

Bonuspunkte sammeln zahlt sich aus!

Sie können die jeweiligen Maßnahmen im Bonusheft dokumentieren lassen oder zusätzlich als Kopie vom Originalbeleg einreichen.



Sport und Fitness	Punkte	Eintrag im Bonusheft	Nachweis
Aktive Betätigung im Sportverein (Mitgliedschaft) oder im organisierten Hochschulsport	15	Sportverein	Bonusheft
Aktives Mitglied im Präsenz- oder Online-Fitnessstudio	15	Fitnessstudio	Bonusheft
Aktives Mitglied im Online-Fitnessstudio pur-life.de Teilnahme an mindestens einem Kurs pro Quartal	15 pro Quartal	---	Bescheinigung durch pur life
Fitness-Test im anerkannten Fitness-Studio*	30	Fitness-Test	Bonusheft
Ablegen des Sport- oder Leistungsabzeichens eines anerkannten Sportverbands	40	Sportabzeichen	Bonusheft
Regionale und überregionale Sportveranstaltungen (z. B. Volks- und Stadtläufe)	20	Sportveranstaltung	Bonusheft
Radtour (max. 5 Radtouren); organisiert durch den Hessischen Radfahrerverband (HRV) oder den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)	5 pro Tour	Radtour	Bonusheft
Wanderung (max. 5 Wanderungen); organisiert durch einen eingetragenen Wanderverein	5 pro Tour	Wanderung	Bonusheft
Auszeichnung als Vielwanderer durch Wanderverein bestätigt	15	Vielwanderer	Bonusheft
Vorsorgeuntersuchungen			
Gesundheitsvorsorge für Schwangere	20	---	Mutterpass
Kindervorsorgeuntersuchungen U1 – U6; Tag der Geburt – 12. Lebensmonat	15	---	Kinderuntersuchungsheft
Kindervorsorgeuntersuchungen U7 – U11; 21. Lebensmonat – 11. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	---	Kinderuntersuchungsheft
Jugenduntersuchungen J1 – J2; Feststellung möglicher Verhaltensauffälligkeiten vom 13. bis zum 18. Lebensjahr	15 pro Untersuchung	---	Kinderuntersuchungsheft
Kinderzahnvorsorge FU 1 – FU 3; ansonsten 2x jährlich	20	Kinderzahnvorsorge	Zahn-Bonusheft
Zahnvorsorge; 1x jährlich für Erwachsene	20	Zahnvorsorge	Zahn-Bonusheft
Professionelle Zahnreinigung	30	PZR	Rechnung
Impfungen (bis 18 Jahre), die von der ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen und von AGIDA gezahlt werden	15	---	Impfpass
Impfungen (über 18 Jahre), die von der ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen und von AGIDA gezahlt werden	10	---	Impfpass
Check-up ab 18 Jahren; alle drei Jahre	20	Check-up	Bonusheft
Krebsvorsorge; Durchführung je nach Alter und Geschlecht verschieden	20	Krebsvorsorge	Bonusheft
Veranstaltungen in Kooperation mit der AOK Hessen			
Henriettas Reise ins Weltall; Kindertheater für Grundschul Kinder	20	Henrietta	Bonusheft
Mit dem Rad zur Arbeit; Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub	20	---	Teilnahmebestätigung
Papilio; Präventionsprogramm im Kindergarten, Kooperation des Papilio e.V. mit der AOK	20	---	Kindergartenbestätigung
Gesundheitsangebote in Kooperation mit der AOK Hessen			
Online-Präventionsangebote Ernährung: Abnehmen mit Genuss (abnehmen-mit-genuss.de) Bewegung: Laufend in Form (aok.de/laufend-in-form) Bewegung: Rückenaktiv (aok-rueckenaktiv.de) Entspannung: Stress im Griff (stress-im-griff.de) AOK-liveonline-Kurse zu verschiedenen Gesundheitsthemen, z. B. Entspannung und Ernährung (liveonlinecoaching.de/aok-hessen)	10 je Onlineangebot	---	Anmeldebestätigung
AOK-Gesundheitsangebote Bewegung (Förderung von Bewegungsmotivation und gesundem Bewegungsverhalten) Ernährung (Förderung von bedarfsgerechter, gesunder Ernährung) Entspannung/Stressabbau (Förderung von Entspannung und Stressbewältigung) Das komplette Kursangebot finden Sie unter: aok.de/hessen/gesundheitskurse	20 je Angebot	---	Teilnahmebestätigung
Externe Gesundheitsangebote (bezuschusst von Ihrer AGIDA)			
Bewegung; Walking, Nordic Walking, Aqua-Gymnastik, Aqua-Jogging, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik	15	---	Teilnahmebestätigung
Ernährung; Kurse zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Mangel- oder Fehlernährung	15	---	Teilnahmebestätigung
Entspannung; Kurse zur verbesserten Stressbewältigung, Vermeidung negativer Folgen für die Gesundheit, Tai-Chi, Qigong, Yoga	15	---	Teilnahmebestätigung
Nichtraucherurse	15	---	Teilnahmebestätigung
Erste-Hilfe-Kurse für Babys und Kinder	10	---	Teilnahmebestätigung

* Die Bonifizierung der Maßnahmen ist grundsätzlich nur einmal pro Kalenderjahr möglich, sofern dies in den Ausführungsbestimmungen nicht anders geregelt ist.