

Lohnen sich doppelt.

AktivBonus und
SportBonus



KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Das Bonusprogramm der KNAPPSCHAFT

Vorsorge und Gesundheits-Bewusstsein sind für Sie selbstverständlich? Dann ist unser Bonusprogramm genau das Richtige für Sie. Wir belohnen Sie mit dem AktivBonus für Ihre Gesundheits-Vorsorge. Den SportBonus gibt's, wenn Sie sich fit halten.

Mit dem AktivBonus erhalten Sie einen attraktiven Geldbetrag für Ihre Vorsorge. Und die lohnt sich gleich doppelt: Für Ihre Gesundheit und für Ihr Portemonnaie.

Für diese Maßnahmen gibt's den Bonus:

- Schutzimpfungen
- Zahnvorsorge
- Check-up-Untersuchung (Gesundheits-Untersuchung zur Früherkennung von Krankheiten)
- Untersuchungen zur Früherkennung von Krebserkrankungen (einschließlich der Hautkrebsvorsorge)

Auch für die Vorsorge Ihrer Kinder gibt's den AktivBonus. Ihre Kleinen müssen dafür an den Kinder-Untersuchungen U1 bis U11 sowie an den Jugend-Untersuchungen J1 und J2 teilnehmen.

Für die regelmäßige Zahnvorsorge und einen vollständigen Impfschutz erhalten Ihre Kinder ebenso den Bonus.

Den SportBonus gibt es übrigens, wenn Sie regelmäßig im Sportverein oder Fitnessstudio trainieren. Vielleicht haben Sie aktuell ein Sportabzeichen erworben? Auch das belohnen wir mit dem SportBonus.

„Vorsorgeuntersuchungen sind für mich ein Muss. Dass diese nicht nur kostenfrei sind, sondern auch noch mit einem Bonus belohnt werden, finde ich einfach klasse. So habe ich noch einen Grund mehr, keinen Termin auszulassen.“

Anika (36), Hotelfachfrau, aus Berlin

Der AktivBonus

Aktiv sein lohnt sich mit unserem AktivBonus ganz besonders. Je nach Lebensphase und Geschlecht können Sie sich für verschiedene Maßnahmen belohnen lassen. Wir sagen Ihnen, welche das sind und wie viel Bonus Sie für diese erhalten.

4 Löhnen sich doppelt.

Wert: je 15 Euro

- Check-up-Untersuchung (einmalig im Alter von 18 bis 34 Jahren, danach alle drei Jahre)
- Ultraschall-Screening auf Bauchaorten-Aneurysmen (einmalig für Männer ab 65 Jahren)
- Krebsfrüherkennung unterteilt nach:
 - klassischer Krebsfrüherkennung (einmal jährlich)
- Darmspiegelung (zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren)
- Mammographie-Screening (alle zwei Jahre)
- Hautkrebsvorsorge (alle zwei Jahre)

Wert: je 10 Euro

- Schutzimpfung (pro Impfung)
- professionelle Zahnreinigung (einmal jährlich)
- Kinder- und Jugend-Untersuchungen (U1 bis U11, J1 und J2)

Wert: je 5 Euro

- halbjährliche Zahnvorsorge (zwischen 6 und 17 Jahren)
- jährliche Zahnvorsorge (bei Erwachsenen)

Die Maßnahmen im Detail

Check-up-Untersuchung

Ab 35 Jahren haben Sie alle drei Jahre Anspruch auf eine Gesundheits-Untersuchung zur Früherkennung von Krankheiten, auch „Check-up“ genannt. Dabei testet Ihr Arzt Sie auf Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie die Zuckerkrankheit. Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren haben einmalig die Möglichkeit, eine

Check-up-Untersuchung zu erhalten. Je früher Ihr Arzt Anzeichen für eine Erkrankung entdeckt, desto besser kann er ihr vorbeugen oder sie behandeln.

Ultraschall-Screening auf Bauchaorten-Aneurysmen

Männer ab 65 Jahren haben einmalig Anspruch auf das Ultraschall-Screening. Und das Beste: Sie können es direkt bei der Check-up-Untersuchung durchführen lassen. Männer ab 65 Jahren entwickeln häufiger Aneurysmen als andere Menschen. Weitere Risikofaktoren sind Rauchen, Bluthochdruck und erhöhte Blutfette. Mithilfe der Ultraschall-Untersuchung entdeckt der Arzt große Aneurysmen und kann diese vorbeugend behandeln.

Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Krankheiten („Check-up“)

Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie die Zuckerkrankheit sind die am häufigsten auftretenden Volkskrankheiten. Sorgen Sie vor! Ab dem Alter von 35 Jahren haben Sie alle drei Jahre Anspruch auf eine ärztliche Untersuchung zur Früherkennung dieser Erkrankungen. Zudem haben Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren einmalig die Möglichkeit, eine Check-up Untersuchung zu erhalten. Je früher Ihr Arzt Symptome entdeckt, desto besser kann er Sie behandeln. Ihre Vorsorge wird selbstverständlich honoriert. Für Untersuchungen, die Sie darüber hinaus in Anspruch nehmen und selbst finanzieren, erhalten Sie keinen zusätzlichen Bonus.

