

# Gesund leben – Bonus sichern

Die IKK classic belohnt Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten mit einer attraktiven Prämie von bis zu 300 Euro pro Jahr. Das trifft für alle Versicherten ab 18 Jahren zu.

## So sichern Sie sich Ihren Bonus:

- Jedes Familienmitglied führt ein eigenes Bonusheft. Die Bonushefte erhalten Sie in Ihrer IKK-Geschäftsstelle oder unter [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)
- Lassen Sie sich jede Bonus-Aktivität auf den folgenden Seiten bestätigen. Für andere, nicht genannte Aktivitäten, zahlen wir keinen Bonus. Bereits ab **vier Maßnahmen** können Sie sich über eine attraktive Geldprämie freuen.
- Voraussetzung für die Auszahlung ist eine ungekündigte Mitgliedschaft bzw. Familienversicherung bei der IKK classic. Versicherte, deren Leistungsansprüche aufgrund von Beitragsrückständen ruhen, erhalten keinen Bonus.
- Sie bekommen den IKK Bonus jeweils für ein Kalenderjahr. Reichen Sie dazu das Bonusheft 2011 bis zum **31. März 2012** bei Ihrer IKK classic ein. Sie erhalten Ihren Bonus ab Jahresbeginn 2012. Es ist nicht möglich, Aktivitäten oder Boni ins nächste Jahr oder auf andere Personen zu übertragen. Ihre Auszahlung kann für Sie steuerliche Auswirkungen haben – dazu informieren Sie unsere Kundenberater gern.
- Bitte beachten Sie die Hinweise, wie oft und wofür Sie den Bonus erhalten und welche Belege wir alternativ als Nachweis anerkennen. Eventuell erheben Ärzte oder andere Leistungserbringer Gebühren für den Nachweis. Diese können wir nicht übernehmen.

# Dafür gibt es den IKK Bonus

Gesetzliche Vorsorge	Ihr Bonus
<b>Gesundheits-Check-up</b> Kontrolle des allgemeinen Gesundheitszustandes ab 35 Jahren (alle 2 Jahre)	10 €
<b>Krebsfrüherkennung</b> Untersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhals- und Brustkrebs für Frauen ab 20 Jahren bzw. Prostatakrebs für Männer ab 45 Jahren (jährlich)	10 €
<b>Hautkrebsvorsorge</b> Früherkennung von Hautkrebs ab 35 Jahren (alle 2 Jahre)	10 €
<b>Darmkrebsvorsorge</b> Untersuchung entsprechend der Krebsfrüherkennungs-Richtlinien ab 50 Jahren (jährlich)	10 €
<b>Mammographie-Screening</b> Vorsorge von Brustkrebs für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren (alle 2 Jahre)	10 €
<b>Mutterschaftsvorsorge</b> alle gesetzlich vorgegebenen Untersuchungen für Schwangere (einmal jährlich bzw. je Schwangerschaft)	10 €

Private Vorsorge	Ihr Bonus
<b>Glaukomuntersuchung (durch Arzt)</b> Früherkennung Grüner Star ab 45 Jahren (alle 3 Jahre)	20 €
<b>PSA-Test</b> Früherkennung Prostata-Karzinom Männer ab 45 Jahren (alle 3 Jahre)	20 €
<b>Knochendichtemessung (durch Arzt)</b> Osteodensitometrie zur Früherkennung von Osteoporose ab 45 Jahren (alle 3 Jahre)	20 €
<b>Haut-Check</b> Früherkennung von Hautkrebs (jährlich) sofern keine gesetzliche Hautkrebsvorsorge im Kalenderjahr erfolgte	20 €

Prävention	Ihr Bonus
<b>Gesundheitskurs</b> ein Kurs bei einem durch die IKK classic geprüften Anbieter (jährlich)	10 €
<b>MammaCare</b> Kurs zum Erlernen der Selbstuntersuchung der Brust für Frauen (einmalig im Jahr der Teilnahme)	10 €
<b>Geburtsvorbereitungskurs</b> für Schwangere bzw. werdende Väter einmal pro Schwangerschaft bzw. pro Jahr	♀ 10 € ♂ 30 €
<b>Rückbildungsgymnastik</b> gesetzliche Hebammenleistung für Frauen einmal pro Geburt	10 €
<b>Professionelle Zahnreinigung</b> zusätzliche Zahnvorsorge (jährlich)	30 €
<b>Zahnvorsorge</b> Kontrolluntersuchung (jährlich)	je 10 €

Sportliche Aktivitäten	Ihr Bonus
<b>Fitnessstudio</b> aktive Mitgliedschaft mit mindestens 20 Trainingseinheiten (jährlich)	30 €
<b>Sportverein</b> aktive Mitgliedschaft, bei der eine körperliche Ausdauerleistung im Mittelpunkt steht; z.B. Laufen, Schwimmen oder Radfahren (jährlich)	30 €
<b>Teilnahme an einer öffentlichen Sportveranstaltung</b> in einer Ausdauersportart, die durch einen Sportverein begleitet wird; z.B. Volkslauf (jährlich)	30 €
<b>Deutsches Schwimlabzeichen</b> nach den Bedingungen des Deutschen Schwimmverbandes/DSV*	30 €
<b>Deutsches Sportabzeichen</b> nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes/DOSB*	30 €
<b>Betriebs- oder Hochschulsport</b> regelmäßige Teilnahme am Training einer Betriebs- oder Hochschulsportgruppe (jährlich)	10 €
<b>Gesundes Körpergewicht</b> mit altersgerechtem Body-Mass-Index (BMI) (jährlich) Zu Ihrer Orientierung: 18–24 J. → BMI = 19–24      45–54 J. → BMI = 19–27 25–34 J. → BMI = 19–25      55–64 J. → BMI = 19–28 35–44 J. → BMI = 19–26      ab 65 J. → BMI = 19–29	30 €

