



Freudenberg BKK

Die Fitnesskasse



E-Mail: bonus@bkk-freudenberg.de
Internet: www.bkk-freudenberg.de
Telefon: 06201 690500-2

BKK Freudenberg
Höhnerweg 2 – 4
69465 Weinheim

Bitte senden Sie die Bonuskarte an:

Die Fitnesskasse

Freudenberg



Bonusprogramm



Fit4Health

Mach mit – bleib fit!
Mit dem Bonusprogramm der BKK Freudenberg.

Meine persönlichen Angaben

Name, Vorname des Mitglieds

Straße, PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Familierversicherter

Telefon/E-Mail (freiwillige Angaben)*

Steueridentifikationsnummer (IdNr)

Bitte überweisen Sie meinen Bonus auf folgendes Konto:

Bankverbindung

Geldinstitut: _____

IBAN: _____

BIC: _____
(nur bei Auslandskonto)

X

Datum / Unterschrift des Mitglieds

***Datenschutzhinweis (§ 67a SGB X):**

Die persönlichen Daten (Sozialdaten) benötigen wir, um unsere Aufgaben für Sie rechtmäßig zu erfüllen. Grundlage hierfür ist § 284 SGB V. Freiwillige Angaben können Sie jederzeit widerrufen.

Fit4Health

Durch einen bewussten Lebensstil und regelmäßige Checks beim Arzt leisten Sie einen aktiven Beitrag. Wir belohnen die Investition in Ihre Gesundheit mit bis zu **50 Euro pro Bonusjahr**.*

Das Bonusprogramm

Sie haben Anspruch auf einen Bonus von 40 Euro, wenn Sie die Punkte 1 und 2 vollständig *und zusätzlich* mindestens 3 aus den Punkten 3 bis 8 einmal innerhalb eines Kalenderjahres nachweisen. *Sofern Sie die Voraussetzungen der Punkte 1 und 2 lediglich wegen des Alters nicht erfüllen, werden diese Punkte pauschal anerkannt.* Der Bonus erhöht sich um 10 Euro, wenn Sie zusätzlich den Punkt 9 erfüllen.

Bitte reichen Sie diese Bonuskarte spätestens bis zum 30. April des Folgejahres ein.

Lassen Sie sich die Bonuspunkte jeweils durch **Datum, Stempel und Unterschrift bestätigen** (z. B. bei Arztbesuchen). Gültig sind auch entsprechende Quittungen (z. B. Kurs, Datum, Stempel und Unterschrift). Bitte ergänzen Sie diese Bonuskarte mit Ihren persönlichen Angaben.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre **BKK Freudenberg**

Hinweis: Mitmachen können Mitglieder und/oder ihre mitversicherten Ehepartner/Lebenspartner im Sinne des Lebenspartnerschaftsgesetzes.

Wichtig: Ein Bonusanspruch besteht nur, wenn Sie bis zum 31.01. des Folgejahres, in dem Sie an dem Fit4Health Programm teilnehmen, bei uns versichert sind. Wird die Mitgliedschaft bei der BKK Freudenberg im laufenden Bonusjahr oder vor dem 30.04. des Folgejahres gekündigt, verfallen alle Bonuspunkte. Der Bonus in Höhe von bis zu 50 Euro* wird dem Mitglied ausgezahlt. Die gleichzeitige Teilnahme am Fit4Health+ Programm ist ausgeschlossen.

*Gültig ist die jeweils aktuelle Regelung der Satzung.



1 „check up 35“

Gesundheits-Check ab 35 Jahren nach den aktuellen **Gesundheitsuntersuchungs-Richtlinien.**
(jedes dritte Jahr erforderlich!)

Mitglied
(Name, Vorname)

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

erfolgt am: _____

erfolgt am: _____

Stempel/Unterschrift Arztpraxis

Stempel/Unterschrift Arztpraxis

2 Krebsfrüherkennung

Jährliche Maßnahmen nach den aktuellen Krebsfrüherkennungs-Richtlinien: Bei Frauen die Früherkennungsuntersuchung des Genitales ab dem Alter von 20 Jahren und der Brust ab 30 Jahren. Für Männer die Untersuchung der Prostata und des Genitales ab 45 Jahren **oder** ab dem Alter von 50 Jahren die Darmkrebsfrüherkennung für Männer und Frauen.

