



TK-ServiceTeam:
0800 - 285 85 85
 Montag bis Freitag von 7 bis 22 Uhr
 gebührenfrei innerhalb Deutschlands
 mailto:service@tk-online.de



Techniker Krankenkasse

TK-Bonusprogramm

Um gesundheitsbewusstes Verhalten aktiv zu fördern, haben wir das TK-Bonusprogramm entwickelt. Hier sammeln Sie mit Vorsorgeuntersuchungen, Gesundheitskursen und anderen gesundheitsfördernden Aktivitäten Bonuspunkte. Und für diese Punkte können Sie sich attraktive Prämien aussuchen.

Das TK-Bonusprogramm basiert auf § 65a Sozialgesetzbuch V (SGB V), nach dem die Früherkennung von Krankheiten und Vorbeugung durch primäre Präventionsmaßnahmen bonifiziert werden können. Das Ziel ist, dass TK-Versicherte

- besser über Vorsorgeleistungen und Präventionsangebote informiert werden und diese noch stärker nutzen;
- noch mehr Initiative und Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit entwickeln.

Wer kann teilnehmen?

Alle TK-Versicherten können mitmachen:

- Versicherte ab 15 Jahren melden sich selbst an.
- Kinder unter 15 Jahren müssen von dem teilnehmenden Elternteil mit angemeldet werden, bei dem sie familienversichert sind.

Wofür erhalten Sie Bonuspunkte?

Bonuspunkte erhalten Sie für Vorsorgeuntersuchungen, eine Vielzahl von qualitätsgesicherten Kursen und Aktivitäten, die Ihrer Gesundheit dienen. Das aktuelle TK-Kursangebot finden Sie im Internet unter www.tk-online.de/gesundheitskurse.

Vorsorgeuntersuchungen	Punkte
Gesundheits-Check-up, ab 35 Jahren alle 2 Jahre	1.500
Krebsfrüherkennung, Frauen ab 20 Jahren, Männer ab 45 Jahren)	1.000
Zahnvorsorgeuntersuchung	1.500
Professionelle Zahnreinigung	1.000
Mutterschaftsvorsorge (3 x Ultraschalluntersuchung)	jeweils 500
Impfvorsorge	1.000
Darmkrebsvorsorge, 50-54 Jahre Schnelltest auf unsichtbares Blut im Stuhl einmal jährlich	1.000
Darmkrebsvorsorge, ab 55 Jahren Koloskopie alle 10 Jahre oder Schnelltest auf unsichtbares Blut im Stuhl alle 2 Jahre	1.000
Gesundheitskurse	Punkte
Bewegungskurse, zum Beispiel: "Herz-Kreislauf-Training", "Walking"/ "Nordic Walking", "Rückenschule", "Wirbelsäulengymnastik", "Rücken plus" / "Rücken basic", "Fitness basic" / "Fitness special"	max. 2x 1.000

Ernährungskurse, zum Beispiel: "Von der Milch zum Brei", "Ich nehme ab", "Abnehmen, aber mit Vernunft", "Schlanksein kann man lernen", "Kurs zur vollwertigen Ernährung"	max. 2x 1.000
Stressbewältigungskurs, zum Beispiel: "Erfolgreicher Umgang mit tägl. Belastungen", "Optimistisch den Stress meistern", "Gelassen und sicher im Stress", "Stressfrei zum Examen"	
Entspannungskurse, zum Beispiel: "Autogenes Training", "Progressive Muskelentspannung", "Hatha Yoga", "Tai-Chi", "Qigong"	max. 2x 1.000
TK-Kurse für die ganze Familie, wie "Bewegte Familie", "Stressfrei ins Familienglück"	jeweils 1.000
Raucherentwöhnung, zum Beispiel: "Rauchfrei in 10 Schritten", einmalig	1.000
TK-Gesundheitscoach (Online-Coach)	
Anmeldung, je Modul	1.000
Modul Walkingcoach (auch Kurs plus Coaching über 6 Monate) und Lösung des Preisrätsels	2.000
sonstige Aktivitäten	
Aktive Mitgliedschaft im Sportverein/Fitnessstudio/Betriebs- und Hochschulsport	500
Sportabzeichen	1.000
Weitere Angebote:	
Burnout-Prophylaxe für Berufstätige, Mütter bzw. Väter, Sturzprophylaxe/ Sturzprävention mit Krafttraining für ältere Menschen sowie Kurse zur Gewaltprävention/ Selbstverteidigung, zum Beispiel: speziell für Frauen geeignete Angebote	1.000

Sobald Sie teilnehmen, können Maßnahmen des gesamten jeweiligen Kalenderjahres anerkannt werden. Sie können auch Punkte für Kurse von anderen Anbietern erhalten, wenn sie von der TK qualitativ geprüft wurden. Weiteres zum Punktesammeln mit Gesundheitskursen ist im Beratungsblatt "Bonus für Gesundheitskurse" erläutert.

Wie sammeln Sie Bonuspunkte?

Sie erhalten als Teilnehmer Ihr persönliches Bonus-Scheckheft. Darin ist genau aufgeführt, wofür Sie wie viele Bonuspunkte erhalten können.

Auf den Schecks lassen Sie sich Ihre Aktivitäten und die Teilnahme an Gesundheitskursen per Stempel und Unterschrift von Ihrem Arzt oder Kursleiter bestätigen. Bei Gesundheitskursen fügen Sie bitte die Kopie der TK-Bescheinigung über die Kostenerstattung oder Ihrer Teilnahmebescheinigung bei. Diese muss folgende Angaben enthalten: Name/Anschrift des Anbieters, Name des Kursleiters sowie Titel, Laufzeit und Kosten des Kurses. Diese

Unterlagen schicken Sie uns einfach ganzjährig zu. Oder Sie geben sie in Ihrer TK-Geschäftsstelle ab. Die Bonuspunkte werden dann Ihrem Punktekonto gutgeschrieben und behalten 72 Monate ihre Gültigkeit.

