

Übersicht über die Bonusprogramme der gesetzlichen Krankenkassen

Anhang

- **AOK – Prämienprogramm (Bayern)**
- **DAKgesund AktivBonus**
- **TK – Bonusprogramm**
- **BARMER GEK Bonusprogramm**
- **IKK classic – Bonusprogramm**
- **IKK gesund plus – Bonusprogramm**
- **KKH Allianz – Bonusprogramm Pro Boni**
- **Knappschaft – AktivBonus**
- **BKK Gesundheit – Gesundheits – Bonus**
- **SBK - Gesundheitskonto**

AOK – Prämienprogramm (Bayern)

Maßnahmen, mit denen Punkte gesammelt werden können:

- ▶ 100 Punkte - für Impfungen
- ▶ 100 Punkte - für Impfungen Ihrer Kinder
- ▶ 100 Punkte - für Ihre Teilnahme an AOK-Veranstaltungen
- ▶ 200 Punkte - für die Kindervorsorge U1 bis U6
- ▶ 200 Punkte - für die Kindervorsorgeuntersuchung U7
- ▶ 200 Punkte - für die Kindervorsorgeuntersuchung U7a
- ▶ 200 Punkte - für die Kindervorsorgeuntersuchung U8
- ▶ 200 Punkte - für die Kindervorsorgeuntersuchung U9
- ▶ 200 Punkte - für die Jugendvorsorgeuntersuchung J1
- ▶ 200 Punkte - für die Teilnahme an einer zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung
- ▶ 200 Punkte - für die Teilnahme an der Zahnvorsorge für Erwachsene
- ▶ 200 Punkte - für Ihre Teilnahme an einem Kurs "Sport pro Gesundheit"
- ▶ 200 Punkte - für die regelmäßige Nutzung eines Fitnessstudios oder die aktive Teilnahme im Sportverein
- ▶ 200 Punkte - für Ihre Teilnahme an "Abnehmen mit Genuss"
- ▶ 200 Punkte - für Ihre Teilnahme an "Laufend in Form"
- ▶ 200 Punkte - für Ihre Teilnahme am Online-Programm "Ich-werde-Nichtraucher"
- ▶ 300 Punkte - für Ihre Teilnahme am Check-up 35
- ▶ 300 Punkte - für Ihre Teilnahme an der Früherkennung
- ▶ 300 Punkte - für die Mutterschaftsvorsorge
- ▶ 300 Punkte - für Ihre Teilnahme am Präventionskurs
- ▶ 300 Punkte - für die Teilnahme am Präventionskurs Kinder
- ▶ 300 Punkte - für Ihre Teilnahme am Fahrsicherheitstraining (15-25 Jahre)
- ▶ 300 Punkte - für Ihre Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs
- ▶ 400 Punkte - für den Erwerb eines Sportabzeichens
- ▶ 400 Punkte - für die Teilnahme an einem Fitness-Test
- ▶ 400 Punkte - für Ihre Teilnahme an strukturierten Behandlungsprogrammen (DMP) für Erwachsene
- ▶ 400 Punkte - für Ihre Teilnahme an strukturierten Behandlungsprogrammen (DMP) für Kinder

Detaillierte Informationen zu den Maßnahmen erhalten Sie in den [Ausführungsbestimmungen des AOK-Prämienprogramms \(PDF-Format\)](#).

- Kindervorsorgeuntersuchungen: 1x pro Untersuchungskomplex
- Präventionskurse: 2 Kurse pro Jahr
- Kurs „SPORT PRO GESUNDHEIT“: 2x pro Jahr
- AOK-Veranstaltungen: 3x pro Jahr
- Restliche Angebote: 1x pro Jahr

DAKgesundAktivBonus

Fit activ:

500 Punkte für regelmäßige Teilnahme	Kids	Teens	Frauen	Männer
Vereinssport, Betriebssport, Schul- und Hochschulsport	■	■	■	■
Aktive Mitgliedschaft mit regelm. Besuch im Fitnessstudio			■	■
Geburtsvorbereitung			■	■
Eltern-Kind-Turnen			■	■
Rückbildungsgymnastik			■	
Kurs zum Abbau von Prüfungsstress		■	■	■

