

# BONUS KARTE 2010

FÜR SIE



BKK Hoesch



## Sie haben es in der Hand! Bis zu 70 € Gesundheitsbonus!

Wir bieten unseren Versicherten einen Bonus von bis zu 70 € für gesundheitsbewusstes Verhalten. Jeder teilnehmende Versicherte hat einen eigenen Bonusanspruch. Eine Familie mit zum Beispiel vier Versicherten kann eine Beitragsermäßigung von bis zu 280 € erhalten.

Reichen Sie uns die ausgefüllte Karte bitte bis spätestens 31. März 2011 ein. Sind die Bedingungen erfüllt, zahlen wir den Bonus Ende April 2011 auf Ihr Konto.

**Voraussetzung ist allerdings, dass zum Zeitpunkt der Auszahlung eine ungekündigte Mitgliedschaft bei unserer BKK besteht.**

Vor der Auszahlung müssen wir die von Ihnen gemachten Angaben prüfen. Das war eine Voraussetzung für die Genehmigung des Modells durch unsere Aufsichtsbehörde. **Bitte bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift die Richtigkeit Ihrer Angaben.**

Übrigens:  
Kennен Sie unsere Wahltarife?  
Info unter [info@BKKHoesch.de](mailto:info@BKKHoesch.de)  
oder unter Tel. 0800 8 738 740

# BONUS KRITERIEN 1.

Diesen Teil der Bonusregelung müssen Sie in diesem Jahr – 2010 – vollständig erfüllen. Die Vorsorgeuntersuchungen führt Ihr Arzt kostenlos durch.

Es kann sein, dass für Sie oder Ihre Angehörigen die Voraussetzungen zur Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen nicht vorliegen, zum Beispiel weil Sie bereits im Vorjahr an einem Gesundheits-Check-up teilgenommen haben und daher erst wieder im nächsten Jahr die Untersuchung in Anspruch nehmen können oder weil Sie für die Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen nicht das notwendige Alter haben. **Dann gelten diese Kriterien trotzdem als erfüllt.**

## Gesundheits-Check-up

Für Frauen und Männer ab 35 Jahre alle zwei Jahre

Datum der Untersuchung

Stempel des Arztes

Bitte ankreuzen, wenn Voraussetzungen nicht vorliegen!

## Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen

Für Frauen ab 20 Jahre jährl./für Männer ab 45 Jahre jährl.

Stempel des Arztes nach Teilnahme in 2010

Bitte ankreuzen, wenn Voraussetzungen nicht vorliegen!

# BONUS KRITERIEN 2.

Aus diesem Teil der Bonusregelung müssen Sie in diesem Jahr – 2010 – **mindestens drei Kriterien** erfüllen. Zusammen mit dem ersten Teil beträgt der Bonus dann 50 €.

Für jedes weitere nachgewiesene Bonuskriterium erhöht sich Ihr Bonus um 10 €. **Der maximale Bonus beträgt 70 € für jeden Versicherten.**

## Teilnahme an einem qualitätsgesicherten Präventionskurs mindestens einmal in zwei Jahren

Sie können zum Beispiel an einer Wirbelsäulengymnastik, Kursen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems oder zur Gewichtsreduktion teilnehmen.

Stempel des durchführenden Instituts

## Regelmäßiger Sport

Sie treiben regelmäßig Sport, zum Beispiel in einem Sportverein, einem Fitness-Studio oder einer Betriebssportgemeinschaft oder Sie haben in 2010 das Sportabzeichen abgelegt.

Stempel des Vereins, Studios oder Betriebs oder Sportabzeichen

## Vollständiger Impfschutz

Vervollständigen Sie Ihren Impfschutz. Zumindest Tetanus und Diphtherie sollten alle 10 Jahre aufgefrischt werden. Auch andere Impfungen, zum Beispiel gegen Polio oder Virusgrippe, bieten Ihnen Schutz.

### Kopie des Impfausweises oder Stempel des Arztes!

Tag der Impfung

Stempel der impfenden Stelle

## Normalgewicht

Ihr Body-Maß-Index liegt zwischen 18 und 27.  
Bitte tragen Sie selbst ein!

Gewicht: \_\_\_\_\_

Größe: \_\_\_\_\_

So errechnen Sie Ihren  
Body-Maß-Index BMI:

$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Größe x Größe (m)}}$

## Ich bin seit mindestens sechs Monaten Nichtraucher.

Bitte selbst bestätigen!

ja  nein

## Erklärung

Ich erkläre, dass die von mir eingetragenen Angaben richtig sind.

Datum, Unterschrift

## Füllen Sie dieses Bonusheft für sich aus:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Versicherten-Nr.: \_\_\_\_\_  
(auf Ihrer KV-Karte)

Bankinstitut: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_