
- Gesundheitswerte können alle drei Jahre und ab einem Alter von 15 Jahren bonifiziert werden.

### WEITERE 35 PUNKTE JE POSITIVEM GESUNDHEITSWERT

- Nichtraucher
- Blutdruckwert
- Blutzuckerwerte

- Body-Mass-Index
- Cholesterinwerte

Maximal 4 der Gesundheitswerte können bonifiziert werden.

Bis zu  
140 €  
on top!



## 4. BONUSPUNKTE EINLÖSEN

Einfach den beigefügten Bonus-Scheck ausfüllen, bestätigen lassen und einreichen. Die Punktegutschrift erfolgt dann auf Ihrem Bonuskonto. Die Nachweise erbringen Sie in der Regel durch die Bestätigung des jeweiligen Leistungserbringers (z. B. Sportverein, Arzt, qualifizierter Anbieter). Alternativ ist der Nachweis auch durch geeignete Unterlagen (z. B. Rechnungen, Teilnahmebescheinigungen) möglich.

### Möglichkeit 1: Geldprämie

1. Maßnahme auf dem Bonus-Scheck bestätigen lassen
2. Antrag einreichen
3. Überweisung direkt auf Ihr Konto

**Bis zu  
210 €  
Prämie**

<b>70 Pkt. = 70 €</b>	+ 1. Gesundheitswert = 105 €	+ 2. Gesundheitswert = 140 €	+ 3. Gesundheitswert = 175 €	+ 4. Gesundheitswert = 210 €
-----------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

### Möglichkeit 2: Zuschussprämie

Investieren Sie Ihre Punkte in Ihre Gesundheit: Alle gesammelten Punkte oder auch nur ein Teil können gegen einen Zuschuss zu Gesundheitsleistungen eingetauscht werden. Das lohnt sich besonders, denn bei einem Zuschuss zu selbstfinanzierten Gesundheitsleistungen legen wir 20 % obendrauf und zum Beispiel bei Sport- und Fitnessausrüstungen oder Fitnessstrackern sogar 100 %.

**Prämie  
bis zu 100 %  
erhöhen!**

1. Selbstfinanzierte Gesundheitsleistung auswählen
2. Rechnung zusammen mit dem Bonus-Scheck einreichen
3. Überweisung direkt auf Ihr Konto

#### Beispiel 1

**Zuschuss zu Ihrer Krankenzusatzversicherung**  
Sie erhalten zu Ihrem jährlichen Beitrag einen Zuschuss mit Aufschlag von 20 %. So werden aus **210 Pkt.** bis zu **252 €**.

#### Beispiel 2

Bei Ihrem Zuschuss ist jeder eingetauschte Punkt 100 % mehr wert – also **1 Punkt = 2 €**. So können Sie sich mit **210 Pkt.** Rechnungsbeträge bis zu **420 €** erstatten lassen.

• <b>Rechnung Fitnessstracker</b>	<b>300 €</b>
• Vorhandene Bonuspunkte	<b>210</b>
• <b>Notwendige</b> Punkte	<b>150</b>
• <b>Zuschuss (+ 100 %)</b>	<b>300 €</b>
• 60 Restpunkte =	<b>weitere 60 €</b>
<b>Für 210 Punkte insgesamt</b>	<b>360 €</b>

Einen vollständigen Überblick der bezuschussbaren Gesundheitsleistungen finden Sie unter [dak.de/bzk](https://dak.de/bzk)

# DAK AKTIVBONUS PRO FIT

## TEILNAHMEERKLÄRUNG

### PERSÖNLICHE DATEN

Name	
Vorname	
Krankenvers.-Nr. (10-stellig)	Geburtsdatum

Ja, ich möchte für meine gesunde Lebensweise belohnt werden und am Bonusprogramm teilnehmen.

### BONUSPUNKTE EINLÖSEN

<input type="checkbox"/> <b>Geldprämie</b> Ich möchte meine Bonuspunkte als Geldprämie bekommen.
<input type="checkbox"/> <b>Zuschussprämie</b> Ich möchte meine Bonuspunkte als Zuschussprämie für Gesundheitsleistungen bekommen.
<input type="text" value="Selbstfinanzierte Gesundheitsleistung"/>
<input type="text" value="Höhe d. Rechnungsbetrags"/>
<input type="checkbox"/> Übrig gebliebene Bonuspunkte möchte ich bar ausgezahlt bekommen statt sie anzusammeln.

