

G-win Sport

für Jugendliche und Erwachsene

**BOSCH****BKK**

Sport und Gesundheitsbewusstes Verhalten – beste Voraussetzungen um bei G-win zu punkten! Mit diesem Bonusblatt können Sie bei **G-win Sport** für Jugendliche und Erwachsene ab 15 Jahren teilnehmen. **Voraussetzung ist der Nachweis von mindestens einer sportlichen Aktivität** im Kalenderjahr (Regelmäßiger Sport, Betriebssport oder Präventionskurs). Alle weiteren Aktivitäten sind freiwillig. Sobald Sie eine Maßnahme hier dokumentiert haben oder eine Teilnahmebestätigung, Urkunde oder Rechnung vorlegen können, laden Sie diese einfach **jeweils im Online-Kundenportal** der Bosch BKK hoch. Die Nachweise aus dem Kalenderjahr 2021 sind **bis zum 30.06.2022 ausschließlich per Upload** einzureichen. Die Auszahlung des Bonus erfolgt sobald die Voraussetzung Sport erfüllt ist.

Name, Vorname, Versichertennummer

Regelmäßiger Sport

Sporttreiben unter fachkundiger Anleitung, z.B. Sport- oder Tanzverein, Fitnessstudio, Hochschulsport, Volkshochschule, Sportabzeichen, Ausdauersportveranstaltung. Es werden maximal 3 Sportaktivitäten im Kalenderjahr anerkannt.

10 Euro

Sportaktivität 1:

Sportaktivität 2:

Sportaktivität 3:

Datum, Stempel und Unterschrift

Datum, Stempel und Unterschrift

Datum, Stempel und Unterschrift

Betriebssport

Regelmäßige Teilnahme an fachkundig betreuten Betriebssportangeboten wie Laufgruppen oder Bewegungsprogrammen. Es werden maximal 2 Betriebssportaktivitäten anerkannt.

10 Euro

Sportaktivität 1:

Sportaktivität 2:

Datum, Stempel und Unterschrift

Datum, Stempel und Unterschrift

Präventionskurs

Teilnahme an einem qualitätsgesicherten Gesundheitskurs zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung/ Stressausgleich, Suchtmittel.

10 Euro

Datum, Stempel und Unterschrift

Gesundes Körpergewicht

Aktueller Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18 und 26 oder altersgerechter Waist-to-height-Ratio (WHtR). Ermitteln Sie Ihre Werte unter www.Bosch-BKK.de/Ernahrung

10 Euro

Datum und Unterschrift des Versicherten

Nichtrauchen ab 18 Jahren

Sie sind schon immer oder seit mindestens sechs Monaten Nichtraucher.

10 Euro

Datum und Unterschrift des Versicherten

Öffentliche Gesundheitsaktion

Teilnahme an einem Programm zur Förderung gesundheitsbewussten Verhaltens von einer fachlich anerkannten Institution, z.B. Gesundheitsamt, Schule oder Krankenkasse.

10 Euro

Datum, Stempel und Unterschrift