

# Vorsorge – Bonus schon ab 1 Maßnahme

## Gesundheits-Check



Stempel

**23**

Unterschrift Datum

Versicherte von 18 bis 34 Jahren: einmalig.  
Versicherte ab 35 Jahren: alle 3 Jahre.  
Nachweis der Teilnahme an einer ärztlichen Gesundheitsuntersuchung.

## Zahnvorsorge



Stempel

**23**

Unterschrift Datum

Nachweis einer Zahnvorsorgeuntersuchung.

## Krebsfrüherkennung



Stempel

**23**

Unterschrift Datum

Frauen ab 20 J.: Untersuchung Genitalbereich u. Brust.  
Männer ab 45 J.: Untersuchung Genitalbereich u. Prostata.  
Nachweis der Teilnahme an einer Krebsfrüherkennungsuntersuchung.

## Darmkrebsfrüherkennung



Stempel

**23**

Unterschrift Datum

Versicherte von 50 bis 54 Jahren: jährlich.  
Versicherte ab 55 Jahren: alle zwei Jahre per Stuhltest.  
Sprechen Sie Ihren Arzt wegen einer Koloskopieuntersuchung an. Nachweis der Teilnahme an einer Darmkrebsfrüherkennung.

## Hautkrebsfrüherkennung



Stempel

**23**

Unterschrift Datum

Versicherte ab 35 Jahren: alle 2 Jahre.  
Nachweis der Teilnahme an einer Hautkrebsfrüherkennung.

## Jugendgesundheitsuntersuchung (J2)



Stempel

**23**

Unterschrift Datum

Für Versicherte im Alter von 16 bis 17 Jahren. Nachweis der Teilnahme an der Jugendgesundheitsuntersuchung (J2).

## Mammografie



Stempel

**23**

Unterschrift Datum

Für Frauen von 50 bis 69 Jahren: alle 2 Jahre. Nachweis der Teilnahme an einem Mammografie-Screening.

## Bauchaortenaneurysma



Stempel

**23**

Unterschrift Datum

Für Männer ab 65 Jahren: einmalige Ultraschalluntersuchung.  
Nachweis der Teilnahme der Bauchaortenaneurysma-Früherkennung.

## Schutzimpfung



Stempel

**23**

Unterschrift Datum

Durchführung von Schutzimpfungen nach § 20i SGB V.  
Nachweis einer abgeschlossenen Impfreihe.

# Persönliche Daten

Name

Vorname

Versicherungsnummer (10-stellig)

PLZ Ort

IBAN (22-stellig)

Ich möchte Bargeld.

Ich möchte Punkte sammeln.

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit der Angaben.

Unterschrift

## Kurz und knapp.

### Was Sie über Ihr Fitcash-Bonusprogramm wissen sollten.

- + Vorsorge und Impfungen belohnen wir bereits ab 1 Maßnahme.
- + Einen Bonus für Prävention und sportliche Aktivitäten erhalten Sie ab 2 Maßnahmen.
- + Der Bonuswert einer Maßnahme beträgt 10 Euro oder 100 Bonuspunkte.
- + Die ärztlichen Maßnahmen im Bonusheft werden kostenfrei abgestempelt, sofern sich die Bestätigung auf eine Leistung im selben Quartal bezieht.
- + Es wäre toll, wenn Sie uns Ihr Fitcash-Bonusheft bis zum **31.03.2024** zusenden. Einsendeschluss ist der 15. April 2024 – bis zu diesem Stichtag brauchen wir Ihr Bonusheft.
- + Alle Informationen zu Ihrem Fitcash-Bonusprogramm erhalten Sie auch auf [www.mhplus.de/fitcash](http://www.mhplus.de/fitcash).

**Senden Sie dieses ausgefüllte Bonusheft an unsere zentrale Postanschrift:**

**mhplus Betriebskrankenkasse  
71632 Ludwigsburg**

**Bares  
oder Punkte**

# 2023: Mein *Fitcash* Gesundheits- bonus.

**Ihre Belohnung für gesundheitsbewusstes Verhalten.**

**mhplus**  
Krankenkasse.

## Prävention und Sport – Bonus schon ab 2 Aktivitäten

### Sport, Hochschul- oder Betriebssport

Stempel

**23**

Unterschrift

Datum

Aktive Mitgliedschaft im Sportverein, Fitness-Studio, Hochschul- oder Betriebssport.

### Deutsches Schwimmabzeichen

Stempel

**23**

Unterschrift

Datum

Deutsches Schwimmabzeichen im Bonusjahr durchgeführt. Im Einzelfall kann die mhplus als Nachweis die Urkunde oder den Pass anfordern.

### Deutsches Sportabzeichen

Stempel

**23**

Unterschrift

Datum

Deutsches Sportabzeichen im Bonusjahr durchgeführt. Im Einzelfall kann die mhplus als Nachweis die Urkunde oder den Pass anfordern.

### Sportveranstaltung im Ausdauersport

Stempel

**23**

Unterschrift

Datum

Teilnahme an einer qualitätsgesicherten Sportveranstaltung im Ausdauersport.  
Zum Beispiel: Stadtläufe und Schwimm-Veranstaltungen – keine Marathonläufe oder Schulveranstaltungen.

### Präventionskurs

Stempel

**23**

Unterschrift

Datum

Teilnahme an einem qualitätsgesicherten Präventionskurs nach § 20 SGB V.

### Online-Coach

Die mhplus Online-Coaches begleiten und motivieren Sie zu verschiedenen Alltagsthemen. Finden Sie Ihren persönlichen Coach auf [www.mhplus.de/online-coaches](http://www.mhplus.de/online-coaches)

Hiermit bestätige ich die regelmäßige Teilnahme an einem Online-Coach. Meine Teilnahmebestätigung erhalten Sie als Anlage zu meinem Fitcash-Bonusheft.

**23**

Unterschrift

Datum

Für die Teilnahme am Online-Coach benötigen Sie eine eigene E-Mail-Adresse. Den Nachweis zur Teilnahme erhalten Sie nach erfolgreicher Beendigung eines Online-Coaches per E-Mail.