

# AOK PLUS Bonusprogramm

## Infoblatt

### Sport und Bewegung



**Sportaktivität**  
je Aktivität 100 Punkte  
Voraussetzung: **18.000**

- 10.000 Schritte pro Tag oder
- Herzfrequenz mind. 120 im Zeitintervall 30 Min. oder
- 150 kcal im Zeitintervall 30 Min.

#### Exklusiv per AOK Bonus-App!

Sportveranstaltung **500**

Sportabzeichen **500**

Mitgliedschaft Sportverein  
oder Fitnessstudio oder  
Erwerb Fitness-Tracker **3.000**

### Vorsorge



Impfung (Diphtherie/Tetanus) **500**

Zahnvorsorge oder PZR **500**

Check-up 35 oder Haut-Check **500**

Krebsvorsorge **500**

Schwangerschaftsvorsorge **500**

Raucherentwöhnungskurs **500**

Sportmedizinische  
Untersuchung **500**

Berufliche Tauglichkeits-  
untersuchung **500**

J2-Vorsorgeuntersuchung **500**


### Engagement



Blut- oder Plasmaspende **2.000**

Knochenmarktypisierung **2.000**

Erste Hilfe Kurs **2.000**

 Bonuspunkte

**100 Bonuspunkte = 1 EURO**

## Drei Möglichkeiten für die Teilnahme am AOK PLUS Bonusprogramm

1.

AOK Bonus-App

*Unsere  
Empfehlung!*

2.

Online-Filiale

3.

Bonusheft

1.

## Teilnahme über die AOK Bonus-App

### Ihr Vorteil

- Bis zu 180 Euro für Sportaktivitäten sichern
- Maßnahmen bequem per Tracking oder Foto-Upload nachweisen
- Vorteilsangebote bei Kooperationspartnern aus dem Sport- und Gesundheitsbereich nutzen
- Tarif selbst digital verwalten
- Alle Daten sind sicher, verschlüsselt und passwortgeschützt

### So funktioniert's

**Voraussetzung:** Erfolgreiche Registrierung in unserer Online-Filiale unter [plus.meine.aok.de](https://plus.meine.aok.de)

1. AOK Bonus-App kostenfrei im App Store oder im Google Play Store herunterladen
2. Teilnahme am AOK PLUS Bonusprogramm direkt in der AOK Bonus-App erklären

**Hinweis:** Smartphone mit Android- oder Apple-Betriebssystem notwendig



2.

## Teilnahme über die Online-Filiale

### Ihr Vorteil

- Maßnahmen bequem per Foto-Upload nachweisen
- Vorteilsangebote bei Kooperationspartnern aus dem Sport- und Gesundheitsbereich nutzen
- Tarif selbst digital verwalten
- Alle Daten sind sicher, verschlüsselt und passwortgeschützt

### So funktioniert's

1. Registrierung in unserer Online-Filiale unter [plus.meine.aok.de](https://plus.meine.aok.de)
2. Teilnahme am AOK PLUS Bonusprogramm unter »Meine Mitgliedschaft« erklären



3.

## Teilnahme mit Bonusheft

### So funktioniert's

1. Teilnahmeerklärung unter [plus.aok.de/inhalt/bonusprogramm](https://plus.aok.de/inhalt/bonusprogramm) herunterladen oder kostenfrei unter Telefon 0800 1059000 anfordern
2. Teilnahmeerklärung einmalig ausfüllen und bis spätestens 31.12. des ersten Teilnahmejahres bei der AOK PLUS abgeben. Sie erhalten Ihr Bonusheft danach per Post.

### Was Sie noch wissen sollten:

- Mitmachen kann jeder Versicherte ab 15 Jahre.
- Eine rückwirkende Einschreibung ist nicht möglich: Die Teilnahme beginnt frühestens am Tag der elektronischen Anmeldung bzw. zum Tag des Posteingangs der schriftlichen Teilnahmeerklärung bei der AOK PLUS.
- Bitte reichen Sie Ihre Nachweise elektronisch oder per Bonusheft bis spätestens 31.03. des Folgejahres ein.
- Ihren Bonus zahlen wir ab 3.000 Bonuspunkten aus. Bonuspunkte können auch ins Folgejahr übertragen werden.
- Das AOK PLUS Bonusprogramm ist im gleichen Kalenderjahr nicht kombinierbar mit den Wahlтарifen »AOK PLUS aktiv« und »AOK PLUS pro junior«. Das gilt auch für die Teilnahme am »Gesundheitsbonus für Arbeitnehmer«, wenn dieser vor dem 01.01.2017 begonnen hat.
- Kündigen können Sie zum Ende des Kalenderjahres in schriftlicher oder elektronischer Form.