



# RICHTIG FIT SEIN BRINGT SIE NACH VORNE.

MIT DEM DAK  
AKTIVBONUS PRO FIT

Sichern Sie  
sich mit dem DAK  
Bonusprogramm  
Ihre Prämien und  
Zuschüsse

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# SIE TUN ETWAS FÜR SICH UND HALTEN SICH FIT?

DANN ZEIGEN SIE UNS DAS.

210 €  
Prämie



*Für Ihr Leben ist regelmäßiger Sport selbstverständlich und eine gesundheitsbewusste Lebensweise sichtbar? Dann möchten wir das als Ihre Krankenkasse ganz besonders honorieren – mit dem DAK AktivBonus Pro Fit, der Ihnen attraktive Prämien sichert.*



# DER DAK AKTIVBONUS ProFit

AUF EINEN BLICK.

## 1. DER DAK AKTIVBONUS ALS BASIS

- Der **DAK AktivBonus ist Ihre Basis**. Sie können Punkte sammeln und sich diese einmal im Jahr als Barprämie oder mehrmals im Jahr als Zuschussprämie auszahlen lassen.
- Sie können sich **Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen** sowie **Sport und Prävention bonifizieren** lassen.
- Die Auszahlung erfolgt als **Bar- oder Zuschussprämie**. Zuschussprämien erhalten einen Aufschlag von 20 % oder 100 %.

## 2. MIT SPORT GIBTS DEN PROFIT ON TOP

- Der DAK AktivBonus **Pro Fit** ist ein **Erfolgsbonus für nachweisbar gesunde und aktive Lebensweise**.
- Voraussetzung ist ein **Punktekonto von 70 Punkten** durch einen **Sportnachweis** (z. B. Mitgliedschaft Sportverein oder Fitnessstudio) plus weitere Teilnahmen an Präventionsmodulen bzw. Sportveranstaltungen.

### 70 PUNKTE AUS:

#### 1x Sport

- Sport in einem Verein oder Deutsches Sportabzeichen oder Bescheinigung durch einen niedergelassenen Arzt oder durch einen zertifizierten oder qualifizierten Anbieter (z. B. Fitnessstudio)

**50 Pkt.**

#### 2x Prävention / Sportveranstaltung

- Präventionskurse (auch online) **www.dak.de/praevention** **10 Pkt.**
- Teilnahme an Sportveranstaltungen/ -wettkämpfen unter qualifizierter Leitung **10 Pkt.**

**70 Punkte =  
70 €  
Barprämie**

## 3. POSITIVE GESUNDHEITSWERTE BRINGEN DEN ERFOLG

- Zu den Grundvoraussetzungen, wie regelmäßiger Sport, Präventionskurse oder die Teilnahme an Sportveranstaltungen, können Sie Ihre Gesundheitswerte einreichen.
- Gesundheitswerte können alle drei Jahre und ab einem Alter von 15 Jahren bonifiziert werden.

### WEITERE 35 PUNKTE JE POSITIVEM GESUNDHEITSWERT

- Nichtraucher
- Blutdruckwert
- Blutzuckerwerte

- Body-Mass-Index
- Cholesterinwerte

*Maximal 4 der Gesundheitswerte können bonifiziert werden.*

**Bis zu  
140 €  
on top!**



## 4. BONUSPUNKTE EINLÖSEN

Einfach den beigefügten Bonus-Scheck ausfüllen, bestätigen lassen und einreichen. Die Punktegutschrift erfolgt dann auf Ihrem Bonuskonto. Die Nachweise erbringen Sie in der Regel durch die Bestätigung des jeweiligen Leistungserbringers (z. B. Sportverein, Arzt, qualifizierter Anbieter). Alternativ ist der Nachweis auch durch geeignete Unterlagen (z. B. Rechnungen, Teilnahmebescheinigungen) möglich.