6 Löhnen sich doppelt.

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung

Geben Sie Krebs keine Chance und gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge. Einmal im Kalenderjahr haben Sie Anspruch auf eine Früherkennungs-Untersuchung. Dies gilt für:

- Frauen ab 20 Jahren (Genital-Untersuchung)
- Männer ab 45 Jahren (Prostata- und Genital-Untersuchung)

Bei Frauen ab 30 Jahren gehört eine Brust-Untersuchung zur jährlichen Krebsfrüherkennung dazu. Bei Frauen und Männern ab 50 Jahren wird im Rahmen der jährlichen Krebsvorsorge auch eine Dickdarm- und Rektum-Untersuchung durchgeführt.

Darüber hinaus haben Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren Anspruch auf zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Für diese Darmspiegelungen gibt es neben dem Bonus für die klassische Krebsvorsorge zusätzlich einen Bonus von jeweils 15 Euro.

Einen zusätzlichen Bonus erhalten Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren ebenfalls, wenn sie zum Mammographie-Screening gehen. Das Screening wird im Abstand von zwei Jahren durchgeführt.

Außerdem erhalten Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche alle zwei Jahre ein kostenloses Hautkrebs-Screening. Dafür gibt es ebenfalls 15 Euro AktivBonus.

Hinweis

Sie müssen nur eine Maßnahme nachweisen, damit wir Ihnen den AktivBonus zahlen. Ob Sie Ihre Maßnahmen auf Ihrem Bogen sammeln oder jede Maßnahme einzeln einreichen, bleibt Ihnen überlassen. Wir zahlen, sobald uns Ihre Nachweise vorliegen.

Kinder- und Jugendgesundheitsuntersuchungen

Ihre Kinder haben Anspruch auf ärztliche Untersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten, die ihre körperliche und geistige Entwicklung gefährden können. Hierbei handelt es sich um insgesamt vierzehn ärztliche Vorsorge-Untersuchungen, die bis zu einem Alter von 17 Jahren durchgeführt werden.

Eine Beratung zur Berufswahl gibt es auch noch obendrauf. Und den AktivBonus natürlich.

Schutzimpfungen

Sie erhalten den AktivBonus für alle von der Ständigen Impfkommision empfohlenen Impfungen, zum Beispiel die Impfung gegen Tetanus.

Auch für Indikations-Impfungen, die Ärzte bei erhöhten Gesundheits-Risiken oder für bestimmte Altersgruppen empfehlen, erhalten Sie den Aktiv Bonus.

Hinweis

Mehrfachimpfungen, die nach und nach einen Impfschutz aufbauen, zählen als eine einzige Maßnahme. Das gilt auch für Kombinations-Impfungen, die einen Schutz gegen mehrere Krankheiten aufbauen.

Zahnvorsorge

Kinder zwischen sechs und 17 Jahren sollten halbjährlich zur zahnärztlichen Vorsorge gehen. Dabei untersucht der Zahnarzt Zähne und Zahnfleisch und klärt über Krankheitsursachen und ihre Vermeidung auf. Zur sogenannten Individualprophylaxe gehört auch die Versiegelung bleibender Backenzähne (Molaren). Bis zum Alter von 17 Jahren erhalten Kinder und Jugendliche den Bonus zweimal pro Kalenderjahr. Bei Erwachsenen belohnen wir die Zahnvorsorge einmal jährlich.

Auch die professionelle Zahnreinigung trägt zu Ihrer Zahngesundheit bei. Dafür erhalten Sie zusätzlich einmal im Jahr den AktivBonus.

So erhalten Sie den AktivBonus

Alle, die bei der KNAPPSCHAFT versichert sind, können mitmachen. So kommt bei der Vorsorge für die ganze Familie schnell ein dreistelliger Betrag zusammen. Laden Sie sich auf unserer Website unter www.knappschaft.de/aktivbonus einfach den Nachweisbogen runter und lassen Sie sich die Maßnahmen von Ihrem Arzt bescheinigen.

Dafür genügen: Stempel, Datum, Unterschrift



Hinweis

Der Nachweis von Ihrem Arzt ist kostenfrei. Er muss allerdings im selben Quartal wie die Maßnahme erfolgen.

Bitte reichen Sie nur Ihren Nachweisbogen und keine weiteren Belege ein. Die richtige Adresse steht direkt auf dem Nachweisbogen. Sobald wir diesen erhalten haben, zahlen wir Ihnen Ihren Bonus aus. Mit der Auszahlung erhalten Sie direkt einen neuen Nachweisbogen per Post.

Bonus online einreichen

Ihren Nachweisbogen können Sie auch ganz bequem über den Online-Kundenbereich Meine KNAPPSCHAFT einreichen. Melden Sie sich einfach an unter: www.knappschaft.de/meineknappschaft

AktivBonus junge Familie

Mit dem AktivBonus junge Familie belohnen wir Ihre kontinuierliche Vorsorge in der Schwangerschaft. Sie erhalten den Bonus in Höhe von 100 Euro, wenn Sie in der Zeit von der Feststellung der Schwangerschaft bis zur Geburt bei allen empfohlenen Vorsorge-Untersuchungen waren.

