



Lohnt sich.
Unser Bonusprogramm



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 und wenn Sie sich fit halten.

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

Teilnahmebedingungen:

Alle Versicherten der KNAPPSCHAFT können mitmachen. So kommt bei einer ganzen Familie für Bonusmaßnahmen schnell ein dreistelliger Betrag zusammen.

Was ist zu tun?

Nutzen Sie den Nachweisbogen vom AktivBonus. Diesen finden Sie unter anderem auf der Homepage der KNAPPSCHAFT. Dann die Maßnahmen mit Datum, Stempel und Unterschrift bestätigen lassen. Dies macht bei der Vorsorge entweder der Arzt oder der Zahnarzt; bei sportlichen Aktivitäten bestätigen dies die jeweiligen Trainer.

Bonusjahr und Einreichfrist beachten

Gesammelt wird je Bonusjahr; dieses entspricht einfach dem kompletten Kalenderjahr.

Das heißt, es wird jeweils vom 1. Januar bis zum 31. Dezember gesammelt.

Bitte beachten:

Der Bonus kann nur einmal pro Bonusjahr beantragt werden. Anschließend wird Ihr individueller Bonus errechnet und das Bonusjahr ist abgeschlossen.



4 Lohnt sich.

Damit es zum Jahresende nicht allzu stressig wird, können Sie Ihre Maßnahmen eines jeden Bonusjahres noch bis zum 31. März des Folgejahres einreichen. Alles, was danach eingeht, kann die KNAPPSCHAFT nicht mehr berücksichtigen.

Nutzerinnen und Nutzer der elektronischen Patientenakte aufgepasst:

Sie können Nachweise von den Kinderuntersuchungen, vom zahnärztlichen Bonusheft und vom Impfheft als PDF erstellen, herunterladen und Ihrem Nachweisbogen beifügen. Wir erkennen es dann für das aktuell abzurechnende Bonusjahr an.

„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

AktivBonus (inkl. SportBonus)

Es gibt eine Vielzahl an Maßnahmen, die bonifiziert werden. Eine Übersicht finden Sie in der nachfolgenden Tabelle.

Bonifizierbare Maßnahmen für das Bonusjahr für Erwachsene (ab 18):
Wert

	Wert
Zahnvorsorge	5 Euro
Jährliche Krebsvorsorge – Frauen ab 20	10 Euro
Jährliche Krebsvorsorge – Männer ab 45	10 Euro
Hautkrebs-Screening alle 2 Jahre	10 Euro
Check-up einmalig für 18-34-jährige	10 Euro
Check-up ab 35 alle 3 Jahre	10 Euro
Mammographie-Screening – Frauen im Alter von 50 bis 75 Jahren alle 2 Jahre	10 Euro
Einmaliges Ultraschall-Screening auf Bauchaortenaneurysmen – Männer ab 65	10 Euro
Jährliches Chlamydien-Screening – Frauen bis zum 25. Geburtstag	10 Euro
<p>Darmkrebsvorsorge - Männer</p> <p>Ab 50 Jahren entweder als Darmspiegelung zweimal im Abstand von 10 Jahren oder als Stuhltest auf okkultes Blut jedes Jahr und ab 55 Jahren als Stuhltest auf okkultes Blut alle zwei Jahre</p> <p>Wird die Darmkrebsvorsorge im Rahmen einer Darmspiegelung durchgeführt, wird auch der Stuhltest auf okkultes Blut in den darauffolgenden 9 Jahren nicht bonifiziert.</p>	10 Euro
<p>Darmkrebsvorsorge – Frauen</p> <p>Im Alter von 50 und 54 Jahren als Stuhltest auf okkultes Blut jedes Jahr und ab 55 Jahren entweder als Stuhltest auf okkultes Blut alle zwei Jahre oder als Darmspiegelung zweimal im Abstand von 10 Jahren</p> <p>Wird die Darmkrebsvorsorge im Rahmen einer Darmspiegelung durchgeführt, wird auch der Stuhltest auf okkultes Blut in den darauffolgenden 9 Jahren nicht bonifiziert.</p>	10 Euro
Schutzimpfungen - pro Grundimmunisierung/ Auffrischungsimpfung nach Empfehlungen der STIKO	5 Euro

6 Lohnt sich.

Bonifizierbare Maßnahmen für das Bonusjahr für Kinder und Jugendliche (1 bis 17 Jahren):

	Wert
Halbjährliche Zahnvorsorge ab 6 Jahren	5 Euro
Schutzimpfungen – pro Grundimmunisierung/ Auffrischungsimpfung nach Empfehlungen der STIKO	5 Euro
Kinderuntersuchungen (U7 bis U11)	10 Euro
Jugendgesundheitsuntersuchungen (J1, J2)	10 Euro
Chlamydien-Screening – Frauen	10 Euro
Hautkrebs-Screening alle 2 Jahre	10 Euro

Bonifizierbare Maßnahmen für das Bonusjahr für Babys (1. Lebensjahr):

	Wert
Kinderuntersuchungen (U1 bis U6)	10 Euro
Schutzimpfungen - pro Grundimmunisierung/ Auffrischungsimpfung nach Empfehlungen der STIKO	5 Euro

Erweiterung des AktivBonus durch den SportBonus (Beträge gelten einmal pro Bonusjahr):

	Wert
Aktive Mitgliedschaft im Sportverein ab 4 Jahren oder im Fitnessstudio ab 15 Jahren	70 Euro
Erwerb eines anerkannten Sportabzeichens	5 Euro

Hinweis

Der Nachweis von Ihrem Arzt ist kostenfrei. Er muss allerdings im selben Quartal wie die Maßnahme erfolgen. Kosten für den Nachweis übernimmt die KNAPPSCHAFT nicht.