Entscheiden Sie sich zwischen Geldprämie und Zuschussprämie. Zuschüsse gibt es für Gesundheitsleistungen aus dem Katalog auf **dak.de/bzk**  
Bitte die entsprechende Rechnung beifügen.

### BANKVERBINDUNG

IBAN
Ich bin Kontoinhaber <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein, dann bitte den Namen des Kontoinhabers angeben
Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bitte überweisen Sie den Bonus auf das nebenstehende Konto.

**Bitte füllen Sie den umseitigen Bonus-Scheck aus, geben Sie ihn (ggf. inkl. der Nachweise) einfach bei Ihrem Experten der DAK-Gesundheit ab oder senden Sie ihn an die oben genannte Adresse.**



Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift einer erziehungsberechtigten Person)

Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu. Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bzw. die Ihrer minderjährigen Kinder erfolgt zur Mitwirkung am Bonusprogramm und damit zur Erfüllung unserer gesetzlichen Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 und Abs. 3 SGB V in Verbindung mit § 65a Abs. 1, 1a, 2 SGB V und §§ 25, 26 der Satzung der DAK-Gesundheit. Datenempfänger – neben der DAK-Gesundheit – sind Dienstleister, die im Auftrag der DAK-Gesundheit die Daten zu den oben genannten Zwecken verarbeiten. Weitere Informationen zum Datenschutz und zu Ihren Rechten nach Art. 13 DSGVO finden Sie auf **dak.de/dsgvo**. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die **DAK-Gesundheit, Postzentrum, 22788 Hamburg** oder **service@dak.de**. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter **datenschutz@dak.de**

# DAK AKTIVBONUS PRO FIT

## BONUS-SCHECK

### PERSÖNLICHE DATEN

Name	
Vorname	
Krankenvers.-Nr. (10-stellig)	Geburtsdatum

Ja, ich möchte mit meiner gesunden Lebensweise punkten.

### NACHWEIS

Grundvoraussetzungen	Gesundheitswerte
<p>Sportlich aktiv <input type="text"/> im Jahr <input type="text"/></p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift (Leistungserbringer)</p>	<p>Nichtraucherstatus seit mindestens 6 Monaten</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>
<p>Maßnahme <input type="text"/></p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift (Leistungserbringer)</p>	<p>Body-Mass-Index</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>
<p>Maßnahme <input type="text"/></p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift (Leistungserbringer)</p>	<p>Blutdruckwerte</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>
	<p>Cholesterinwerte</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>
	<p>Blutzuckerwerte</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>

Bonifizierbare Präventionsmaßnahmen nach § 20 Abs. 5 SGB V sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet sind.

[dak.de/praevention](https://dak.de/praevention)

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Richtigkeit der Angaben und mit der Einreichung des Nachweises, dass diese noch nicht bonifiziert wurden.



Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift einer erziehungsberechtigten Person)

Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu. Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bzw. die Ihrer minderjährigen Kinder erfolgt zur Mitwirkung am Bonusprogramm und damit zur Erfüllung unserer gesetzlichen Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 und Abs. 3 SGB V in Verbindung mit § 65a Abs. 1, 1a, 2 SGB V und §§ 25, 26 der Satzung der DAK-Gesundheit. Datenempfänger – neben der DAK-Gesundheit – sind Dienstleister, die im Auftrag der DAK-Gesundheit die Daten zu den oben genannten Zwecken verarbeiten. Weitere Informationen zum Datenschutz und zu Ihren Rechten nach Art. 13 DSGVO finden Sie auf [dak.de/dsgvo](https://dak.de/dsgvo). Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die **DAK-Gesundheit, Postzentrum, 22788 Hamburg** oder [service@dak.de](mailto:service@dak.de). Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter [datenschutz@dak.de](mailto:datenschutz@dak.de)

Lassen Sie sich bis zu vier Gesundheitswerte im altersgerechten Normbereich bestätigen, um Ihren Bonus zu erhöhen.

Gesundheitswerte können ab einem Alter von 15 Jahren bonifiziert werden.

Bei digitalen Präventionsmaßnahmen wie Online-Coachings sind entsprechende Nachweise beizufügen.

