

AOK-BONUS fit Bonuspunkte sammeln



Sie können den Nachweis der jeweiligen Aktivität entweder digital per Fotonachweis in der „Meine AOK“-App oder im Onlineportal „Meine AOK“ hochladen.*
Alternativ finden Sie unter aok.de/hessen/bonus-fit Ihren Bonuscoupon.
Bitte verwenden Sie diesen zur Dokumentation Ihrer bonifizierbaren Aktivitäten.**

Sport und Bewegung	Punkte	Nachweis
Sportliche Aktivität*** , 10.000 Schritte pro Tag oder eine durchschnittliche Herzfrequenz von 120 Schlägen/Minute im Zeitintervall 30 Minuten oder 150 kcal im Zeitintervall 30 Minuten	bis zu 120 im Kalenderjahr	Erfolgt automatisiert via Anbindung „Meine AOK“-App
Mitgliedschaft Sportverein oder Betriebssport oder Hochschulsport oder Fitnessstudio, 1 x jährlich	20	Aktueller Zahlungsnachweis des Mitgliedsbeitrags (z.B. Kontoauszug) oder Bonuscoupon
Erwerb eines Fitnesstrackers , alle 5 Jahre	20	Kaufbeleg/Rechnung
Regionale oder überregionale Sportveranstaltung (z. B. Volks- oder Stadtlauf), 1 x jährlich	5	Urkunde, Teilnahmebestätigung oder Bonuscoupon
Präventionskurs (auch online) aus dem Angebot unter aok.de/hessen/gesundheitskurse , oder Präventionskurse anderer Anbieter, max. 3 x jährlich	max. 15 je Kalenderjahr (5 je Kurs)	Teilnahmebestätigung, Registrierungsnachweis oder Bonuscoupon
Ablegen des Sport- oder Leistungsabzeichens eines anerkannten Sportverbands oder eines Fitness-tests im Fitnessstudio , 1 x jährlich	10	Urkunde oder Bonuscoupon oder Nachweis Fitness-test
„Mit dem Rad zur Arbeit“ (max. 1 x jährlich)	20	Teilnahmezertifikat oder Bonuscoupon
Radtour (max. 4 Radtouren jährlich) , organisiert durch den Hessischen Radfahrerverband (HRV) oder den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)	5 je Radtour	Teilnahmebestätigung oder Bonuscoupon
Vorsorge		
Impfung , die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen wird, Anrechnung von 1 Impfung jährlich (im Jahr der Durchführung)	10	Impfpass, Bonuscoupon
Zahnvorsorge , Anrechnung 1 x jährlich für Erwachsene und Jugendliche (Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ist für den Bonus die Zahnvorsorge 2 x jährlich durchzuführen.)	15	Zahn-Bonusheft, Bonuscoupon
Check-up ab 18 Jahren, alle drei Jahre	10	Bonuscoupon
Krebsvorsorge im gesetzlichen Rahmen (inkl. Hautkrebsvorsorge), 1 x jährlich	10	Rechnung, Bonuscoupon
Schwangerschaftsvorsorge , Anerkennung nach Durchführung sämtlicher im Mutterpass vorgesehenen Ultraschalluntersuchungen (auf Seite 10 und 11 im Mutterpass)	10	Mutterpass, Bonuscoupon
Sportmedizinische Untersuchung , 1 x jährlich bei Erfüllung der Basisanforderungen gemäß den Ausführungsbestimmungen	5	Rechnung, Bonuscoupon
Berufliche Tauglichkeitsuntersuchung , 1 x jährlich bei Erfüllung der Basisanforderungen gemäß den Ausführungsbestimmungen	5	Rechnung, Bonuscoupon
Jugenduntersuchung J2 , 1 x jährlich	10	Kinderuntersuchungsheft, Bonuscoupon
Blut- oder Plasmaspende , 1 x jährlich	10	Blutspendeausweis, Bonuscoupon

* Ein einmaliger Online-Startbonus von 25 Punkten wird beim Einreichen der ersten Aktivität in der „Meine AOK“ gutgeschrieben.

** Die Details zur Teilnahme und zu den Aktivitäten sind in den Ausführungsbestimmungen geregelt.

*** Es werden eine per Fitnesstracker eingereichte Aktivität pro Tag, max. 10 Aktivitäten pro Monat und 120 Aktivitäten pro Jahr anerkannt.