### Möglichkeit 1: Barprämie

1. Maßnahme auf dem Bonus-Scheck bestätigen lassen
2. Antrag einreichen
3. Überweisung direkt auf Ihr Konto

<b>70 Pkt. = 70 Euro</b>	+ 1. Gesundheitswert = 105 €	+ 2. Gesundheitswert = 140 €	+ 3. Gesundheitswert = 175 €	+ 4. Gesundheitswert = 210 €
--------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

### Möglichkeit 2: Zuschussprämie

Investieren Sie Ihre Punkte in Ihre Gesundheit: Alle gesammelten Punkte oder auch nur ein Teil können in einen Zuschuss zu Gesundheitsleistungen eingetauscht werden. Das lohnt sich besonders – denn bei einem Zuschuss zu selbstfinanzierten Gesundheitsleistungen legen wir 20 % obendrauf und z. B. bei Sport- und Fitnessausrüstungen oder Fitnessstrackern sogar 100 %.

**Prämie  
bis zu 100 %  
erhöhen!**

1. Selbstfinanzierte Gesundheitsleistung auswählen
2. Rechnung zusammen mit dem Bonus-Scheck einreichen
3. Überweisung direkt auf Ihr Konto

Beispiel 1	Beispiel 2		
<b>Zuschuss zu Ihrer Krankenzusatzversicherung</b> Sie erhalten zu Ihrem jährlichen Beitrag einen Zuschuss mit Aufschlag von 20 %. So werden aus <b>210 Pkt.</b> bis zu <b>252 €</b> .	Bei Ihrem Zuschuss ist jeder eingetauschte Punkt 100 % mehr wert – also <b>1 Punkt = 2 Euro</b> . So können Sie sich mit <b>210 Pkt.</b> Rechnungsbeträge bis zu <b>420 €</b> erstatten lassen.	• Rechnung Fitnessstracker	<b>300 €</b>
		• Vorhandene Bonuspunkte	<b>210</b>
		• <b>Notwendige</b> Punkte	<b>150</b>
		• <b>Zuschuss (+100 %)</b>	<b>300 €</b>
		• 60 Restpunkte =	<b>weitere 60 €</b>
		<b>Für 210 Punkte insgesamt</b>	<b>360 €</b>

Einen vollständigen Überblick der bezuschussbaren Gesundheitsleistungen finden Sie unter [www.dak.de/bzk](http://www.dak.de/bzk).

# DAK AKTIVBONUS PROFIT

## TEILNAHMEERKLÄRUNG

### PERSÖNLICHE DATEN

Name, Vorname	
Krankenvers.-Nr. (10-stellig)	Geburtsdatum

Ja, ich möchte für meine gesunde Lebensweise belohnt werden und am Bonusprogramm teilnehmen.

### BONUSPUNKTE EINLÖSEN

<input type="checkbox"/> <b>Barprämie</b> Ich möchte meine Bonuspunkte als Barprämie bekommen.
<input type="checkbox"/> <b>Zuschussprämie</b> Ich möchte meine Bonuspunkte als Zuschussprämie für Gesundheitsleistungen bekommen.
Selbstfinanzierte Gesundheitsleistung
Höhe d. Rechnungsbetrags
<input type="checkbox"/> Übrig gebliebene Bonuspunkte möchte ich bar ausgezahlt bekommen statt sie anzusammeln.

Entscheiden Sie sich zwischen Barprämie und Zuschussprämie.

Zuschüsse gibt es für Gesundheitsleistungen aus dem Katalog auf **www.dak.de/bzk**  
Bitte die entsprechende Rechnung beifügen.

### BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber Name, Vorname
Straße, Nr.
PLZ, Ort
IBAN
BIC des Geldinstituts (8- oder 11-stellig)

Bitte überweisen Sie den Bonus auf das nebenstehende Konto.