500 Punkte für erfolgreiche Teilnahme	Kids	Teens	Frauen	Männer
Leistungsabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes	■	■	■	■
Sportwettkampf im Ausdauerbereich (Volkslauf, Schwimmen, Mannschaftssport etc.)	■	■	■	■
Urkunde bei Bundesjugendspielen	■	■		
Aktive Gesundheitsförderung (Kochkurse, VHS-Yogakurse, organisierte Rad- und Wandertouren etc.)	■	■	■	■

Vorsorge:

Maßnahme	Punktzahl	Kids	Teens	Frauen	Männer
Krebsvorsorge	1.000			■ <small>ab 20 J.</small>	■ <small>ab 45 J.</small>
Professionelle Zahnreinigung	1.000			■	■
Vorsorgeuntersuchung während der Schwangerschaft	1.000			■	
Ausstellung Mutterpass	500			■	
Gesundheits-Check-Up	1.000			■ <small>ab 35 J.</small>	■ <small>ab 35 J.</small>
Kindervorsorge U1-U9	1.000	■			
Jugendvorsorge J1	1.000	■	■		
Zahnvorsorge	500	■	■	■	■
Schutzimpfung (Röteln, Masern, Mumps, Tetanus, Grippe etc.)	500	■	■	■	■
Blutspende	250			■	■
Organspendeausweis	250			■	■

Primärprävention:

1.000 Punkte Sport/Bewegung	Kids	Teens	Frauen	Männer
Rückentraining/-gymnastik			■	■
SPORT PRO GESUNDHEIT	■	■	■	■
SAFARI-TurnKids, DAK Bewegungsprogramm für Kinder (8-12 Jahre und Eltern)	■		■	■
Bewegungsprogramm für Kinder (ab 6 Jahre)	■			
Bewegungsprogramm am Arbeitsplatz		■	■	■
Joggingkurs		■	■	■
Nordic-Walking-Kurs		■	■	■
DAK Rückencoaching			■	■
1.000 Punkte Ernährung	Kids	Teens	Frauen	Männer
Ernährungsberatung		■	■	■
Kurse für Eltern und Kinder	■			
SAFARI-FitFood, Ernährungsprogramm für Kinder (8-12 Jahre und Eltern)	■		■	■
Programme für übergewichtige Kinder und Eltern	■		■	■
Ernährungsprogramme für Kinder	■			
Ernährungsprogramme am Arbeitsplatz		■	■	■
Kurse zur gesunden Ernährung			■	■
Kurse zur Gewichtsreduktion			■	■
1.000 Punkte Umgang mit Alltagsdrogen	Kids	Teens	Frauen	Männer
Raucherentwöhnung		■	■	■
Raucherentwöhnung "Just be smokefree" (DAK Schulangebot)	■ ab 12 J.	■		
"Aktion Glasklar" (DAK Schulangebot)	■ ab 12 J.	■		
1.000 Punkte Stressbewältigung	Kids	Teens	Frauen	Männer
Quigong, Tai Chi, Hatha Yoga (Kinder ab 6 Jahre)	■	■	■	■
Autogenes Training für Kinder (Kinder ab 6 Jahre)	■	■		
Stressreduktion- und - management (Kinder ab 8 Jahre)	■	■	■	■
Progressive Muskelentspannung (Kinder ab 6 Jahre)	■	■	■	■
Konfliktmanagement am Arbeitsplatz			■	■
Autogenes Training			■	■

