

TK-Bonusprogramm

Wer starken Einsatz für seine Gesundheit zeigt, hat sich eine Belohnung verdient! Unser TK-Bonusprogramm spornt Sie an, sich aktiv für Ihre Gesundheit und Fitness einzusetzen.

Wer kann teilnehmen?

Die Vorteile des TK-Bonusprogramms können grundsätzlich von allen TK-Versicherten genutzt werden.

Wie funktioniert die Anmeldung?

Sie haben dafür 3 Möglichkeiten: Entweder Sie melden sich online über Ihren persönlichen geschützten Bereich "Meine TK" oder die TK-App an. Registrieren Sie sich einfach für "Meine TK" auf www.tk.de unter dem **Webcode 150364**. Nur so können Sie online oder über die TK-App teilnehmen.

Oder wir senden Ihnen die Teilnahmeunterlagen und Ihr Bonusheft direkt per Post. Bestellen Sie es einfach bei unseren Kolleginnen und Kollegen aus dem TK-Serviceteam unter Tel. 0800 - 285 85 85 (24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr, gebührenfrei innerhalb Deutschlands).

Die Teilnahme beginnt am Ersten des Monats, in dem die Erklärung bei uns eingeht und läuft 12 Monate.

So punkten Sie

In der TK-App oder in "Meine TK" tragen Sie während Ihres Bonuszeitraums die durchgeführten Aktivitäten gleich online ein. Die entsprechenden Nachweise können Sie direkt hochladen.

Möchten Sie lieber das Bonusheft nutzen? Dort sind alle Gesundheitsaktivitäten für Sie schon aufgeführt. Als Nachweis brauchen Sie einen Stempel der Arzt- bzw. Zahnarztpraxis, des Veranstalters oder der Kursleitung. Um die Unterlagen bei uns einzureichen, können Sie die Upload-Funktion unter "Meine TK" nutzen. Möchten Sie das Heft lieber per Post zurücksenden, dann finden Sie die Anschrift auf dem Bonusheft.

In einigen Fällen bitten wir Sie, auch die Teilnahmebescheinigung einzureichen, damit wir prüfen können, ob es sich um ein qualitätsgesichertes Angebot handelt.

Ihr sogenannter Bonuszeitraum, in dem Sie die Aktivitäten durchführen können, beträgt 12 Monate. Danach haben Sie noch bis zu drei Monate Zeit, Ihre Maßnahmen bei uns einzureichen und abzurechnen. Ihre Teilnahme verlängert sich dann automatisch um weitere 12 Monate.

Gesundheitsbonus

Für viele Gesundheitsaktivitäten können Bonuspunkte gesammelt werden. Voraussetzung: Die Aktivitäten werden während des jeweiligen Bonuszeitraums durchgeführt. Der Anspruch auf den Gesundheitsbonus besteht ab mindestens 1.000 Punkten.

Bonuspunkte für Aktivitäten von Erwachsenen

Krebsfrüherkennung	je 200 Punkte
Hautkrebs-Screening	200 Punkte
Gesundheits-Check-up	200 Punkte
Zahnvorsorge	200 Punkte
Mutterschaftsvorsorge	200 Punkte
Gesundheitskurse* für Bewegung, Ernährung oder Gewichtsreduktion, Stressbewältigung oder Entspannung, Suchtmittelkonsum	je 400 Punkte
Kurs zur Rückbildungsgymnastik	400 Punkte
Schutzimpfung	400 Punkte
Aktive Mitgliedschaft im Sportverein, Fitnessstudio, Betriebs- oder Hochschulsport	500 Punkte
Sportabzeichen	500 Punkte
Aktive Teilnahme an Sportveranstaltungen	500 Punkte
TK-Gesundheitscoaching online (für maximal zwei Gesundheitsziele im Bonuszeitraum)	je 500 Punkte

* Unter www.tk.de, **Webcode 133636**, finden Sie unser aktuelles Kursangebot.