**Bitte füllen Sie den umseitigen Bonus-Scheck aus, geben Sie ihn (ggf. inkl. der Nachweise) einfach bei Ihrem Experten der DAK-Gesundheit ab oder senden Sie ihn an die oben genannte Adresse.**



Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift einer erziehungsberechtigten Person)

**Persönliche Angaben:** Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu. Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bzw. die Ihrer minderjährigen Kinder aus dieser Teilnahmeerklärung erfolgt zur Mitwirkung am Bonusprogramm und damit zur Erfüllung unserer gesetzlichen Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 und Abs. 3 SGB V in Verbindung mit § 65a Abs. 1, 2 SGB V und §§ 25, 26 der Satzung der DAK-Gesundheit. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit ohne Angabe von Gründen widersprechen, entweder durch ein formloses Schreiben (an: **DAK-Gesundheit Postzentrum, 22788 Hamburg**), eine E-Mail (**dsgvo@dak.de**) oder einen Anruf (**Tel.: 040 325 325 770**).

Stimmen Sie der Datenverarbeitung nicht zu, können Sie leider nicht am Bonusprogramm teilnehmen. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse von uns beauftragte Dienstleister oder sonstige Dritte sein. Weitere Informationen zum Datenschutz, insbesondere zu Ihren Betroffenenrechten, finden Sie unter **dak.de/dsgvo**. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die **DAK-Gesundheit, Postzentrum, 22788 Hamburg** oder **service@dak.de**  
Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter **datenschutz@dak.de**

Bitte Seite umdrehen

# DAK AKTIVBONUS PROFIT

## BONUS-SCHECK



### PERSÖNLICHE DATEN

Name, Vorname	
Krankenvers.-Nr. (10-stellig)	Geburtsdatum

Ja, ich möchte mit meiner gesunden Lebensweise punkten.

### NACHWEIS

Grundvoraussetzungen	Gesundheitswerte
<p>Sportlich aktiv <input type="text"/> im Jahr</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift (Leistungserbringer)</p>	<p>Nichtraucherstatus seit mindestens 6 Monaten</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>
<p>Maßnahme <input type="text"/></p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift (Leistungserbringer)</p>	<p>Body-Mass-Index</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>
<p>Maßnahme <input type="text"/></p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift (Leistungserbringer)</p>	<p>Blutdruckwerte</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>
	<p>Cholesterinwerte</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>
	<p>Blutzuckerwerte</p> <p>Datum, Stempel/Unterschrift</p>

Bei digitalen Präventionsmaßnahmen wie Online-Coachings sind entsprechende Nachweise beizufügen.

**Bitte reichen Sie den Bonus-Scheck zeitnah nach Bestätigung ein.**

Lassen Sie sich bis zu vier Gesundheitswerte im altersgerechten Normbereich bestätigen, um Ihren Bonus zu erhöhen.

Gesundheitswerte können ab einem Alter von 15 Jahren bonifiziert werden.



Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift einer erziehungsberechtigten Person)

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Richtigkeit der Angaben. Sie erklären sich damit einverstanden, dass Ihre personenbezogenen Daten bzw. die Daten Ihres Kindes im Zusammenhang mit dem Bonusprogramm und der Prämienvergabe zur Erfüllung der gesetzlichen Aufgaben anonymisiert ausgewertet werden. Bei Einreichung der Bonus-Schecks gelten die aktuellen Bonus-Teilnahmebedingungen. [dak.de/satzung](http://dak.de/satzung)

Bitte Seite umdrehen

## BONUSPROGRAMM - INFORMATIONEN ZU DEN TEILNAHMEBEDINGUNGEN DER DAK-GESUNDHEIT GEMÄSS SATZUNG § 25 BONUS (WWW.DAK.DE/SATZUNG)

Die Teilnahme am Bonusprogramm ist kostenlos.

### Teilnahmeberechtigter Personenkreis

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder und familienversicherten Angehörige der DAK-Gesundheit.

### Beginn und Ende der Teilnahme

Die Teilnahme am **Bonusprogramm** ist in Textform zu erklären. Die Teilnahme für Kinder und Jugendliche unter 15 Jahre ist von einem Erziehungsberechtigten des Kindes zu beantragen. Der Teilnahmezeitraum beginnt zum Ersten des Kalenderjahres, in dem die Teilnahme erklärt wird, jedoch nicht vor Versicherungsbeginn bei der DAK-Gesundheit. Die Teilnahme kann jederzeit durch Erklärung beendet werden. Wenn in zwei aufeinander folgenden Teilnahmejahren keine Nachweise eingereicht, endet die Teilnahme zum Ende des jeweiligen zweiten Teilnahmejahres. Unabhängig hiervon endet die Teilnahme mit Ende der Versicherung bei der DAK-Gesundheit.

