# TK-Bonusprogramm

Für alle ab
50 Jahre

Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

# Aktivitäten ab 50 Jahre

- Krebsfrüherkennung, Mammografie-Screening oder Hautkrebs-Screening (alle zwei Jahre)
- Darmkrebsfrüherkennung
- Gesundheits-Check-up (alle zwei Jahre)
- Empfohlene Schutzimpfung
- Zahnvorsorge oder professionelle Zahnreinigung
- Blutuntersuchung, zum Beispiel kleines oder großes Blutbild
- Body-Mass-Index (im gesunden Normbereich)
- Gesundheitskurs zu Bewegung
- Gesundheitskurs zu gesunder Ernährung oder Gewichtsreduktion
- Gesundheitskurs zu Stressbewältigung oder Entspannung
- Gesundheitskurs zu Suchtmittelkonsum, zum Beispiel Raucherentwöhnung
- TK-GesundheitsCoaching online: FitnessCoach/ WalkingCoach, ErnährungsCoach, AntistressCoach oder NichtraucherCoach
- Aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein, Fitnessstudio oder im Betriebs-/Hochschulsport
- Schwimm-, Wander- oder anderes Sportabzeichen
- Sport mit Spaß, zum Beispiel Lauftreff, geleitete Radtouren oder Wanderungen

Details zur Anerkennung der einzelnen Aktivitäten finden Sie im persönlichen Bonusheft für Teilnehmer.

**Beispiel für das Erreichen von 200 Euro Prämie**

1 x Bonus Krebsfrüherkennung
1 x Bonus Darmkrebsfrüherkennung
1 x Bonus Zahnvorsorge
1 x Bonus Schutzimpfung
1 x Bonus Body-Mass-Index
1 x Bonus Blutuntersuchung
1 x Bonus Gesundheitskurs Ernährung
1 x Bonus aktive Mitgliedschaft im Sportverein
1 x Bonus Sportabzeichen

**Prämie: 200 Euro**

30.0/113 11/2013V