



AOK PLUS Bonusprogramm

- 1 Anmelden**
 Teilnahme für jeden Versicherten – für Kinder bereits ab Geburt
- 2 Sammeln**
 Punkte für gesundheitsbewusste Aktivitäten erhalten
- 3 Belohnen**
 Bonuspunkte in PLUS-Leistungen* oder Geldprämie umwandeln

1 Anmelden — drei Möglichkeiten teilzunehmen

	„Meine AOK“-App ab 15 Jahre	Onlineportal „Meine AOK“ ab 15 Jahre	Bonusheft ab Geburt
Nachweise bequem per Foto-Upload einreichen	✓	✓	✗
Tarif selbst digital verwalten	✓	✓	✗
Punkte fürs Fitness-tracking	✓	✗	✗
	App kostenfrei herunterladen und direkt per App anmelden 	Im Onlineportal registrieren und Tarif abschließen 	Teilnahmeerklärung herunterladen unter: plus.aok.de/bonus

* PLUS-Leistungen sind privat finanzierte Gesundheitsleistungen wie Brillen, Implantate, alternative Heilmethoden und vieles mehr. Alle Infos dazu unter plus.aok.de/bonus/plus-leistungen. Wenn Sie im Kalenderjahr ausschließlich PLUS-Leistungen nutzen, bleibt der Betrag steuerfrei.

2

Sammeln

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

Empfohlene Schutzimpfungen fürs Inland

Je Impfung
500 Punkte

Aktivitäten digital per Foto-Upload oder im Bonusheft nachweisen
Fürs Tracking Fitness-App mit der „Meine AOK“-App verbinden

Sport und Bewegung	Punkte
Fitnesstracking	Max. 9.000 pro Jahr
Kauf Fitnessstracker	1.000
Mitgliedschaft Fitnessstudio	1.000
Mitgliedschaft Sportverein/ Hochschulsport	1.000
Sportveranstaltung	500
Sportabzeichen	500

Gesundheitsziele mit der App AOK NAVIDA

Max. 6.000 Punkte pro Jahr*

* Ab 18 Jahre in der App AOK NAVIDA anmelden
Jährlich max. vier Gesundheitsziele, je 1.500 Bonuspunkte möglich, Fitnesstracking erforderlich

Soziales Engagement	Punkte
Blut- oder Plasmaspende	1.000
Knochenmarktypisierung	1.000

3

Belohnen — zwei Optionen



PLUS-Leistung

100 Punkte = 2 Euro

Rechnung für private Gesundheitsleistungen digital oder in Papierform einreichen und erstatten lassen



Geldprämie

100 Punkte = 1 Euro

Prämie aufs eigene Bankkonto erhalten, Anforderung digital oder per Bonusheft möglich

Aus Liebe zur Gesundheit

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.