### Teilnahmevoraussetzungen

Die erfolgreiche Teilnahme eines Mitglieds oder familienversicherten Angehörigen ist im Bereich der Vorsorge und Früherkennung ab der ersten Maßnahme möglich.

### Maßnahmen-Katalog

### Punktetabelle

#### Vorsorge und Früherkennung

Gesundheits-/Früherkennungsuntersuchungen, Check-Ups	10 Punkte
Vollständige Durchführung von Schwangerschafts- und Mutterschafts-Vorsorge	15 Punkte
Teilnahme an organisierten Krebsfrüherkennungsprogrammen	10 Punkte
Kinder- und Jugenduntersuchungen	50 Punkte
Schutzimpfungen	10 Punkte
Zahnvorsorge	5 Punkte
Professionelle Zahnreinigung	5 Punkte

#### Sport und Prävention

Mitgliedschaft in Sportvereinen, Vereinssport, oder zertifizierten/qualitäts-gesicherten Anbieter (z.B. Fitness-Studio) oder Deutsches Sportabzeichen max. 1-mal pro Kalenderjahr	50 Punkte
Teilnahme an Sportveranstaltungen/-wettkämpfen unter qualifizierter Leitung mit entsprechender Vorbereitung max. 2-mal pro Kalenderjahr	10 Punkte
Präventionskurse (auch online) max. 2 Kurse pro Kalenderjahr	10 Punkte

Aus dem Maßnahmen-Katalog Sport und Prävention ist die Regelmäßigkeit mit zwei Maßnahmen nachzuweisen.

#### Gesundheitswerte

Während der Teilnahme am Bonusprogramm können alle drei Jahre Gesundheitswerte bonifiziert werden. Voraussetzung hierfür ist Sport, und mindestens 70 Punkte aus Sport und Prävention (siehe Maßnahmenkatalog) vorhanden. Werden zusätzlich ein oder mehrere Gesundheitswerte bestätigt, werden je nachgewiesenem Gesundheitswert weitere 35 Bonuspunkte gutgeschrieben, wobei maximal 4 Werte bonifiziert werden. Der Leistungserbringer bestätigt, dass die Maßnahme im Normbereich liegt. Als Nachweise zur gesundheitsbewussten Lebensführung werden folgende Gesundheitswerte anerkannt:

- Nichtraucherstatus seit mindestens 6 Monate
- Body-Mass-Index (BMI) im altersgerechten Normbereich
- Blutdruckwert im altersgerechten Normbereich
- Cholesterinwerte im altersgerechten Normbereich
- Blutzuckerwerte im altersgerechten Normbereich

### Nachweis von Maßnahmen für Bonuspunkte

Um Bonuspunkte zu erhalten, muss die Teilnahme an den jeweiligen Maßnahmen mit Datum, Unterschrift, Stempel von Anbieter / Arztpraxis / Einrichtung / Verein / Zahnarztpraxis bestätigt werden oder ist in anderer geeigneter Form zu erbringen.

Punkte werden gutgeschrieben, wenn vorgesehenen Maßnahmen durchgeführt und nachgewiesen wurden. Diese Nachweise müssen bis spätestens 24 Monate nach Ausstellungsdatum des Nachweises bei der DAK-Gesundheit eingereicht werden.

### Bonushöhe und Auszahlung

Die Punkte können nach Wahl des Versicherten einmal im Jahr in bar ausgezahlt oder jederzeit in Form einer zweckgebundenen Zuschuss-Prämie gegen Vorlage einer Rechnung eingelöst werden. Die Umwandlung des Zuschusses ist auf 500 Euro pro Jahr begrenzt. Voraussetzung ist, dass zu diesem Zeitpunkt ein aktives Versicherungsverhältnis bei der DAK-Gesundheit besteht.

