

Mein Fitcash

Gesundheitsbonus.

Das Bonusprogramm zum Punktesammeln mit dem persönlichen Bonusheft 2022.

mhplus
Krankenkasse.

Einstellungssache.

Damit es Ihnen gut geht. Immer und in jeder Lage.

Wir bei der mhplus verstehen uns als Ihr persönlicher Begleiter in allen Gesundheitsfragen. Dazu gehört für uns natürlich auch, dass wir uns darum kümmern, dass Sie fit und munter bleiben. Deshalb belohnen wir gesundheitsbewusstes Verhalten! Wenn Sie also körperlich aktiv sind und wichtige Früherkennungsmaßnahmen wahrnehmen, können Sie mithilfe dieses Bonushefts Fitcash-Punkte sammeln. Wir zahlen Ihnen Ihre Punkte **entweder** bar aus (100 Punkte = 10 Euro) **oder** tauschen sie gegen attraktive Prämien.

Mitmachen.

Wie Sie beim Fitcash-Bonusprogramm teilnehmen können und alles, was Sie sonst noch wissen müssen, erfahren Sie hier:

Mit Fitcash Punkte sammeln:

- Der Fitcash-Gesundheitsbonus belohnt die Durchführung von Aktivitäten, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken, mit 100 Punkten oder 10 Euro je Maßnahme.
- Maßnahmen zur Vorsorge belohnen wir bereits ab der Durchführung von **einer** Maßnahme. Die Maßnahmen sind mit einem Stern „*“ für Sie gekennzeichnet.
- Einen Bonus für präventive Maßnahmen oder sportliche Aktivitäten erhalten Sie ab der Durchführung von **zwei** Maßnahmen. Die Maßnahmen sind mit zwei Sternen „**“ für Sie gekennzeichnet.

Das sollten Sie bei der Teilnahme außerdem beachten:

- Teilnehmen dürfen alle Versicherten der mhplus ab 15 Jahren.
- Ihr Bonusheft ist nicht übertragbar.
- Pro Kalenderjahr besteht einmal Anspruch auf einen Bonus.
- Die Auszahlung des Bonus erfolgt innerhalb von acht Wochen nachdem Ihr Bonusheft bei der mhplus eingegangen ist.

- Nach dem Bürgerentlastungsgesetz werden Bonuszahlungen steuerlich berücksichtigt. Dazu gehören Barauszahlungen, Prämien und der Wert der gesammelten Prämienpunkte. Ihre mhplus teilt dem Finanzamt die relevante Bonushöhe mit.

Nicht vergessen:

Es wäre toll, wenn Sie uns Ihr Fitcash-Bonusheft bis zum **31.03. des Folgejahres** senden. Einsendeschluss ist der 15. April – bis zu diesem Stichtag brauchen wir Ihr Bonusheft.

Die Bonus-App Ihrer mhplus

Mit der Bonus-App nehmen Sie ganz einfach und digital an Ihrem Fitcash-Bonus teil. Ganz ohne Papierkram. Alle Infos dazu finden Sie unter: www.mhplus.de/bonus-app

Bonus-App!

Der mhplus Prämienshop.

Super
Prämien!
Jetzt
mitmachen!

Punkte gegen Prämien tauschen. Suchen Sie sich schon mal etwas aus.

Ihre Fitcash-Punkte können Sie sich als tolle Prämie oder in Bargeld auszahlen lassen.

Ich möchte Fitcash-Punkte sammeln!

Dazu einfach das Feld „Punkte sammeln“ auf dem Bonusheft ankreuzen (siehe persönliche Daten). Ihre gesammelten Fitcash-Punkte werden Ihnen nach der Auswertung dieses Bonushefts online gutgeschrieben.

Ich möchte Bargeld!

Einfach auf dem Bonusheft das entsprechende Feld (siehe persönliche Daten) ankreuzen. Das Geld wird Ihnen nach der Auswertung dieses Bonushefts durch die mhplus überwiesen.

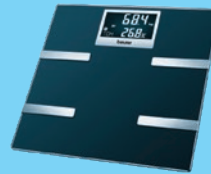
Wählen Sie aus über 100 Prämien aus:



Bluetooth-Lautsprecher



Heimkinosystem



Diagnosewaage



3er-Trolley-Set

Änderungen vorbehalten.



