

# 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?

Alle TK-Versicherten können die Vorteile des TK-Bonusprogrammes grundsätzlich nutzen.

## Wie funktioniert die Anmeldung?

Loggen Sie sich online in Ihren persönlichen geschützten Bereich "Meine TK" oder über die TK-App ein. Dort können Sie sich direkt für das Bonusprogramm anmelden. Wenn Sie noch nicht an "Meine TK" teilnehmen, registrieren Sie sich einfach auf **tk.de** unter der **Suchnummer 2006260**.

Oder wir senden Ihnen die Teilnahme-Unterlagen direkt per Post. Bestellen Sie diese einfach telefonisch oder schriftlich bei uns.

Die Teilnahme beginnt am 1. des Monats, in dem die Erklärung bei uns eingeht, und läuft 12 Monate. Dies ist der sogenannte Bonuszeitraum.

## 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 können wir prüfen, ob es sich um ein qualitätsgesichertes Angebot handelt.

Nach Ihrem 12-monatigen Bonuszeitraum haben Sie noch bis zu 3 Monate Zeit, uns Ihre Aktivitäten nachzuweisen. 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 Bonuszeitraumes 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 <sup>1</sup>	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 <sup>2</sup>	500 Punkte
TK-Gesundheitscoaching online (für maximal 2 Gesundheitsziele im Bonuszeitraum)	je 500 Punkte

<sup>1</sup> Auf **tk.de**, **Suchnummer 2023138**, finden Sie unser aktuelles Kursangebot.

<sup>2</sup> Die Veranstaltung muss unter qualifizierter Leitung durchgeführt werden. Weisen Sie dies bitte durch den Stempel der Kursleitung eines Sport- oder Wandervereins nach. Bei Veranstaltungen des Volks- und Breitensports, z. B. bei Volks- bzw. Stadtläufen, zählt die Finisher-Urkunde. **Bitte beachten Sie:** Für Leistungssport (z. B. Marathonläufe) gibt es keinen Bonus. Auch private Sportmaßnahmen ohne Qualitätsnachweis können wir leider nicht anerkennen.

## Bonuspunkte für Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen

Kinder-Früherkennungsuntersuchungen U1 und U2	400 Punkte
Kinder-Früherkennungsuntersuchungen U3 bis U9	je 300 Punkte
Bonus für die lückenlose Durchführung der U1 bis U9	400 Punkte
Kinder-Früherkennungsuntersuchungen U10 und U11	je 300 Punkte
Jugend-Gesundheitsuntersuchung J1 und J2	je 300 Punkte
Zahnvorsorge 2x	je 300 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 <sup>1</sup>	je 400 Punkte
Aktive Mitgliedschaft im Sportverein	500 Punkte
Sportabzeichen	500 Punkte
Aktive Teilnahme an Sportveranstaltungen <sup>2</sup>	500 Punkte

<sup>1</sup> Auf [tk.de](http://tk.de), Suchnummer 2023138, finden Sie unser aktuelles Kursangebot.

<sup>2</sup> Die Veranstaltung muss unter qualifizierter Leitung durchgeführt werden. Weisen Sie dies bitte durch den Stempel der Kursleitung eines Sport- oder Wandervereins nach. Bei Veranstaltungen des Volks- und Breitensports, z. B. bei Volks- bzw. Stadtläufen, zählt die Finisher-Urkunde. **Bitte beachten Sie:** Für Leistungssport (z. B. Marathonläufe) gibt es keinen Bonus. Auch private Sportmaßnahmen ohne Qualitätsnachweis können wir leider nicht anerkennen.

## Ab 1.000 Bonuspunkten haben Sie die Wahl

### Bonusmodell 1: 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 EUR. Der Bonus erhöht sich je weitere 100 Punkte um 3 EUR.

### Bonusmodell 2: TK-Gesundheitsdividende

Noch mehr Einsatz für die Gesundheit lohnt sich! Profitieren Sie von der TK-Gesundheitsdividende. Mit 60 EUR für 1.000 Bonuspunkte und 6 EUR 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 3 Jahre zur Verfügung – danach verfällt sie.

Die TK-Gesundheitsdividende von Kindern und Jugendlichen bis zur Volljährigkeit bleibt sogar bis zum 21. Geburtstag erhalten. 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 (Knochendichte-Messung)
- § Osteopathie (sofern die in § 27b der TK-Satzung genannten Voraussetzungen erfüllt sind und Sie den TK-Zuschuss im Rahmen der Satzungsleistung bereits ausgeschöpft haben)
- § Professionelle Zahnreinigung (PZR)
- § Sehtest
- § Sport- und Fitnessausrüstung
- § Sport- und Fitnesskurse (auch online)
- § Sportmedizinische Untersuchung und Beratung
- § Sportveranstaltungen (Start- bzw. Teilnahmegebühren)
- § Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen (z. B. Ultraschall zur Krebsfrüherkennung)
- § Zahnersatz und Zahnkronen
- § Zusätzliche Leistungen bei Schwangerschaft
- § Zusatzversicherungen bei unserem Kooperationspartner, der Envivas Krankenversicherung AG

Wichtig: Wir können nur Leistungen erstatten, die Sie nach Teilnahmebeginn am Bonusprogramm (mit TK-Gesundheitsdividende) erhalten haben. Reichen Sie einfach die Rechnung ein. Wir erstatten Ihnen dann die Kosten bis zur Höhe des zur Verfügung stehenden Betrages.

**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

[tk.de](http://tk.de), Suchnummer 2024580

Für das Bonusprogramm gilt die TK-Satzung: [tk.de](http://tk.de), Suchnummer 2024400