\*für ein Abzeichen im Jahr der Abnahme

# Persönliche Daten

Vor- und Nachname

Geburtsdatum

Versichertennummer

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

Bitte nutzen Sie für die Bonuszahlung das folgende Konto:

Vor- und Nachname des Kontoinhabers

Kontonummer

Bankleitzahl

Bankinstitut

Datum

Unterschrift

## Datenschutzhinweis:

Die Erhebung der Daten ist zur Bearbeitung Ihres Antrages erforderlich und beruht auf § 65a i. V. m. § 284 SGB V und auf § 67a SGB X. Ohne Ihre Angaben ist eine Bonuszahlung nicht möglich. Eine Weiterleitung Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht.

Bitte vollständig und gut lesbar ausfüllen.

## IKK Bonus

Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes können Sie eine Menge tun. Nehmen Sie zum Beispiel unbedingt die Vorsorgeuntersuchungen wahr. Auch andere Aktivitäten belohnen wir mit dem IKK Bonus – insgesamt bis zu 150 Euro im Jahr. Fordern Sie einfach das Bonusheft für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre an.



# Nachweise – Gesetzliche Vorsorge

## Gesundheits-Check-up, 10 €

Stempel

Datum, Unterschrift des Arztes

## Krebsfrüherkennung, 10 €

Stempel

Datum, Unterschrift des Arztes

## Hautkrebsvorsorge, 10 €

Stempel

Datum, Unterschrift des Arztes

## Darmkrebsvorsorge, 10 €

Stempel

Datum, Unterschrift des Arztes

## Mammographie-Screening, 10 €

Stempel

Datum, Unterschrift des Arztes oder der Mammographie-Screening-Stelle

## Mutterschaftsvorsorge, 10 €

Stempel

Datum, Unterschrift des Arztes

# Nachweise – Private Vorsorge

## Glaukomuntersuchung, 20 €

Stempel

Ich lege als Nachweis die Rechnungskopie bei.

Datum, Unterschrift des Arztes

## PSA-Test, 20 €

Stempel

Ich lege als Nachweis die Rechnungskopie bei.

Datum, Unterschrift des Arztes

## Knochendichtemessung, 20 €

Stempel

Ich lege als Nachweis die Rechnungskopie bei.

Datum, Unterschrift des Arztes

## Haut-Check, 20 €

Stempel

Ich lege als Nachweis die Rechnungskopie bei.

Datum, Unterschrift des Arztes

# Nachweise – Prävention

**Gesundheitskurs, 10 €** Stempel

Kursname

Kursleiter

Ich lege die Teilnahmebestätigung bzw. den Erstattungsnachweis bei.

Datum, Unterschrift

**MammaCare, 10 €** Stempel

Ich lege die Teilnahmebestätigung bei.

Datum, Unterschrift der MammaCare-Trainerin

**Geburtsvorbereitungskurs, ♀ 10/♂ 30 €** Stempel

Ich lege die Teilnahmebestätigung bei.

Datum, Unterschrift der Hebamme

**Rückbildungsgymnastik, 10 €** Stempel

Ich lege die Teilnahmebestätigung bei.

Datum, Unterschrift der Hebamme

**Professionelle Zahnreinigung, 30 €** Stempel

Ich lege als Nachweis die Rechnungskopie bei.

Datum, Unterschrift des Zahnarztes

**Zahnvorsorge, 10 €** Stempel

Ich lege als Nachweis eine Kopie des Zahnbonusheftes bei.

Datum, Unterschrift des Zahnarztes

# Nachweise – Sportliche Aktivitäten

**Fitnessstudio, 30 €** Stempel

Datum, Unterschrift

**Sportverein, 30 €** Stempel

Bezeichnung der Sportart

Datum, Unterschrift

**Teilnahme Sportveranstaltung, 30 €** Stempel

Bezeichnung der Veranstaltung

Ich lege als Nachweis eine Teilnahmebestätigung/Kopie der Urkunde bei.

Datum, Unterschrift des Sportvereins

**Deutsches Schwimmbadzeichen, 30 €** Stempel

Stufe des Schwimmbadzeichens

Ich lege als Nachweis eine Teilnahmebestätigung/Kopie der Urkunde bei.

Datum, Unterschrift

**Deutsches Sportabzeichen, 30 €** Stempel

Bezeichnung der Sportabzeichens

Ich lege als Nachweis eine Teilnahmebestätigung/Kopie der Urkunde bei.

Datum, Unterschrift

**Betriebs- oder Hochschulsport, 10 €** Stempel

Bezeichnung der Sportart

Ich lege als Nachweis eine Teilnahmebestätigung bei.

Datum, Unterschrift

**Gesundes Körpergewicht, 30 €** Stempel

Gewicht in kg    Größe in m    BMI

BMI = Körpergewicht/Körpergröße<sup>2</sup>

Datum, Unterschrift des Arztes oder Apothekers

# Gesund bleiben lohnt sich doppelt

Unser Bonusheft 2011 für Erwachsene



## Platz für Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---