Fensterreiniger



Aktivitätssensor

Und noch viel mehr auf
www.mhplus-prämien.de

Jetzt aber!

Anmelden. Sammeln. Kassieren.

Zum Log-in:

Einfach mit der Versichertennummer unter www.mhplus-prämien.de einloggen. Hier können Sie Ihren persönlichen Punktestand abfragen und Punkte einlösen.

Viel Spaß beim Sammeln!

Noch mehr Punkte sammeln?

Durch die Teilnahme an Bonusprogrammen und Aktionen Ihrer mhplus:

- Baby-Bonusprogramm
- Potzblitz-Bonusprogramm für Kinder

Selbstverständlich können auch Familienversicherte Punkte sammeln – die Punkte werden auf dem Konto des Hauptversicherten gutgeschrieben.

Persönliche Daten

Name

Vorname

Versichertennummer (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-Bonusheft wissen müssen.

- Maßnahmen zur Vorsorge belohnen wir bereits ab der Durchführung von **einer** Maßnahme.
- Einen Bonus für präventive Maßnahmen erhalten Sie ab der Durchführung von **zwei** 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.** des **Folgejahres** senden. Einsendeschluss ist der 15. April – bis zu diesem Stichtag brauchen wir Ihr Bonusheft.
- Alle Informationen zu Ihrem Fitcash-Bonusprogramm erhalten Sie auch auf www.mhplus.de/fitcash.

Senden Sie dieses ausgefüllte Bonusheft an unsere zentrale Postanschrift:
mhplus Betriebskrankenkasse
71632 Ludwigsburg

Bares
oder
Punkte

2022: Mein Fitcash Gesundheitsbonus.

Ihre Belohnung für
gesundheitsbewusstes Verhalten.

mhplus
Krankenkasse.

Präventive Maßnahmen und Sport.

Ab zwei Maßnahmen auf dieser Seite erhalten Sie einen Bonus für Prävention und Sport.

Sport, Hochschul- oder Betriebssport**

Stempel

Unterschrift

Datum

22

Teilnahme an qualitätsgesicherten regelmäßigen Angeboten zur Förderung eines gesundheitsbewussten Verhaltens im Sportverein, Fitnessstudio, Hochschul- oder Betriebssport.

Deutsches Schwimmbabzeichen**

Stempel

Unterschrift

Datum

22

Erlangen des Deutschen Schwimmbabzeichens. Im Einzelfall kann die mhplus den Nachweis des Deutschen Schwimmbabzeichens als Urkunde oder Pass verlangen.

Deutsches Sportabzeichen**

Stempel

Unterschrift

Datum

22

Erlangen des Deutschen Sportabzeichens. Im Einzelfall kann die mhplus den Nachweis des Deutschen Sportabzeichens als Urkunde oder Pass verlangen.

Sportveranstaltung im Ausdauersport**

Stempel

Unterschrift

Datum

22

Vorbereitung (mithilfe qualitätsgesicherter regelmäßiger Angebote) und Teilnahme an einer Sportveranstaltung im Ausdauersport (z. B. Stadtläufe und Schwimmveranstaltungen; keine Marathonläufe, Leistungswettkämpfe und keine schulischen Pflichtveranstaltungen).

Präventionskurs**

Stempel

Unterschrift

Datum

22

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

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

Unterschrift

Datum

22

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.

Maßnahmen zur Vorsorge.

Bereits ab einer Maßnahme zur Vorsorge erhalten Sie einen Bonus.

Gesundheits-Check*

22

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

22

Unterschrift Datum

Nachweis einer Zahnvorsorgeuntersuchung.

Krebsfrüherkennung*

22

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

22

Unterschrift Datum

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

Hautkrebsfrüherkennung*

Stempel

22

Unterschrift Datum

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

Jugendgesundheitsuntersuchung (J2)*

Stempel

22

Unterschrift Datum

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

Mammografie*

Stempel

22

Unterschrift Datum

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

Bauchaortenaneurysma*

Stempel

22

Unterschrift Datum

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

Schutzimpfung 1*

Stempel

22

Unterschrift Datum

Schutzimpfung 2*

Stempel

22

Unterschrift Datum

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