TK-Bonusprogramm

Maßnahmen für Teilnehmer von 0 bis 14 Jahre	Anspruch im Alter von	Häufigkeit des Bonus im Teilnahmezeitraum
<u>Früherkennung und Vorsorge</u>		
Kinderfrüherkennungsuntersuchung U1 bis U3	Geburt bis zur 5. bzw. 8. Lebenswoche	1x jährlich
Kinderfrüherkennungsuntersuchung U4 bis U6	3. bis zum 12. bzw. 14. Lebensmonat	1x jährlich
Kinderfrüherkennungsuntersuchung U7 bis U9	21. bis zum 64. bzw. 66. Lebensmonat	1x jährlich
Sonderbonus für alle Kinderfrüherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 (Für die lückenlose Durchführung von U1 bis U9, wenn die U9 im Teilnahmezeitraum durchgeführt wurde.)		einmalig
Sonderbonus Neugeborenen-Hörscreening (Im Rahmen der Kinderfrüherkennungsuntersuchung)	Geburt bis ca. zum 3. Lebensmonat	einmalig
Kinderfrüherkennungsuntersuchung U10 und U11 Bundesweite TK-Vertragsleistung!	7 bis 10 Jahre	einmalig
Jugendgesundheitsuntersuchung J1	zwischen 12 und 14 Jahre	einmalig
Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung	2 bis 14 Jahre	2x jährlich
<u>Schutzimpfung</u> (Für welche Schutzimpfungen Sie eine Kostenbeteiligung durch die TK erhalten, erfragen Sie bitte in Ihrer TK-Geschäftsstelle.)	Geburt bis 14 Jahre	1x jährlich
<u>Gesundheitskurse (§ 20 SGB V)</u>		
Bewegung	ab 3 Jahre	1x jährlich
Gesunde Ernährung oder Gewichtsreduktion	ab 6 Jahre	1x jährlich
Stressbewältigung oder Entspannung	ab 8 Jahre	1x jährlich
<u>Sport</u>		
aktive Mitgliedschaft im Sportverein	ab Geburt	1x jährlich
Schwimm-/Sportabzeichen, z. B. auch Bundesjugendspiele (über Schulsport) oder Wanderabzeichen, z. B. Deutscher Wanderpass	ab Geburt	1x jährlich

TK-Bonusprogramm

Maßnahmen für Teilnehmer von 15 bis 24 Jahre	Anspruch im Alter von	Häufigkeit des Bonus im Teilnahmezeitraum
Früherkennung und Vorsorge		
Allgemeine Krebsfrüherkennung	Frauen ab 20 Jahre Männer ab 45 Jahre	1x jährlich
oder		
Hautkrebs-Screening	Frauen und Männer: in Hamburg ab 15 Jahre; in Niedersachsen ab 18 Jahre; in allen anderen Bundesländern ab 20 Jahre	alle 2 Jahre
Zahnvorsorge		1x jährlich
Professionelle Zahnreinigung (Keine TK-Kostenübernahme möglich, da keine Kassenleistung)		1x jährlich
Schutzimpfung (Für welche Schutzimpfungen Sie eine Kostenbeteiligung durch die TK erhalten, erfragen Sie bitte in Ihrer TK-Geschäftsstelle.)		1x jährlich
<u>Jugendgesundheitsuntersuchung J2</u> Bundesweite TK-Vertragsleistung!	16 bis 17 Jahre	einmalig
Gesundheitskurse (§ 20 SGB V)		
Bewegung		1x jährlich
Gesunde Ernährung oder Gewichtsreduktion		1x jährlich
Stressbewältigung oder Entspannung		1x jährlich
Suchtmittelkonsum (Raucherentwöhnung oder Alkoholprävention)		1x jährlich
TK-Online-Gesundheitscoach (Bonus für eins der folgenden Module)		
Fitness-/ Walkingcoach Ernährungscoach Antistresscoach Nichtrauchercoach	ab 16 Jahre	1x jährlich
Sport		
aktive Mitgliedschaft im Sportverein, Fitnessstudio oder Betriebs-/Hochschulsport		1x jährlich
Schwimm-/Sportabzeichen, z. B. über den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), Bundesjugendspiele (über Schulsport) oder Wanderabzeichen, z. B. Deutscher Wanderpass		1x jährlich
Sport mit Spaß* <ul style="list-style-type: none"> ■ regelmäßiger Lauftreff, Volkslauf (kein Marathon) mit Urkundennachweis oder ■ Radtouren, zum Beispiel vom ADFC, BDR oder ■ organisierte Wanderungen, z. B. über den Deutschen Wanderverband (DWV) angeschlossene Wandervereine oder den Deutschen Alpenverein (DAV) 		1x jährlich