Mitglied
(Name, Vorname)

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

erfolgt am: _____

erfolgt am: _____

Stempel/Unterschrift Arztpraxis

Stempel/Unterschrift Arztpraxis

3 Präventionskurse

Qualitätsgesicherte Leistungen/Kurse zur primären Prävention gemäß § 20 SGB V, die im Bonusjahr von der BKK bezuschusst wurden.

Art _____ Art _____

Art _____ Art _____

Mitglied
(Name, Vorname)

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

Datum/Stempel
Unterschrift Leistungserbringer

Datum/Stempel
Unterschrift Leistungserbringer

4 Zahnvorsorge

Die zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung wurde in Anspruch genommen (bis zum Alter von 18 Jahren kalenderhalbjährlich, ab 18 Jahren einmal im Kalenderjahr).
Dies gilt auch für Teil- und Vollprothesenträger.

Mitglied
(Name, Vorname)

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

erfolgt am: _____

erfolgt am: _____

Stempel/Unterschrift Zahnarztpraxis

Stempel/Unterschrift Zahnarztpraxis

Mitglied
(Name, Vorname)

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

erfolgt am: _____

erfolgt am: _____

Stempel/Unterschrift Zahnarztpraxis

Stempel/Unterschrift Zahnarztpraxis



5 Sportabzeichen

Art

- Deutsches Sportabzeichen
- oder
- Leistungsabzeichen des Deutschen Schwimmverbandes
- oder
- Leistungsabzeichen des Bundes Deutscher Radfahrer
- oder
- Wanderabzeichen des DWV

Mitglied
(Name, Vorname)

Datum/Stempel/Unterschrift

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

Datum/Stempel/Unterschrift

6 Impfen nützt – impfen schützt

Der von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Impfschutz gegen Diphtherie, Tetanus oder Polio ist im Jahr _____ vorhanden.

Mitglied
(Name, Vorname)

Datum/Stempel
Unterschrift Arztpraxis

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

Datum/Stempel
Unterschrift Arztpraxis

7 Ich bin Nichtraucher (seit 6 Monaten)

Mitglied
(Name, Vorname)

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

- | | |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ich habe noch nie geraucht | <input type="checkbox"/> Ich habe noch nie geraucht |
| <input type="checkbox"/> Ich bin Nichtraucher
seit _____ | <input type="checkbox"/> Ich bin Nichtraucher
seit _____ |

8 Normalgewicht?

Ein normales Körpergewicht ist eine gute Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Der Body-Mass-Index (BMI) ist die am häufigsten verwendete Methode zur Bestimmung des (Normal-)Gewichts und zwar nach der Formel Gewicht und Größe. Berechnet wird die Masse, geteilt durch die Größe zum Quadrat. Berechnungsbeispiel:

$$80 \text{ (kg)} : 1,79 \text{ (m)} : 1,79 \text{ (m)} = 24,97 = 25 \text{ (gerundet)}$$

Ein BMI zwischen 18 und 27 liegt im Normbereich

Mitglied
(Name, Vorname)

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

- | | |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mein BMI liegt im Normbereich | <input type="checkbox"/> Mein BMI liegt im Normbereich |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

9 +10 Euro

- Bewegungsangebot in einem Sportverein
- oder
- Regelmäßige Teilnahme in einer Betriebssportgruppe
- oder
- Aktiver Teilnehmer an einer öffentlichen Sportveranstaltung im Bereich einer Ausdauersportart nach entsprechender Vorbereitung

Mitglied
(Name, Vorname)

Datum/Stempel/Unterschrift
Sportverein (Veranstalter)

Ehepartner/Lebenspartner
(Name, Vorname)

Datum/Stempel/Unterschrift
Sportverein (Veranstalter)