Beim Einlösen der gesammelten Punkte in Zuschuss-Prämien werden Punkte im Verhältnis 1:1,2 bzw. 2,0 eingetauscht.

### Zuschussprämien für selbstfinanzierte Gesundheitsleistungen

#### Der Punktwert der einzutauschenden Bonuspunkte erhöht sich um 20 %:

- Professionelle Zahnreinigung
- Sehhilfen zur Verbesserung der Sehkraft (Brillengläser und Kontaktlinsen)
- Schutzimpfungen für private Auslandsreisen und weitere (STIKO)
- Mitgliedschaft im Sportverein / Fitnessstudio
- Sportmedizinische Untersuchung
- Akupunktur (durch Vertragsarzt)
- Naturheilverfahren, durch Ärzte oder Heilpraktiker erbracht
- Osteopathie
- Hebammenleistungen
- Zusatzdiagnostik zur Vorsorge in der Schwangerschaft
- Eltern-Kind-Kurs (z. B. Babyschwimmen)
- Protektoren für Kinder bis zum vollendeten 16 Lebensjahr (z.B. Zahnschutzschiene, Kinderfahradhelm)
- Hautkrebsfrüherkennung vor dem 35. Lebensjahr
- Krankenzusatzversicherungen
- Zusätzliche Präventions- oder Gesundheitskurse
- Vorsorge-Früherkennung außerhalb gesetzlichen Anspruchs
- Hilfsmittel oder Medizinprodukte zur Gesunderhaltung, Kompression und Stabilisation
- Außervertragliche psychotherapeutische Leistungen
- Sonstige ärztlich verordnete Arzneimittel
- Sonstige vertragsärztlich verordnete (privat) Heilmittel, Hilfsmittel (z. B. Sporteinlagen für Kinder; gilt nicht für den gesetzlichen Eigenanteil)
- Sonstige vertragsärztliche und vertragszahnärztliche Leistungen, die nicht vom Gemeinsamer Bundesausschuss ausgeschlossen sind

#### Der Punktwert der einzutauschenden Bonuspunkte erhöht sich um 100 %:

- Sport- und Fitnessausrüstung
- Körpermessgeräte zur kontinuierlichen Dokumentation von Distanzen und Gesundheitswerten, z.B. Fitnesstracker

### Hinweis:

Der Anspruch auf nicht eingelöste Bonuszahlungen erlischt nach Ablauf des Versicherungsverhältnisses bei der DAK-Gesundheit. Die DAK-Gesundheit behält sich vor, das Bonusprogramm mit Wirkung für die Zukunft zu ergänzen, zu verändern oder einzustellen. Das gilt auch für den Fall gesetzlicher Änderungen oder Vorgaben durch die Aufsichtsbehörde. Hierfür übernimmt die DAK-Gesundheit keine Haftung.

Die kompletten Teilnahmebedingungen finden Sie unter [www.dak.de/satzung](http://www.dak.de/satzung)

Geldprämien sind ggf. steuerpflichtig. Die DAK-Gesundheit ist verpflichtet, eingelöste Prämien und Bonuszahlungen dem zuständigen Finanzamt zu melden. Weiterführende Informationen erhalten Sie vom Finanzamt oder von einem Steuerberater.

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den  
Bereichen Kinder- und Sportmedizin:  
**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine  
medizinische Frage auf dem Herzen:  
**DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900**

Einfach, bequem und sicher: der DAK-Onlineservice  
für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach. Gleich  
registrieren und Aktivierungscode zuschicken lassen:  
**[www.dak.de/meinedak](http://www.dak.de/meinedak)**

Persönliche Beratung online: der **DAK Beraterchat**  
auf **[www.dak.de/chat](http://www.dak.de/chat)**

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**[www.dak.de](http://www.dak.de)**



**D985-4120** / Stand 01/21  
Nachträglich kann es z. B. durch  
Gesetzesänderungen zu abweichenden  
Regelungen kommen.

Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem  
Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*