## BONUSPROGRAMM – INFORMATIONEN ZU DEN TEILNAHMEBEDINGUNGEN DER DAK-GESUNDHEIT GEMÄSS SATZUNG § 25 BONUS (WWW.DAK.DE/SATZUNG)

Die Teilnahme am Bonusprogramm ist kostenlos.

### Teilnahmeberechtigter Personenkreis

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder und familienversicherten Angehörige der DAK-Gesundheit.

### Beginn und Ende der Teilnahme

Die Teilnahme am **Bonusprogramm** ist in Textform zu erklären. Der Teilnahmezeitraum beginnt zum Ersten des Kalenderjahres, in dem die Teilnahme erklärt wird, jedoch nicht vor Versicherungsbeginn bei der DAK-Gesundheit. Die Teilnahme kann jederzeit durch Erklärung beendet werden. Werden in zwei aufeinander folgenden Teilnahmejahren keine Nachweise eingereicht, endet die Teilnahme zum Ende des jeweiligen zweiten Teilnahmejahres. Unabhängig hiervon endet die Teilnahme mit Ende der Versicherung bei der DAK-Gesundheit.

### Teilnahmevoraussetzungen

Die erfolgreiche Teilnahme eines Mitglieds oder familienversicherten Angehörigen ist im Bereich der Vorsorge und Früherkennung ab der ersten Maßnahme möglich.

### Maßnahmen-Katalog

#### Vorsorge und Früherkennung

	<b>Punktetabelle</b>
Gesundheits-/Früherkennungsuntersuchungen, Check-Ups	10 Punkte
Vollständige Durchführung von Schwangerschafts- und Mutterschafts-Vorsorge	15 Punkte
Teilnahme an organisierten Krebsfrüherkennungsprogrammen	10 Punkte
Kinder- und Jugenduntersuchungen	50 Punkte
Schutzimpfungen	10 Punkte
Zahnvorsorge	5 Punkte
Professionelle Zahnreinigung	5 Punkte

#### Sport und Prävention

Mitgliedschaft in Sportvereinen, im Vereinssport oder bei zertifizierten/qualitätsgesicherten Anbietern (z. B. Fitnessstudio) oder Deutsches Sportabzeichen max. 1-mal pro Kalenderjahr	50 Punkte
Teilnahme an Sportveranstaltungen/-wettkämpfen unter qualifizierter Leitung mit entsprechender Vorbereitung max. 2-mal pro Kalenderjahr	10 Punkte
Präventionskurse (auch online) max. 2 Kurse pro Kalenderjahr	10 Punkte

Aus dem Maßnahmen-Katalog Sport und Prävention ist die Regelmäßigkeit mit zwei Maßnahmen nachzuweisen.

#### Gesundheitswerte

Während der Teilnahme am Bonusprogramm können alle drei Jahre Gesundheitswerte bonifiziert werden. Voraussetzung hierfür ist Sport, und mindestens 70 Punkte aus Sport und Prävention (siehe Maßnahmenkatalog) vorhanden sind. Werden zusätzlich ein oder mehrere Gesundheitswerte bestätigt, werden je nachgewiesenem Gesundheitswert weitere 35 Bonuspunkte gutgeschrieben, wobei maximal 4 Werte bonifiziert werden. Der Leistungserbringer bestätigt, dass die Maßnahme im Normbereich liegt. Als Nachweise zur gesundheitsbewussten Lebensführung werden folgende Gesundheitswerte anerkannt:

- Nichtraucherstatus seit mindestens 6 Monate
- Body-Mass-Index (BMI) im altersgerechten Normbereich
- Blutdruckwert im altersgerechten Normbereich
- Cholesterinwerte im altersgerechten Normbereich
- Blutzuckerwerte im altersgerechten Normbereich

### Nachweis von Maßnahmen für Bonuspunkte

Um Bonuspunkte zu erhalten, muss die Teilnahme an den jeweiligen Maßnahmen mit Datum, Unterschrift, Stempel von Anbieter/Arztpraxis/ Einrichtung/Verein/Zahnarztpraxis bestätigt werden oder ist in anderer geeigneter Form zu erbringen.

Punkte werden gutgeschrieben, wenn vorhergesehene Maßnahmen durchgeführt und nachgewiesen wurden. Diese Nachweise müssen bis spätestens 24 Monate nach Ausstellungsdatum des Nachweises bei der DAK-Gesundheit eingereicht werden.