TK-Bonusprogramm

Maßnahmen für Teilnehmer von 25 bis 49 Jahre	Anspruch im Alter von	Häufigkeit des Bonus im Teilnahmezeitraum
Früherkennung und Vorsorge		
Allgemeine Krebsfrüherkennung oder Brustkrebsfrüherkennung oder Hautkrebs-Screening	Frauen ab 20 Jahre Männer ab 45 Jahre Frauen ab 30 Jahre	1x jährlich 1x jährlich alle 2 Jahre
Gesundheits-Check-up Zahnvorsorge	ab 35 Jahre	alle 2 Jahre 1x jährlich
Professionelle Zahnreinigung (Keine TK-Kostenübernahme möglich, da keine Kassenleistung)		1x jährlich
<u>Schutzimpfung</u> (Für welche Schutzimpfungen Sie eine Kostenbeteiligung durch die TK erhalten, erfragen Sie bitte in Ihrer TK-Geschäftsstelle.)		1x jährlich
Gesundheitskurse (§ 20 SGB V)		
Bewegung		1x jährlich
Gesunde Ernährung oder Gewichtsreduktion		1x jährlich
Stressbewältigung oder Entspannung		1x jährlich
Suchtmittelkonsum (Raucherentwöhnung oder Alkoholprävention)		1x jährlich
TK-Online-Gesundheitscoach (Bonus für eins der folgenden Module)		
Fitness-/Walkingcoach Ernährungscoach Antistresscoach Nichtrauchercoach		1x jährlich
Sport		
aktive Mitgliedschaft im Sportverein, Fitnessstudio oder Betriebs-/Hochschulsport		1x jährlich
Schwimm-/Sportabzeichen, z. B. über den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) oder Wanderabzeichen, z. B. Deutscher Wanderpass		1x jährlich
Sport mit Spaß* <ul style="list-style-type: none"> ■ regelmäßiger Lauftreff, Volkslauf (kein Marathon) mit Urkundennachweis oder ■ Radtouren, zum Beispiel vom ADFC, BDR oder ■ organisierte Wanderungen, z. B. über den Deutschen Wanderverband (DWV) angeschlossene Wandervereine oder den Deutschen Alpenverein (DAV) 		1x jährlich
<p>* Sport mit Spaß Für sportliche Aktivitäten, bei denen der Spaß am gemeinsamen Bewegungstraining im Vordergrund steht, können Sie einen Bonus erhalten. Voraussetzung ist, dass die Veranstaltungen unter qualifizierter Leitung durchgeführt werden. Dazu zählen Lauftrainings und organisierte Volksläufe bis 21 Kilometer, vom Deutschen Alpenverein geführte Wanderungen und vom ADFC organisierte Radtouren von 15 bis 50 Kilometer. Den Nachweis für Ihre Teilnahme erbringen Sie durch den Stempel des Übungsleiters oder eine Urkunde des Veranstalters (bei Volksläufen).</p> <p>Leistungssport zählt nicht! Für Leistungssport (dazu zählen auch Marathonläufe) gibt es keinen Bonus. Auch private Sportmaßnahmen ohne Qualitätsnachweis werden nicht anerkannt.</p>		

TK-Bonusprogramm

Maßnahmen für Teilnehmer ab 50 Jahre	Anspruch im Alter von	Häufigkeit des Bonus im Teilnahmezeitraum
Früherkennung und Vorsorge		
Allgemeine Krebsfrüherkennung	Frauen ab 20 Jahre Männer ab 45 Jahre	1x jährlich
oder		
Mammographie ¹ -Screening	Frauen ab 50 Jahre	1x jährlich
oder		
Hautkrebs-Screening		alle 2 Jahre
Darmkrebsfrüherkennung ■ Schnelltest (auf unsichtbares Blut)	50 bis 54 Jahre	1x jährlich
Darmkrebsfrüherkennung ■ Schnelltest (auf unsichtbares Blut) oder	ab 55 Jahre	alle 2 Jahre
■ Koloskopie ¹	ab 55 Jahre	alle 10 Jahre
Gesundheits-Check-up		alle 2 Jahre
Zahnvorsorge oder Professionelle Zahnreinigung (PZR) (Für PZR keine TK-Kostenübernahme, da keine Kassenleistung)		1x jährlich
<u>Schutzimpfung</u> (Für welche Schutzimpfungen Sie eine Kostenbeteiligung durch die TK erhalten, erfragen Sie bitte in Ihrer TK-Geschäftsstelle.)		1x jährlich
Gesundheitskurse (§ 20 SGB V)		
Bewegung		1x jährlich
Gesunde Ernährung oder Gewichtsreduktion		1x jährlich
Stressbewältigung oder Entspannung		1x jährlich
Suchtmittelkonsum (Raucherentwöhnung oder Alkoholprävention)		1x jährlich
Sport		
aktive Mitgliedschaft im Sportverein, Fitnessstudio oder Betriebs-/Hochschulsport		1x jährlich
Schwimm-/Sportabzeichen, z. B. über den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) oder Wanderabzeichen, z. B. Deutscher Wandepass		1x jährlich
Sport mit Spaß* ■ regelmäßiger Lauftreff, Volkslauf (kein Marathon) mit Urkundennachweis oder ■ Radtouren, zum Beispiel vom ADFC, BDR oder ■ organisierte Wanderungen, z. B. über den Deutschen Wanderverband (DWV) angeschlossene Wandervereine oder den Deutschen Alpenverein (DAV)		1x jährlich
<p>* Sport mit Spaß Für sportliche Aktivitäten, bei denen der Spaß am gemeinsamen Bewegungstraining im Vordergrund steht, können Sie einen Bonus erhalten. Voraussetzung ist, dass die Veranstaltungen unter qualifizierter Leitung durchgeführt werden. Dazu zählen Lauftrainings und organisierte Volksläufe bis 21 Kilometer, vom Deutschen Alpenverein geführte Wanderungen und vom ADFC organisierte Radtouren von 15 bis 50 Kilometer. Den Nachweis für Ihre Teilnahme erbringen Sie durch den Stempel des Übungsleiters oder eine Urkunde des Veranstalters (bei Volksläufen).</p> <p>Leistungssport zählt nicht! Für Leistungssport (dazu zählen auch Marathonläufe) gibt es keinen Bonus. Auch private Sportmaßnahmen ohne Qualitätsnachweis werden nicht anerkannt.</p>		