Bonuspunkte für Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen

Kinderfrüherkennungsuntersuchungen U1 bis U9	je 200 Punkte
Bonus für die lückenlose Durchführung der U1 bis U9	400 Punkte
Kinderfrüherkennungsuntersuchungen U10 und U11	je 200 Punkte
Jugendgesundheitsuntersuchung J1 und J2	je 200 Punkte
Zahnvorsorge 2x	je 200 Punkte
Schutzimpfung	400 Punkte
Baby-Schwimmkurs	400 Punkte
Eltern-Kind-Turnen	400 Punkte
Gesundheitskurse* für Bewegung, Ernährung oder Gewichtsreduktion, Stressbewältigung oder Entspannung, Gewaltprävention in Kitas oder Schulen, Suchtmittelkonsum	je 400 Punkte
Aktive Mitgliedschaft im Sportverein	500 Punkte
Sportabzeichen	500 Punkte
Aktive Teilnahme an Sportveranstaltungen	500 Punkte

* Unter www.tk.de, **Webcode 133636**, finden Sie unser aktuelles Kursangebot.

Sie haben die Wahl

Wurden mindestens 1.000 Bonuspunkte erreicht, können Sie wählen:

Bonusmodell eins: TK-BonusDirect

Mit dem TK BonusDirect entscheiden Sie sich für die sofortige Auszahlung des Gesundheitsbonus. Für 1.000 Bonuspunkte erhalten Sie einen Gesundheitsbonus von 30 Euro. Der Bonus erhöht sich je weitere 100 Punkte um 2,50 Euro.

Bonusmodell zwei: TK-Gesundheitsdividende

Noch mehr Einsatz für die Gesundheit lohnt sich! Profitieren Sie von der TK-Gesundheitsdividende. Mit 60 Euro für 1.000 Bonuspunkte und 5 Euro je weitere 100 Punkte ist sie doppelt so hoch wie der TK-BonusDirect.

Mit der TK-Gesundheitsdividende können Sie sich ausgewählte Leistungen erstatten lassen. Sie steht Ihnen für drei Jahre zur Verfügung – danach verfällt sie.

Die TK-Gesundheitsdividende von Kindern und Jugendlichen verfällt sogar erst drei Jahre nach

Vollendung des 18. Lebensjahres. Eventuell verbleibende Restbeträge dürfen nicht ausbezahlt werden.

Die TK-Gesundheitsdividende können Sie für folgende Leistungen einsetzen:

- Akupunktur
- Anthroposophische Heilmittel (z. B. Heileurythmie)
- Brillengläser und Kontaktlinsen
- Erweiterte zahnmedizinische Leistungen (z. B. Fissurenversiegelung, Funktionsanalyse)
- Fitness-Messgeräte
- Gesundheitskurse (auch online)
- Hebammen-Leistungen (Geburtsvorbereitungskurse für Partner, geburtsvorbereitende Akupunktur und Rufbereitschaft)
- Leistungen nach dem Hufeland-Verzeichnis
- Mitgliedschaft im Sportverein bzw. Fitnessstudio
- Osteodensitometrie (Knochendichtemessung)
- Osteopathie
- Professionelle Zahnreinigung (PZR)
- Sehtest
- Sport- und Fitnessausrüstung
- Sport- und Fitnesskurse (auch online)
- Sportmedizinische Untersuchung und Beratung
- Sportveranstaltungen (Start- bzw. Teilnahmegebühren)
- Vorsorge-/Früherkennungsuntersuchungen (z. B. Ultraschall zur Krebsfrüherkennung)
- Zahnersatz und Zahnkronen
- Zusätzliche Leistungen bei Schwangerschaft

Wichtig ist, dass die Leistung nicht vor dem Bonuszeitraum erfolgt ist, für den Sie zum ersten Mal die TK-Gesundheitsdividende als Bonus gewählt haben. Reichen Sie einfach die Rechnung ein. Wir erstatten Ihnen dann die Kosten bis zur Höhe des zur Verfügung stehenden Betrags.

Übrigens: Wir sind gesetzlich verpflichtet, neben Beiträgen zur Kranken- und Pflegeversicherung auch Gesundheitsboni wie das Modell TK-BonusDirect an die Finanzbehörden zu melden. Dies gilt nicht für Zahlungen aus dem Bonusmodell TK- Gesundheitsdividende.

Hier erfahren Sie mehr

Weitere Informationen finden Sie bei uns im Internet: www.tk.de, **Webcode 140656**.

Für das Bonusprogramm gelten die Regelungen der TK-Satzung. Diese finden Sie auf unserer Homepage: www.tk.de, **Webcode 149038**.