### Bonushöhe und Auszahlung

Die Punkte können nach Wahl des Versicherten in bar ausgezahlt oder in Form einer zweckgebundenen Zuschussprämie gegen Vorlage einer Rechnung eingelöst werden. Die Umwandlung des Zuschusses ist auf 500 Euro pro Jahr begrenzt. Voraussetzung ist, dass zu diesem Zeitpunkt ein Versicherungsverhältnis bei der DAK-Gesundheit besteht. Beim Einlösen der gesammelten Punkte in Zuschussprämien werden Punkte im Verhältnis 1:1,2 bzw. 2,0 eingetauscht.

### Zuschussprämien für selbstfinanzierte Gesundheitsleistungen

#### Der Punktwert der einzutauschenden Bonuspunkte erhöht sich um 20 %:

- Professionelle Zahnreinigung
- Sehhilfen zur Verbesserung der Sehstärke (Brillengläser und Kontaktlinsen)
- Schutzimpfungen für private Auslandsreisen und weitere (STIKO)
- Mitgliedschaft im Sportverein/Fitnessstudio
- Sportmedizinische Untersuchung
- Akupunktur (durch Vertragsarzt)
- Naturheilverfahren, durch Ärzte oder Heilpraktiker erbracht
- Osteopathie
- Hebammenleistungen
- Zusatzdiagnostik zur Vorsorge in der Schwangerschaft
- Eltern-Kind-Kurs (z. B. Babyschwimmen)
- Schutzausrüstung (z. B. Protektoren, Helme, Zahnschutzschiene)
- Hautkrebsfrüherkennung vor dem 35. Lebensjahr
- Krankenzusatzversicherungen
- Zusätzliche Präventions- oder Gesundheitskurse
- Vorsorge-Früherkennung außerhalb gesetzlichen Anspruchs
- Hilfsmittel oder Medizinprodukte zur Gesunderhaltung, Kompression und Stabilisation
- Außervertragliche psychotherapeutische Leistungen
- Sonstige ärztlich verordnete Arzneimittel
- Sonstige vertragsärztlich verordnete (privat) Heilmittel, Hilfsmittel (z. B. Sporteinlagen für Kinder; gilt nicht für den gesetzlichen Eigenanteil)
- Sonstige vertragsärztliche und vertragszahnärztliche Leistungen, die nicht vom Gemeinsamen Bundesausschuss ausgeschlossen sind

#### Der Punktwert der einzutauschenden Bonuspunkte erhöht sich um 100 %:

- Sport- und Fitnessausrüstung
- Körpermessgeräte zur kontinuierlichen Dokumentation von Distanzen und Gesundheitswerten, z. B. Fitnesstracker

#### Hinweis:

Der Anspruch auf nicht eingelöste Bonuszahlungen erlischt nach Ablauf des Versicherungsverhältnisses bei der DAK-Gesundheit. Die DAK-Gesundheit behält sich vor, das Bonusprogramm mit Wirkung für die Zukunft zu ergänzen, zu verändern oder einzustellen. Das gilt auch für den Fall gesetzlicher Änderungen oder Vorgaben durch die Aufsichtsbehörde. Hierfür übernimmt die DAK-Gesundheit keine Haftung.

Die kompletten Teilnahmebedingungen finden Sie unter **dak.de/satzung**

Die DAK-Gesundheit ist verpflichtet, Geldprämien der zuständigen Finanzbehörde zu melden. Bitte teilen Sie uns dafür Ihre 11-stellige Steueridentifikationsnummer mit. Unter **dak.de/steuern** ist dies auch ganz einfach möglich. Weiterführende Informationen gibt das Finanzamt oder ein Steuerberater.

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen zu Kinder-  
und Sportmedizin sowie Unterstützung vor und während  
eines Auslandsaufenthalts:

**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif  
(abweichende Gebühren aus dem Ausland)

Ihr digitales Servicezentrum immer dabei – schnell,  
bequem und sicher. Einfach die DAK App herunterladen  
und damit gleichzeitig Ihren Zugang zu „Meine DAK“ auf  
[dak.de](http://dak.de) freischalten. Mehr Infos unter **[dak.de/app](http://dak.de/app)**

Persönliche Beratung online unter **[dak.de/chat](http://dak.de/chat)**

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**[www.dak.de](http://www.dak.de)**



**D985-4120** / Stand 05/22.  
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen  
zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte  
erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*