BARMER GEK Bonusprogramm

Erwachsene:

Bonusfähige Leistungen	Punkte	Code
Früherkennung - Krebs Frauen ab 20	200	F 1
Früherkennung - Krebs Männer ab 45	200	F 2
Früherkennung - Check Up 35	200	F 3
Früherkennung - Darmkrebs ab 50	200	F 4
Früherkennung - Hautkrebs ab 35	200	H 1
Bewegungskurs	150	BW
Entspannungskurs	150	ES
Ernährungskurs	150	ER
Raucherentwöhnungskurs	150	NR
Schutzimpfung Inland	150	SI
Schutzimpfung Ausland	150	AI (AI1, AI2)
Blutspende	150	BS
Fitnessstudio	150	FS
Sportverein	150	SV
Sportlicher Leistungsnachweis	150	SL
Mutterschaftsvorsorge	200	MV
Kinderuntersuchung U1-U3	200	K 1
Kinderuntersuchung U4-U6	200	K 4
Kinderuntersuchung U7	100	K 7
Kinderuntersuchung U7a	100	K 71
Kinderuntersuchung U8	100	K 8
Kinderuntersuchung U9	100	K 9

BARMER GEK Bonusprogramm

Jugendliche:

Eine Prämie gibt es ab 500 Punkten bzw. mit der Teilnahme an zwei der unten aufgeführten Aktionen.

Bonusfähige Leistungen	Punkte	Code
Impfungen	250	IM
Jugendgesundheitsuntersuchung	250	JG
Sportverein	250	SV
Fitnessstudio	250	FS
Sportlicher Leistungsnachweis	250	SL
Zahnuntersuchung	250	ZU
Professionelle Zahnreinigung	250	PZ

Kinder:

Bereits ab 500 Punkten bzw. mit der Teilnahme an zwei der folgenden Aktionen gibt es eine Belohnung.

Bonusfähige Leistungen	Punkte	Code
Impfungen	250	IM
Sportverein	250	SV
Sportlicher Leistungsnachweis	250	SL
Zahnuntersuchung	250	ZU
Professionelle Zahnreinigung	250	PZ

IKK classic - Bonusprogramm

Bonus für gesetzliche Vorsorge:

Ihr IKK Bonus	Gesetzliche Vorsorgemaßnahmen	Personenkreis
10 EUR alle 2 Jahre	Gesundheits-Check up	alle ab 35
10 EUR alle 2 Jahre	Haut-Check	alle ab 35
10 EUR pro Kalenderjahr	Krebsfrüherkennung	Frauen ab 20 Männer ab 45
10 EUR im Kalenderjahr der Untersuchung	Darmkrebsfrüherkennung	alle ab 50
10 EUR alle 2 Jahre	Mammographie-Screening	Frauen zwischen 50 und 69
10 EUR pro Kalenderjahr	Mutterschaftsvorsorge	Frauen ab 15

