Bonusprogramm: bis zu 380 Euro für Sie

Sie kümmern sich aktiv um Ihre Gesundheit?
Ihre Vorsorge, Sportaktivität oder aktueller Impfschutz sind uns bares Geld wert.

Ihre Entscheidung:
Wenn Sie Ihre Bonuskarte einreichen, müssen Sie sich entscheiden, ob Sie den **Geldbonus** möchten, oder den höheren **Gesundheitszuschuss** für Ihre Rechnungen.

Geldbonus: bis zu 190 Euro

Für jede erfüllte Aktivität, die auf Ihrer Bonuskarte bestätigt (abgestempelt und unterschrieben) ist, erhalten Sie **10 Euro.**

Beispiel Geldbonus
Sie haben 12 Aktivitäten erfüllt und wählen den Geldbonus. Sie erhalten 12 x **10 Euro** = 120 Euro.

Gesundheitszuschuss: bis zu 380 Euro

Sie erhalten pro erfüllter Aktivität **20 Euro,** wenn Sie **Rechnungen/Zahlungsnachweise** zum Beispiel für Sportausrüstung, Fitness-Studio oder eine Krankenzusatzversicherung bei uns einreichen.
Wichtig: Der Rechnungsbetrag muss dabei den Wert der Aktivitäten decken.

Beispiele Gesundheitszuschuss
Sie haben 12 Aktivitäten erfüllt und wählen den Gesundheitszuschuss. Pro Aktivität erhalten Sie **20 Euro,** höchstens jedoch den Wert Ihrer eingereichten Rechnungen.

- Reichen Sie Rechnungen über 240 Euro oder mehr ein, erhalten Sie 12 x 20 Euro = 240 Euro.
- Reichen Sie Rechnungen im Wert von 150 Euro ein, erhalten Sie 150 Euro, also den Wert Ihrer Rechnungen.

Oder alternativ:

Der Gesundheitszuschuss wird ausgezahlt für

- Krankenzusatzversicherung
- Pflegezusatzversicherung
- Auslandsreise-Krankenversicherung
- Geräte zur Messung des Fitness- und Gesundheitsstatus
- Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio
- Sport- und Fitnessausrüstung
- Sportkurse (auch online)
- Sportveranstaltungen (Teilnahmegebühren)
- Zusätzliche Gesundheitskurse
- Knochendichtemessung
- Sehtest
- Geburtsvorbereitungskurs für Partner
- Geburtsvorbereitende Akupunktur
- Zusätzliche Leistungen bei Schwangerschaft
- Daten- und Dokumentationsservice für medizinische Notfälle (z. B. Patientenverfügung)

Sie haben das jeweilige Kalenderjahr Zeit, alle Aktivitäten bestätigen zu lassen.

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.continentale-bkk.de.

Anzeige

Gesetzlich plus privat = rundum gut versichert

Mit den Partnerangeboten der Continentale Krankenversicherung a.G.

Schnüren Sie Ihr persönliches Vorsorgepaket.
Die Continentale BKK vermittelt Ihnen gern den Kontakt.

Mehr Schutz für Sie

www.continentale.de

Bonus beantragen:

1 Ausfüllen Bonusjahr

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Versichertennummer | Geburtsdatum

Telefonnummer

Name, Vorname des Kontoinhabers – *falls abweichend*

IBAN

Bankinstitut

2 Bonusart wählen

Ich wähle den ☐ **Geldbonus** oder ☐ **Gesundheitszuschuss**

3 Angaben bestätigen

Ich bitte um Überweisung des Geldbonus bzw. Gesundheitszuschusses an die genannte Kontoverbindung.
Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben und erkenne die Teilnahmebedingungen für das Bonusprogramm an.

Datum, Unterschrift des Versicherten

4 Ausgefüllte Bonuskarte und notwendige Unterlagen einreichen

- *Jetzt neu:* **digital über ServiceApp** oder **Online Geschäftsstelle**
  Einfach beide Seiten fotografieren und im Menü unter Service > Bonus einreichen.
- Alternativ: postalisch an
  Continentale BKK
  Zentraler Posteingang
  Postfach 10 09, 30010 Hannover

Sie haben Fragen?

Wir sind für Sie da, sprechen Sie uns gerne an.