Mehr Infos unter:

www.knappschaft.de/aktivbonusjungefamilie

AktivBonus junior

Kinder, die ab dem 1. Januar 2004 geboren sind, erhalten 500 Euro zum 18. Geburtstag, wenn sie

- alle Vorsorge-Untersuchungen für Kinder und Jugendliche,
- mindestens eine Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs,

- alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Schutzimpfungen einschließlich Auffrischungen und
- alle halbjährlichen Zahnuntersuchungen nachweisen können.

Mehr Infos unter:

www.knappschaft.de/aktivbonusjunior

„Bonusprogramme für die ganze Familie – da kommt in einem Jahr für Vorsorge und Sport ganz schön was zusammen!“

Johanna (34), Informatikerin, aus Köln

Der SportBonus

Mit dem SportBonus können Sie Ihre Belohnung noch einmal ordentlich erhöhen. Wenn Sie ins Fitnessstudio gehen und im Sportverein angemeldet sind, belohnen wir Sie dafür mit 140 Euro pro Jahr.

Sie schwitzen lieber im eigenen Wohnzimmer? Auch für Online-Sport mit Gymondo gibt's den Bonus – vorausgesetzt Sie trainieren regelmäßig. Haben Sie zusätzlich ein anerkanntes Sportabzeichen gemacht, erhöht sich Ihr Bonus auf 155 Euro.

Die Maßnahmen im Überblick

Maßnahme	Wert
qualitätsgesichertes Bewegungsangebot im Sportverein	70 Euro
qualitätsgesichertes Bewegungsangebot im Fitnessstudio	70 Euro
anerkanntes Sportabzeichen	15 Euro
Gesamt	155 Euro

Qualitätsgesicherte Bewegungsangebote

Als qualitätsgesichert gelten Bewegungsangebote, bei denen ein qualifizierter Trainer anwesend ist. Er leitet Sie beim Sport an – beispielweise auf dem Sportplatz oder im Fitnessstudio. So ist sichergestellt, dass Sie Bewegungsabläufe richtig ausführen.

Anerkannte Sportabzeichen

Zu den anerkannten Sportabzeichen zählen beispielsweise Schwimm-Abzeichen wie das Seepferdchen. Aber auch für Wander- oder Leichtathletik-Abzeichen gibt's den SportBonus.

So erhalten Sie den SportBonus

Wichtige Voraussetzung für den SportBonus: Sie trainieren regelmäßig. Wenn Sie also über das Jahr gesehen mehrmals im Monat im Fitnessstudio oder Sportverein aktiv sind, gibt es schon den jeweiligen Bonus. Beim Sportabzeichen gehört auch die qualifiziert angeleitete Vorbereitung dazu. Mit dem Stempel im Nachweisbogen wird das jeweils für die Aktivität bestätigt. Alle, die bei der KNAPPSCHAFT versichert sind, können mitmachen.



14 Löhnen sich doppelt.

Laden Sie sich auf unserer Website unter **www.knappschaft.de/sportbonus** einfach den Nachweisbogen runter und lassen Sie sich die Maßnahmen einmalig bescheinigen.

Dafür genügen: Stempel, Datum, Unterschrift

Für das Training mit Gymondo erhalten Sie nach dem fünften Workout im Kalenderjahr eine Teilnahmebescheinigung.

Wichtig: Dies geschieht erst nach Abschluss Ihrer Testphase. Die Bescheinigung reichen Sie einfach mit Ihrem Bonusbogen bei uns ein, um den Sport Bonus zu erhalten.

Die richtige Adresse steht direkt auf dem Nachweisbogen. Sobald wir diesen erhalten haben, zahlen wir Ihnen Ihren Bonus aus. Mit der Auszahlung erhalten Sie direkt einen neuen Nachweisbogen per Post.

Bonus online einreichen

Ihren Nachweisbogen können Sie auch ganz bequem über den Online-Kundenbereich Meine KNAPPSCHAFT einreichen.

Hinweis

Reichen Sie für den Sportbonus Ihren Nachweisbogen bitte bei uns ein, während Sie bei uns versichert sind. Ansonsten verfällt dieser Bonus leider.

Zusatz-Info: Bonus und Steuern

Die KNAPPSCHAFT muss Ihre Bonusauszahlungen an die Finanzverwaltung melden. Dies geschieht automatisch bis zum 28. Februar des Folgejahres, in dem die Auszahlung erfolgt ist. Die Meldung wird Ihrer Steuer-Identifikationsnummer zugeordnet. Sie müssen keine Unterlagen zu Ihrem Bonus bei Ihrem Finanzamt einreichen.

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14 – 28, 44789 Bochum

www.knappschaft.de/aktivbonus

Bildnachweise:
© Hinterhaus Production/GettyImages
© skynesher/GettyImages

Nachdruck, auch auszugsweise, ist
nur mit ausdrücklicher Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

Stand: Februar 2021