Ein Bonus-Scheckheft enthält alle Schecks, die Sie innerhalb eines Jahres nutzen können. Reichen Sie einen Scheck bei uns ein, erhalten Sie im folgenden Jahr automatisch ein neues Scheckheft.

Wie erhalten Sie Ihre Prämien?

Ab 3.000 gesammelten Bonuspunkten können Sie sich auf eine Prämie Ihrer Wahl freuen. Sie können Ihre Punkte auch auf andere Teilnehmer Ihrer Familie übertragen, um so gemeinsam eine Prämie einzulösen. Den Punkteübertrag können Sie online im geschützten Mitgliederbereich TK-Exklusiv vornehmen, oder Sie rufen einfach das TK-ServiceTeam an und nennen die Versicherungsnummer des Punkteempfängers.

Als Prämien stehen zum Beispiel zur Wahl:

- **Bell-Fahrradhelm** für 4.000 Punkte: unverzichtbar für Radler mit Köpfchen.
- **Sportscheck-Gutschein** für 5.000 Punkte: freie Auswahl im Wert von 50 Euro.
- **Geldprämie** für 6.000 Punkte: Tun Sie Ihrem Geldbeutel etwas Gutes. Lassen Sie sich eine Geldprämie in Höhe von 60 Euro auszahlen.

Bei unserem Prämienkooperationspartner arvato können Sie sich montags bis freitags von 7 bis 22 Uhr und samstags von 10 bis 18 Uhr telefonisch über Prämien und Versand informieren und bestellen: **018 02 - 22 10 01** (ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter). Alle Prämien sind ausgewählte Qualitätsprodukte für ein gesundes und aktives Leben.

Bonusprogramm für Kinder

Kinder unter 15 Jahren können teilnehmen, wenn sie durch das teilnehmende Elternteil angemeldet werden, bei dem sie familienversichert sind. Sie können die Teilnahme eines Kindes nachträglich oder gleichzeitig mit der eigenen Teilnahme anmelden. Kinder ab 15 Jahren melden sich selbst an.

Womit sammeln Kinder Bonuspunkte?

Vorsorgeuntersuchungen	Punkte
Kindervorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 (je Untersuchung)	500
Sonderbonus für kompletten Nachweis der Kindervorsorgeuntersuchungen U1 bis U9	1.000
Jugendgesundheitsuntersuchung J1	1.500
Zahnvorsorgeuntersuchung	500
Impfvorsorge	1.000
Gesundheitskurse	Punkte
Bewegungskurs, zum Beispiel: "Bewegte Familie" von 3 bis 5 Jahren, "Rückenschule für Kinder" oder ein ande-	

rer Bewegungskurs, ab 6 Jahren	1.000
"Ernährungskurs für Kinder" ab 6 Jahren	1.000
Stressbewältigungskurs, zum Beispiel: "Bleib locker!" von 8 bis 12 Jahren, anderer Stressbewältigungskurs ab 8 Jahren, "S.N.A.K.E" ab 14 Jahren	
Entspannungskurs, zum Beispiel: "Autogenes Training für Kinder", "Progressive Muskelentspannung für Kinder", "Hatha Yoga für Kinder"	max. 2x 1.000
sonstige Aktivitäten	
Aktive Mitgliedschaft im Sportverein	500
Sportabzeichen	1.000
Weitere Angebote, zum Beispiel: Kurse zur Gewaltprävention/ Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung	1.000

Was passiert mit den Punkten Ihres Kindes?

Haben Sie ein Kind angemeldet, so fließen seine Punkte automatisch auf Ihr Bonuspunktekonto. Für alle Punkte auf Ihrem Konto – sowohl für die selbst gesammelten als auch für die Ihres Kindes – können Sie Prämien erhalten.

Wird Ihr Kind 15, so erhalten Sie automatisch eine Teilnahmeerklärung von uns, damit Ihr Kind sich selbst zum Programm anmelden kann und zukünftig ein eigenes Punktekonto führt. Alle bislang gesammelten Punkte bleiben auf Ihrem Konto. Aber sobald sich Ihr Kind selbst angemeldet hat, können Sie ganz nach Wunsch Punkte auf sein Konto übertragen.

Welche Prämien gibt es für Kinder?

Für Kinder haben wir eine spezielle Prämienauswahl zusammengestellt. Hier gibt es zum Beispiel:

- **Bell-Fahrradhelm für Kinder** für 3.500 Punkte: Leicht, bequem und vor allem sicher.
- **BIG Bobby Car + Anhänger** für 7.000 Punkte: die neue Generation mit verbesserter Ausstattung.
- **Scout-Schulranzen** für 7.000 Punkte: maximaler Tragekomfort bei minimalem Eigengewicht.

An wen können Sie sich wenden?

Das TK-Bonusprogramm wird ständig ausgebaut und weiterentwickelt. Aktuelle Informationen und Auskunft auf Ihre Fragen erhalten Sie beim TK-ServiceTeam unter **0800 - 285 85 85** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands). Unter der Telefonnummer können Sie auch einen Teilnahmeantrag anfordern und Ihren aktuellen Punktestand erfragen.

Viele Informationen und einen Online-Teilnahmeantrag finden Sie außerdem im Internet unter **www.tk-online.de/bonusprogramm**. Dort können Sie auch jederzeit Ihren Punktestand und die Gesamtübersicht der Prämien anschauen. Außerdem finden Sie bequeme Bestellmöglichkeiten im Online-Prämienshop.