Die kostenfreie Servicenummer:
0800 6 262626

Montag–Donnerstag: 8–17 Uhr
Freitag: 8–16 Uhr

kundenservice@continentale-bkk.de
www.continentale-bkk.de

Continentale BKK
Zentraler Posteingang
Postfach 10 09
30010 Hannover

11.2026

Top-News, exklusive Inhalte und spannende Updates

continentalebkk

Continentale BKK

#schongesehen #socialmedia #continentalebkk

Bonus
Mehr Gesundheit

Continentale Betriebskrankenkasse

Name, Vorname

Gesundheitsaktivitäten für den **Geldbonus** oder **Gesundheitszuschuss** von:

Name, Vorname

Versichertennummer

Bonusjahr

1 Check-up
Frauen und Männer von 18 bis 34 Jahren: einmalig, ab 35 Jahren: alle 3 Jahre

Datum, Arztstempel, Unterschrift

2 Kinder- und Jugenduntersuchungen
Eine Untersuchung (U7 – J2) für mitversicherte Kinder (oder eigene Bonuskarte des Kindes)

Datum, Arztstempel, Unterschrift

3 Aktueller Impfschutz oder Impfungen
gemäß Empfehlungen der STIKO

Datum, Arzt- oder Apothekenstempel, Unterschrift

4 Früherkennung von Krebserkrankungen
Frauen ab 20 Jahren, Männer ab 45 Jahren: 1x jährlich

Datum, Arztstempel, Unterschrift

5 Hautkrebs-Screening
ab dem 35. Lebensjahr: alle 2 Jahre

Datum, Arztstempel, Unterschrift (oder Rechnung)

6 Mammographie-Screening
Frauen von 50 bis 75 Jahren: alle 2 Jahre

Datum, Arztstempel, Unterschrift

7 Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs
Frauen von 20 bis 34 Jahren: 1x jährlich, ab 35 Jahren: alle 3 Jahre

Datum, Arztstempel, Unterschrift

8 Früherkennung von Darmkrebs
Frauen und Männer ab 50 Jahren: alle 2 Jahre Stuhltest oder 2x Darmspiegelung (im Abstand von 10 Jahren)

Datum, Arztstempel, Unterschrift

9 Screening auf Chlamydia trachomatis-Infektion
Frauen bis 25 Jahre: 1x jährlich

Datum, Arztstempel, Unterschrift

10 Screening auf Aneurysmen der Bauchaorta
Männer ab 65 Jahren: einmalig

Datum, Arztstempel, Unterschrift

11 Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen
bis 17 Jahre: 2x jährlich, ab 18 Jahren: 1x jährlich

Datum, Zahnarztstempel, Unterschrift

12 Professionelle Zahnreinigung

Datum, Zahnarztstempel, Unterschrift

13 Qualitätsgesicherter Gesundheitskurs 1

Datum, Stempel, Unterschrift des Anbieters

14 Qualitätsgesicherter Gesundheitskurs 2

Datum, Stempel, Unterschrift des Anbieters

15 Baby-Schwimmkurs
1x jährlich, kein Vereinsmitglied, für mitversicherte Kinder (oder eigene Bonuskarte des Kindes)

Datum, Stempel, Unterschrift des Anbieters

16 Eltern-Kind-Turnen
1x jährlich, kein Vereinsmitglied, für mitversicherte Kinder (oder eigene Bonuskarte des Kindes)

Datum, Stempel, Unterschrift des Anbieters

17 Rückbildungsgymnastik

Datum, Stempel, Unterschrift des Anbieters

18 Bewegungsangebote
z. B. aktives Mitglied im Sportverein oder Fitnessstudio sowie Betriebs-/Hochschulsport

Datum, Stempel, Unterschrift des Anbieters

19 Regelmäßiger Sport
z. B. organisierte Volksläufe, qualifizierte Lauftreffs, Radtouren, Wanderungen

Kopie Teilnahmebescheinigung/Urkunde liegt bei

20 – 23 nur gültig mit einer **Maßnahme aus 13 – 19**

20 Sportabzeichen
DOSB, DLRG, 1x jährlich

Datum, Stempel, Unterschrift des Anbieters

21 Blutzucker, Blutdruck oder Cholesterin im Normalbereich

Datum, Arztstempel, Unterschrift

22 Altersgerechter Body-Mass-Index (BMI)

Datum, Arztstempel, Unterschrift

23 Nichtraucher seit mind. 6 Monaten

Datum, Arztstempel, Unterschrift