

Damit punkten Sie bei ProFit!

Zahnvorsorge Erwachsene

Gepflegte Zähne sind in – und ein strahlendes Lachen wirkt einfach sympathisch. Lassen Sie Ihren Zahnarzt mindestens einmal jährlich den Zahncheck machen. So sichern Sie sich gleichzeitig den erhöhten Festzuschuss für einen möglichen Zahnersatz. Lassen Sie sich deshalb die Kontroll-Untersuchungen auch in Ihrem Bonusheft bestätigen. Und die AOK schenkt Ihnen neben einem strahlenden Lächeln ein Mal im Jahr 200 Prämienpunkte.

Professionelle Zahnreinigung

Gesunde Zähne ein Leben lang. Durch gezielte Vorsorge können heute Zähne bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Hierfür sind gute Mundhygiene und gesunde Ernährung wichtige Voraussetzungen. Mit der professionellen Zahnreinigung (PZR) können Sie darüber hinaus eine zusätzliche Intensivreinigung beim Zahnarzt durchführen lassen. Die AOK belohnt diese Eigeninitiative zur Zahngesundheit mit 400 Prämienpunkten jährlich.

Sportverein Erwachsene

Sie treiben aktiv Sport und lieben die Gemeinschaft im Sportverein? Egal welchen Sport Sie im Verein ausüben, das ist uns 200 Punkte wert.

Fitnessstudio

Ausdauer, Kraft oder Koordination. Im Fitness-Studio gibt's für jeden Wunsch das Richtige. Ob an Geräten oder im Kurs. Wenn Sie regelmäßig Ihr Fitnessstudio nutzen, bekommen Sie 200 Prämienpunkte.

Nachweis körperlicher Fitness

Testen Sie Ihre Fitness! Mit dem Walking- oder Fahrradergometer-Test, zum Beispiel in Ihrem Fitnessstudio. Oder zeigen Sie beim Deutschen Sportabzeichen, dem Radsportabzeichen, dem Schwimmbzeichen, dem Lauf- oder Walkingabzeichen oder einem anderen anerkannten Sportabzeichen, was in Ihnen steckt. Ganze 400 Punkte bringt Ihnen das.

Betriebssport

Gibt es bei Ihrem Arbeitgeber Betriebssportgemeinschaften? Aktive Bewegung in der Pause oder nach Feierabend? Ihre regelmäßige Teilnahme belohnen wir mit 200 Punkten.

Onlinekurs / Abnehmen mit Genuss

Abnehmen und trotzdem genussvoll satt werden. Das geht mit unserem vielfach bewährten Angebot „Abnehmen mit Genuss“. Nutzen Sie auch die individuelle Betreuung, die wertvollen Begleitmaterialien und die vielen Tipps zum Abnehmen ohne Jojo-Effekt. Wir belohnen Sie mit 200 Punkten.

Infos und Anmeldung: www.abnehmen-mit-genuss.de

Onlinekurs / Laufend in Form

Laufen macht Laune, vor allem mit unseren Fitness-Experten. Denn die begleiten Sie im AOK-Online-Programm „Laufend in Form“. Per E-Mail und mit Trainingstagebuch. Damit Sie mit Spaß und Motivation in Form kommen. Als Anreiz gibt's 200 Punkte dazu.

Infos und kostenlose Anmeldung: www.laufend-in-form.de

Onlinekurs / Ich werde Nichtraucher

Atmen Sie durch und werden Sie rauchfrei. Mit unserem Online-Programm „Ich werde Nichtraucher“ geht das ganz einfach. Auch in schwierigen Situationen helfen wir Ihnen. Umfangreiche Informationen und Tipps für den Ausstieg unterstützen Sie. Und zur Belohnung haben Sie sich 200 Punkte verdient.

Infos und kostenlose Anmeldung: www.ich-werde-nichtraucher.de

Onlinekurs / Stress im Griff

Der Weg zu mehr Gelassenheit ist so persönlich wie ihr Fingerabdruck. Im AOK-Programm „Stress im Griff“ entdecken Sie, wie Sie die Herausforderungen in Ihrem Leben entspannter meistern. Dafür reicht häufig schon ein anderer Blickwinkel im Alltag. Dafür erhalten Sie stressfreie 200 Punkte.