Bonus für eigenfinanzierte Vorsorge:

Ihr IKK Bonus	Eigenfinanzierte Vorsorgemaßnahmen	Personenkreis
20 EUR alle 3 Jahre	Glaukom-Untersuchung zur Früherkennung des grünen Star	alle ab 45
20 EUR alle 3 Jahre	PSA-Test zur Früherkennung von Prostata-Krebs	Männer ab 45
20 EUR alle 3 Jahre	Knochendichte-Messung zur Früherkennung von Osteoporose	alle ab 45
20 EUR pro Kalenderjahr	Haut-Check	für alle ab 15 Jahren
20 EUR im Kalenderjahr der Untersuchung	Jugendgesundheits-Untersuchung (J2)	Jugendliche zwischen 15 und 17

IKK classic - Bonusprogramm

Bonus für Präventionsmaßnahmen:

Ihr IKK Bonus	Präventionsmaßnahmen	Personenkreis
10 EUR pro Kalenderjahr	Gesundheitskurs	alle ab 15 Jahren
10 EUR pro Schwangerschaft (für Männer 30 EUR)	Geburtsvorbereitung	Schwangere bzw. werdende Väter ab 15 Jahren
10 EUR pro Geburt	Rückbildungsgymnastik	Frauen ab 15 Jahren
10 EUR einmalig im Jahr der Teilnahme	MammaCare	Frauen ab 18
10 EUR pro Kalenderjahr	Zahnvorsorge	alle ab 18
10 EUR halbjährlich	Zahnvorsorge	alle zwischen 15 und 17
30 EUR pro Kalenderjahr	professionelle Zahnreinigung	alle ab 15

Bonus für sportliche Aktivitäten und gesunde Lebensführung:

Ihr IKK Bonus	Maßnahmen zur gesunden Lebensführung und sportliche Aktivitäten	Personenkreis
30 EUR pro Kalenderjahr	aktive Mitgliedschaft Fitness-Studio	alle ab 15
30 EUR pro Kalenderjahr	aktive Mitglied Sportverein	alle ab 15
30 EUR einmalig im Kalenderjahr des Erwerbs	Deutsches Sportabzeichen	alle ab 15
30 EUR einmalig im Kalenderjahr des Erwerbs	Deutsches Schwimmbadabzeichen	alle ab 15
30 EUR pro Kalenderjahr	Teilnahme an öffentlicher Sportveranstaltung	alle ab 15
10 EUR pro Kalenderjahr	Betriebs- oder Hochschulsport	alle ab 15
30 EUR pro Kalenderjahr	gesundes Körpergewicht	alle ab 15

IKK classic - Bonusprogramm

Bonus für Kinder:

Ihr IKK-Bonus	Private Vorsorge	Personenkreis
20 EUR pro Untersuchung	Erweiterte Vorsorgeuntersuchungen U 10 und U 11	Kinder zwischen 6 und 7 bzw. 9 und 10
20 EUR pro Kalenderjahr	Haut-Check	Kinder bis 15 Jahre

Ihr IKK-Bonus	Prävention	Personenkreis
10 EUR pro Kalenderjahr	Gesundheitskurs	Kinder zwischen 6 und 15 Jahren
10 EUR halbjährlich	Zahnvorsorge	Kinder zwischen 6 und 15 Jahren

Ihr IKK-Bonus	Sportliche Aktivitäten	Personenkreis
50 EUR pro Kalenderjahr	Maßnahme aus Baby- oder Kleinkindprogramm Bewegung (PEKIP, Babyschwimmen, ELBA, Kleinkindturnen)	Kinder bis 3 Jahre
30 EUR pro Kalenderjahr	aktive Mitgliedschaft im Sportverein	Kinder bis 15 Jahre
30 EUR pro Kalenderjahr	Teilnahme an öffentlicher Sportveranstaltung	Kinder bis 15 Jahre
30 EUR einmalig im Kalenderjahr des Erwerbs	Deutsches Sportabzeichen	Kinder bis 15 Jahre
30 EUR einmalig im Kalenderjahr des Erwerbs	Deutsches Schwimmbadabzeichen	Kinder bis 15 Jahre

IKK gesund plus - Bonusprogramm

IKK activ plus Classic:

