


AOK PLUS Bonusprogramm

Mit diesen Aktivitäten punkten Sie richtig:

Vorsorge 	Punkte
Zahnvorsorge	500
Professionelle Zahnreinigung	500
Kindervorsorgeuntersuchungen U1-U3	1.500
Neugeborenen-Hörscreening, je Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchungen U4-J2	500
Hautcheck	500
Gesundheits-Check-Up	500
Krebsfrüherkennung	500
Schwangerschaftsvorsorge	500
Sportmedizinische Untersuchung	500
Eignungs- und Tauglichkeitsuntersuchungen	500
Raucherentwöhnungskurs	500


Gesundheitsziele* 	Punkte
Persönliche Challenges aus dem Bereich Bewegung mit der AOK NAVIDA-App erfüllen	<ul style="list-style-type: none"> • 1.500 Pkt. je Ziel • Max. 6.000 Pkt. pro Jahr

*Gesundheitsziele sind voraussichtlich ab Mitte 2023 über die AOK NAVIDA-App möglich.

Sport und Bewegung 	Punkte
Fitnesstracking* <ul style="list-style-type: none"> • 10.000 Schritte pro Tag oder • Herzfrequenz 120 in mind. 30 Minuten oder • Mind. 150 kcal in mind. 30 Minuten • Aufgezeichnet per Fitnessstracker bzw. -App 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 Pkt. je Aktivität • Max. 9.000 Pkt. pro Jahr
Kauf Fitnessstracker	1.000
Mitgliedschaft Fitnessstudio	1.000
Mitgliedschaft Sportverein/ Hochschulsport	1.000
Sportveranstaltung	500
Sportabzeichen	500



*Voraussetzung: AOK Bonus-App

Soziales Engagement 	Punkte
Blut- oder Plasmaspende	1.000
Knochenmarktypisierung	1.000

Impfungen 	Punkte
je empfohlener Schutzimpfung fürs Inland	500

100 Pkt. = 1 Euro Geldprämie bzw. 2 Euro für die Erstattung von PLUS-Leistungen

Sie haben die Wahl: 3 Teilnahmevarianten

	AOK Bonus-App	Onlineportal „Meine AOK“	Bonusheft
Anrechnung von Sport via Fitnesstracker (ab 15 Jahre)	✓	✗	✗
Anrechnung von Gesundheitszielen der AOK NAVIDA-App (ab 18 Jahre)	✓	✓	✓
Nachweise bequem per Foto-Upload einreichen	✓	✓	✗
Tarif selbst digital managen – sicher, verschlüsselt und passwortgeschützt	✓	✓	✗
Mindestalter	15 Jahre	15 Jahre	Ab Geburt
So schreiben Sie sich im Programm ein	<p>Kostenfrei im App-Store von iOS oder Android herunterladen und direkt per App im Bonusprogramm anmelden</p> 	<p>Im Onlineportal „Meine AOK“ registrieren und Bonusprogramm unter „Meine Mitgliedschaft“ abschließen</p> 	<p>Teilnahmeerklärung unter: plus.aok.de/bonus herunterladen oder unter 0800 1059000 zusenden lassen</p>

Unser Tipp: Bonus für PLUS-Leistungen nutzen.

Verwenden Sie Ihren Bonus für die Erstattung privater Gesundheitsleistungen (PLUS-Leistungen). Dazu gehören alternative Heilmethoden, Brillen, Hörgeräte und vieles mehr. Einfach die Rechnungen einreichen. Pro 100 Bonuspunkte erstatten wir Ihnen 2 Euro. Und das Beste: Wenn Sie Ihren Bonus in einem Kalenderjahr ausschließlich für PLUS-Leistungen nutzen, bleibt die Summe steuerfrei. Wer sich den Bonus als Geldprämie aufs Bankkonto überweisen lässt, erhält für 100 Bonuspunkte 1 Euro.

Mehr Infos und einen Überblick aller PLUS-Leistungen unter plus.aok.de/bonus