Qualitätsgesicherte Bewegungsangebote im Sportverein/Fitnessstudio

Eine aktive Mitgliedschaft liegt vor, wenn mindestens dreimal im Monat trainiert wird oder ein zeitlicher Mindestaufwand von monatlich 2,5 Stunden erreicht wird. Zudem müssen qualifizierte Trainerinnen und Trainer anwesend sein. Sie leiten die Übungen beim Sport an. So ist sichergestellt, dass die Bewegungsabläufe richtig ausgeführt werden.

Das Fitnessstudio soll zusätzlich einen hochwertigen Gerätepark besitzen und sowohl ein ganzheitliches Trainings- und Kursangebot als auch eine individuelle Trainingsplanung und -steuerung vorweisen.

Vorsorge

Bei den Früherkennungs - und Gesundheitsuntersuchungen gibt es Altersgrenzen und zeitliche Abstände. Findet eine Untersuchung vor dem genannten Alter oder vor dem Ablauf eines zeitlichen Abstandes statt, dann handelt es sich um eine medizinisch notwendige Untersuchung und gehört daher nicht zu den bonifizierbaren Maßnahmen. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf die einzelnen Vorsorgeuntersuchungen gerne an.

Schutzimpfungen

Sobald Sie bei Ihrem Arzt sind, überprüft er u. a. auch Ihren Impfstatus. Sobald eine Impfung verabreicht wurde, können Sie diesen Nachweis für den Bonus einreichen. Sobald eine Auffrischungs-

impfung verabreicht wurde oder eine Impfserie komplett ist (=Grundimmunisierung), können Sie diesen Nachweis für den Bonus einreichen.

Kinder- und Jugendgesundheitsuntersuchungen

Kinder und Jugendliche haben zu unterschiedlichen Zeitpunkten Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung speziell für ihr Alter.

Jede Untersuchung kommt nur einmal vor, sei es die U4, die U9 oder die J1. Die U10, U11 und J2 werden zwar von der KNAPPSCHAFT komplett finanziert, einen zusätzlichen Bonus gibt es dafür aber nicht.

Zahnvorsorge / Zahnuntersuchung

Ab 6 Jahren können die Kinder halbjährlich zur Zahnvorsorge; ab 18 Jahren findet die Zahnvorsorge einmal im Kalenderjahr statt.

Das bedeutet, Kinder/Jugendliche von 6 bis 17 Jahren erhalten den Bonus je halbjährliche Zahnuntersuchung; bei Erwachsenen ab 18 Jahren ist der Bonus einmal im Kalenderjahr möglich.

Anerkannte Sportabzeichen

Zu den anerkannten Sportabzeichen zählen beispielsweise Schwimm-Abzeichen wie das Seepferdchen. Aber auch für Wander- oder Leichtathletik-Abzeichen gibt's den Bonus. Beim Sportabzeichen gehört auch die qualifiziert angeleitete Vorbereitung dazu.

Zusatzbonus: Der AktivBonus junge Familie

Mit dem AktivBonus junge Familie belohnen wir Ihre kontinuierliche Vorsorge in der Schwangerschaft. Sie erhalten den Bonus in Höhe von 50 Euro, wenn Sie in der Zeit von der Feststellung der Schwangerschaft bis zur Geburt bei allen empfohlenen Vorsorge-Untersuchungen waren.

Den Mutterpass reichen Sie einfach bis zum 31.03. des Folgejahres, ausgehend von der Geburt Ihres Babys, bei uns ein.

Sobald Sie den AktivBonus junge Familie beantragen, schließen Sie nicht das Bonusjahr für den AktivBonus ab.

Nutzerinnen der elektronischen Patientenakte aufgepasst:

Den Mutterpass können Sie sich in der App als PDF-Dokument herunterladen und bei der KNAPPSCHAFT einreichen. Der Nachweis wird ebenfalls anerkannt.

Sobald der AktivBonus junge Familie abschließend bearbeitet wurde, wird der Mutterpass automatisch gelöscht.

Mehr Infos unter:

www.knappschaft.de/aktivbonusjungefamilie

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

Johanna (34), Informatikerin, aus Köln



App „Lebensstark ernährt“

Die App „Lebensstark ernährt“ begleitet Mütter und junge Familien von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter. Sie liefert wertvolle Informationen rund um die Themen Ernährung und Bewegung im Familienalltag. Dazu gehören Tipps, Checks und Anleitungen wie z. B. Rezepte. Die App ist kostenfrei im App Store und bei Google Play verfügbar.

Jetzt downloaden:



Bonus online einreichen

Ihren Nachweisbogen können Sie auch ganz bequem über Ihr persönliches Serviceportal Meine KNAPPSCHAFT einreichen.

Alle Onlineservices finden Sie auch in unserer Service-App Meine KNAPPSCHAFT. Unter www.knappschaft.de/meineknappschaft haben wir hierzu für Sie umfassende Informationen zusammengestellt.

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:

- © GettyImages/LetiziaLeFur
- © GettyImages/FatCamera
- © GettyImages/Franckreporter

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

Stand: Januar 2025