Bonus für Vorsorge	<ul style="list-style-type: none"> » altersgerechter Impfstatus » Zahnvorsorge » Krebsvorsorge » Gesundheits-Check up » Kinderuntersuchungen U1-U8 je Kind (lückenlos)
Bonus für eigen- finanzierte Vorsorge	<ul style="list-style-type: none"> » augenärztliche Vorsorge » zahnärztliche Vorsorge » gynäkologische / internistische Vorsorge » Hautkrebsvorsorge » eigenfinanzierte Impfung
Bonus für Sportaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> » aktive Mitgliedschaft im Sportverein » aktive Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio » eigenfinanzierte Sportmaßnahmen
Bonus für sonstige Gesundheitsaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> » eigenfinanzierte Gesundheitsmaßnahme » Blut-/Plasmaspende
Bonus für zusätzliche Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> » Gesundheitsnewsletter online » Gesundheitstelegramm online » Treuebonus

IKK activ plus Youngsters:

Bonus für Vorsorge	<ul style="list-style-type: none"> » lückenloser und altersgerechter Impfstatus » Zahnvorsorge » Jugenduntersuchung (J1) » eigenfinanzierte Vorsorgemaßnahme
Bonus für Sportaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> » aktive Mitgliedschaft im Sportverein » aktive Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio » Sportabzeichen des DSB » Gesundheitskurse
Bonus für sonstige Gesundheitsaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> » eigenfinanzierte Gesundheitsmaßnahme » Erste-Hilfe-Kurse
Bonus für zusätzliche Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> » Gesundheitsnewsletter online » Spleens-Newsletter online

	» Treuebonus
--	--------------

IKK gesund plus - Bonusprogramm

IKK activ plus Kids:

Bonus für Vorsorge	<ul style="list-style-type: none"> » lückenloser und altersgerechter Impfstatus » Zahnvorsorge » lückenlose, altersentsprechende Kinder- oder Jugend- Untersuchungen (U1-J1)
Bonus für Sportaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> » aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein » Sportabzeichen des DSB » Schwimmbadabzeichen
Bonus für sonstige Gesundheitsaktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> » eigenfinanzierte Gesundheitsmaßnahme
Bonus für zusätzliche Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> » 3 Jahre erfolgreiche Teilnahme am Bonusprogramm

KKH Allianz - Bonusprogramm Pro Boni

Belohnte Aktivitäten für Erwachsene:

- Zahnärztliche Untersuchung
- Professionelle Zahnreinigung
- Aktive Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio
- Qualitätsgeprüfte Präventionskurse
- Erwerb Sportabzeichen
- Sehtest
- Schutzimpfung
- Krebsfrüherkennung (Frauen ab 20 Jahren, Männer ab 45 Jahren)
- Präventives Hautkrebs-Screening
- Mammografie-Screening
- Gesundheits-Check-up (ab 35 Jahren)
- Teilnahme am KKH-Allianz-Lauf
- und weitere (siehe Bonusheft)

→ ausführliche Informationen im persönlichen Bonusheft

Belohnte Aktivitäten für Kinder:

- Kinderuntersuchungen U3 - U11
- Jugenduntersuchung J1 und J2
- Schutzimpfung
- Zahnärztliche Untersuchung
- PEKIP®-Kurs (bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres)
- Babyschwimmen oder Babymassage (bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres)
- Kinderturnen
- Erwerb Sportab-, Schwimm- und Radsportabzeichen
- Aktive Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio
- Qualitätsgeprüfte Präventionskurse
- Teilnahme am KKH-Allianz-Lauf
- und weitere (siehe Bonusheft)