Infos und kostenlose Anmeldung: www.stress-im-griff.de

Hautkrebsscreening

Ab dem 18. Lebensjahr können Sie alle zwei Jahre ein Hautkrebsscreening durchführen lassen. Diese Vorsorgeuntersuchung schenkt Ihnen Sicherheit und 300 Prämienpunkte.

Check-up 35

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie alle zwei Jahre einen Gesundheits-Check up machen. Diese Vorsorgeuntersuchung schenkt Ihnen Sicherheit und 300 Prämienpunkte. Für Teilnehmer am AOK-Hausarztprogramm wird diese Untersuchung jedes Jahr mit 300 Punkten belohnt.

Krebsfrüherkennung M/F

Krebsfrüherkennung kann Leben retten. Deshalb sollten Sie einmal jährlich diesen wichtigen Termin beim Arzt wahrnehmen – Frauen ab 20 Jahren und Männer ab 45 Jahren. Neben Gesundheit bringt Ihnen das 300 Punkte.

Darmkrebsvorsorge

Jede siebte Krebserkrankung in Deutschland betrifft den Darm. Eine Vorsorgekoloskopie kann helfen, Ihre Gesundheit zu sichern. Versicherte ab 55 Jahren erhalten 400 Punkte für das Durchführen einer Koloskopie. Für Teilnehmer am AOK-Facharztprogramm wird diese Untersuchung bereits ab 50 Jahren mit 400 Punkten belohnt.

Mutterschaftsvorsorge

Tun Sie das Beste für Ihr Kind und für Ihr persönliches Wohlbefinden. Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft. Das füllt Ihr Prämienkonto mit 400 Punkten.

Impfen Erwachsene

Ihre Gesundheit steht für uns im Mittelpunkt. Aus diesem Grund übernimmt Ihre AOK eine Vielzahl von Impfungen beziehungsweise Prophylaxe-Impfungen (zum Beispiel gegen Virusgrippe). Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt, und sorgen Sie für Schutz. Sie sichern sich damit 100 Punkte.

Präventionskurse

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden. Mit Kursen rund um Bewegung, ausgewogener Ernährung oder wohltuender Entspannung. Nutzen Sie das umfangreiche Angebot, das wir als Gesundheitskasse Ihnen bieten. Und zusätzlich erhalten Sie 300 Punkte.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Ihr Arbeitgeber fördert die Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter? Er bietet Programm zur Sucht- und Stressbewältigung, Raucherentwöhnung oder Ernährung und Bewegung an? All das sind Maßnahmen, die im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung die Gesundheit der Beschäftigten stärken. Machen Sie mit und sichern Sie sich 300 Punkte.

Präventionskurse „fit und gesund“

Bewegung tut gut! Viele Vereine des Badischen und Schwäbischen Turnerbundes bieten im Rahmen der Kooperation „fit und gesund – Gesundheitssport im Verein“ attraktive Kurse an. Machen Sie mit und sichern Sie sich 300 Punkte.

Curaplan Erwachsene

Intensive Betreuung bei chronischen Krankheiten: Speziell auf das Erkrankungsbild abgestimmte Kurse können den Krankheitsablauf positiv beeinflussen. Machen Sie mit und sichern Sie sich 300 Punkte.

Integrierte Versorgung Gesundes Kinzigtal

Wenn Sie sich in die Integrierte Versorgung Gesundes Kinzigtal eingeschrieben haben, belohnen wir Sie mit 300 Punkten.

AOK-Veranstaltungen

Sie stehen bei uns an erster Stelle. Darum bieten wir Jahr für Jahr zahlreiche Veranstaltungen an, bei denen es um Ihre Gesundheit geht. Ihre AOK vor Ort informiert Sie gerne über aktuelle Angebote und Termine. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und belohnen Sie mit 200 Punkten.