



## > Vorsorge & Früherkennung

### Nichtraucher (Pflichtfeld)

seit 6 Monaten  
– Stempel Arzt –

### Darmkrebsfrüherkennung

– Stempel Arzt –

### Mammografie-Screening

– Stempel Arzt –

### Knochendichtemessung

(Frauen ab 55 Jahren und Männer ab 65 Jahren)  
– Stempel Arzt –

### Krebsvorsorge

(Frauen ab 20 und Männer ab 45)  
– Stempel Arzt –

### Check-up

(Gesundheitsuntersuchung)  
– Stempel Arzt –

### Kurs zur Rückbildungsgymnastik

– Stempel Veranstalter –

### Glaukom-Untersuchung

– Stempel Arzt –

### Zahnvorsorge

– Stempel Arzt –

### Mutterschaftsvorsorge

– Stempel Arzt –

### Hautkrebsscreening

– Stempel Arzt –

### Sportmedizinische Untersuchung

– Stempel Arzt –

## > Sportliche Aktivitäten

### Präventionskurs

– Stempel Veranstalter –

### Aktive Mitgliedschaft im Sportverein

– Stempel Veranstalter –

### Regelmäßige Teilnahme an einer sportlichen Aktivität

(z. B. Lauftreff, Nordic-Walking-Gruppe)  
– Stempel Veranstalter –

### Präventionskurs

– Stempel Veranstalter –

### Aktive Teilnahme am Betriebs- oder Hochschulsport

– Stempel Veranstalter –

### Sportabzeichen/Schwimmabzeichen/Wanderabzeichen erworben

– Stempel Veranstalter –

### Aktive Mitgliedschaft im Fitnessstudio

– Stempel Veranstalter –

### Teilnahme an Sportveranstaltungen mit Schwerpunkt Ausdauer

(z. B. Volkslauf)  
– Stempel Veranstalter –

### Wanderung über DAV oder Deutschen Wanderverband / Mountainbike-Kurs über ADFC

– Stempel Veranstalter –

## > Sonstige Maßnahmen

### Body-Mass-Index

(Gesundes Körpergewicht)  
– Stempel Arzt –

### Schutzimpfung

– Stempel Arzt –

### Vorträge oder Workshops

zur Erhöhung der gesundheitlichen Kompetenz  
– Stempel Veranstalter –