→ ausführliche Informationen im persönlichen Bonusheft

Der Knappschaft- AktivBonus

Erwachsenenbonus	Wert: je 15 Bonuspunkte
<ul style="list-style-type: none"> • Check-up Untersuchung (alle zwei Jahre) • Krebsfrüherkennung unterteilt nach <ul style="list-style-type: none"> _klassischer Krebsfrüherkennung (1x im Kalenderjahr) _Darmspiegelung (für zwei Untersuchungen im Abstand von 10 Jahren) _Mammographie-Screening (alle zwei Jahre) _Hautkrebsvorsorge (alle zwei Jahre) • Jugendgesundheitsuntersuchung J2 	
	Wert: je 10 Bonuspunkte
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Schutzimpfungen • Knappschaftsfinanzierte qualitätsgesicherte Gesundheitskurse (2x im Kalenderjahr) • Eigenfinanzierte qualitätsgesicherte Gesundheitskurse • Erwerb eines anerkannten Sportabzeichens (1x im Kalenderjahr) • Aktives Mitglied in einem eingetragenen Sportverein (1x im Kalenderjahr) • Aktives Mitglied im qualitätsgesicherten Fitnessstudio (1x im Kalenderjahr) 	
	Wert: je 5 Bonuspunkte
<ul style="list-style-type: none"> • Jährliche Zahnuntersuchung • Selbst bezahlte professionelle Zahnreinigung (1x im Kalenderjahr) • Besuch eines Fachvortrags zum Thema Gesundheit und Prävention (2x im Kalenderjahr) 	
Kinder- und Jugendbonus	Wert: je 5 Bonuspunkte
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Kinderuntersuchungen und die Jugendgesundheitsuntersuchung J1 • Halbjährliche Zahnuntersuchung • Hautkrebsvorsorge (alle zwei Jahre) • Alle Schutzimpfungen • Knappschaftsfinanzierte qualitätsgesicherte Gesundheitskurse (2x im Kalenderjahr) • Eigenfinanzierte qualitätsgesicherte Gesundheitskurse • Aktives Mitglied in einem eingetragenen Sportverein (1x im Kalenderjahr) • Aktives Mitglied in einem qualitätsgesicherten Fitnessstudio (1x im Kalenderjahr) • Erwerb eines anerkannten Sportabzeichens (1x im Kalenderjahr) • Erwerb einer Urkunde bei den Bundesjugendspielen (1x im Kalenderjahr) 	

Der Gesundheits - Bonus der BKK Gesundheit

Aktivitäten	Bonus
Krebsfrüherkennungsuntersuchung	10 €
Sportliche Aktivität (z. B. Fitness-Studio, Verein)	10 €
Augenuntersuchung oder Sehtest	10 €
Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung	10 €
Professionelle Zahnreinigung	20 €
Ärztliche Gesundheitsuntersuchung	20 €
Schwangerschaftsvorsorge	20 €
Body-Mass-Index (BMI) (im Normbereich des entsprechenden Alters)	20 €
Kinder- und Jugenduntersuchung	30 €
Maximaler Bonus	150 €

SBK - Gesundheitskonto

Bonusheft- Tabelle für Erwachsene:

Art der Vorsorge	Beschreibung	Häufigkeit	Belohnung
Krebsvorsorge	Gesetzliche Krebsvorsorgeuntersuchung, unabhängig von der Art der Untersuchung	1 x jährlich	20 €
Gesundheitscheck ab 35 Jahre	Gesundheitscheck ab 35 Jahre zur Früherkennung eventueller Krankheiten	alle 2 Jahre	20 €
Zahnvorsorge beim Zahnarzt	Vorsorge beim Zahnarzt für den Erhalt gesunder Zähne	1 x jährlich	20 €
Professionelle Zahnreinigung	Professionelle Zahnreinigung - das Extra für die Zahngesundheit	1 x jährlich	20 €
Schwangerenvorsorge	Nachweis aller Vorsorgeuntersuchungen während einer Schwangerschaft	je Schwangerschaft	20 €
Vitalcheck	Bescheinigung* einwandfreier Werte von BMI, Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin sowie des Nichtraucherstatus durch einen Arzt oder Apotheker	alle 2 Jahre	100 €

* ggf. kostenpflichtig

SBK - Gesundheitskonto

Bonusheft- Tabelle für Kinder:

Art der Vorsorge	Beschreibung	Häufigkeit	Belohnung
Zahnarztkontrolle	Halbjährliche Kontrolle zum Erhalt gesunder Zähne	1 x jährlich	20 €
Altersgerechter Impfstatus / U- und J-Untersuchungen	Nachweis der dem Alter entsprechend vollständig durchgeführten Untersuchungen U1 - U9 und J1, sowie für die von der SBK unterstützten Zusatzuntersuchungen U7a und U10	alle 2 Jahre	20 €
Aktive Kindheit	Nachweis "aktiver Kindheit", z.B. durch eine Mitgliedschaft im Sportverein, Erreichen eines Sport- oder Schwimmbadzeichens, Teilnahme an einem Kletterkurs	1 x jährlich	20 €