

# AUSFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN BONUSPROGRAMME HEALTHMILES / HEALTHMILES U18

## 1. Programme / Mindestalter

Alle Versicherten der SECURVITA Krankenkasse können ab dem vollendeten 5. Lebensjahr selbst am Bonusprogramm Healthmiles teilnehmen. Die Teilnahme am Bonusprogramm Healthmiles ist für Personen ausgeschlossen, die gemäß § 240 Abs. 4a Sozialgesetzbuch V (SGB V) eine Anwartschaftsversicherung bei der SECURVITA Krankenkasse abgeschlossen haben und für Personen, für die nach § 264 SGB V auftragsweise Leistungen durch die SECURVITA Krankenkasse erbracht werden.

Der Programmumfang und die Art des Programms bestimmen sich nach dem Lebensalter. Folgende Programme stehen zur Verfügung:

- Healthmiles U18 für Versicherte im Alter von 5 bis 17 Jahren
- Healthmiles für Versicherte im Alter ab 18 Jahren

Die SECURVITA Krankenkasse behält sich vor, das Bonusprogramm mit Wirkung für die Zukunft zu ergänzen, zu verändern oder einzustellen. Die jeweils aktuelle Version der Ausführungsbestimmungen hat Gültigkeit und ist zu finden auf der Internetseite [www.healthmiles.de](http://www.healthmiles.de).

## 2. Beginn und Ende der Healthmiles-Mitgliedschaft

- 2.1. Mit Beginn der Versicherung in der SECURVITA Krankenkasse besteht Anspruch auf die Teilnahme am Bonusprogramm. Die Teilnahme beginnt mit Anmeldung am Bonusprogramm. Die Anmeldung kann telefonisch, online oder schriftlich erfolgen.
- 2.2. Die Mitgliedschaft bei Healthmiles erlischt mit dem Ende der Versicherung bei der SECURVITA Krankenkasse. Gleichzeitig erlöschen alle noch bestehenden Ansprüche auf Prämienleistungen im Bonusprogramm Healthmiles. Auf Antrag leben insoweit erloschene Ansprüche auf eine Prämienzahlung wieder auf, wenn die Versicherung bei der SECURVITA Krankenkasse innerhalb eines Zeitraumes von sechs Monaten nach Beendigung wieder besteht.

## 3. Programmbeschreibung

Für im Anhang aufgeführte gesundheitsfördernde Maßnahmen und Aktivitäten erhalten teilnehmende Versicherte Bonuspunkte.

- 3.1. Im Bonusprogramm Healthmiles U18 können Versicherte im Alter von 5 bis 17 Jahren Bonuspunkte sammeln. Bei Vollendung des 18. Lebensjahres erfolgt der automatische Übergang ins Bonusprogramm für Erwachsene. Die gesammelten Bonuspunkte werden übernommen. Im Bonusprogramm Healthmiles für Erwachsene können Versicherte ab 18 Jahren Bonuspunkte sammeln.

Folgende Bonuskategorien stehen zur Verfügung:

- Healthmiles aktiv für die Teilnahme an öffentlichen Sportveranstaltungen und gesundheitsfördernden Kursen in anerkannten Einrichtungen und zum Beispiel bei SECURVITA-Kooperationspartnern.
- Healthmiles präventiv zum Beispiel für Vorsorgemaßnahmen unter ärztlicher beziehungsweise fachlicher Betreuung.
- Healthmiles kurativ für die Teilnahme an Maßnahmen, wenn der Teil-

nehmer an einer der folgenden Krankheiten erkrankt ist und dies mittels eines dafür vorgesehenen Healthmiles-Tickets nachgewiesen hat:

Herzinsuffizienz, Koronare Herzkrankheit, Hypertonie, chronisch obstruktive Bronchitis, Asthma bronchiale, allergisches Asthma bronchiale, chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa, Aufmerksamkeitsstörung ADS/ADHS, Diabetes Mellitus, Neurodermitis, Adipositas, Osteoporose, Rheumatoide Arthritis. Dieser Nachweis ist ein Jahr gültig.

- 3.2. Anforderungen an aktive, präventive und kurative Maßnahmen / Aktivitäten
  - Gesundheitsfördernde Kurse müssen zeitlich begrenzt sein und mindestens sechs Einheiten oder ein Wochenende umfassen und sollten zum Beispiel von einem der SECURVITA-Kooperationspartner (Deutscher Olympischer Sportbund – DOSB) durchgeführt werden. Bei laufenden Kursen außerhalb von Regelveranstaltungen in Sportvereinen, Fitnesscentern und Betriebs- / Hochschulsport werden je 12 Einheiten als ein gesundheitsfördernder Kurs angesehen und bepunktet.
  - Punkte für eine aktive Mitgliedschaft nach Ablauf des jeweiligen Halbjahres (Sportverein, Fitnesscenter): Darin sind alle Aktivitäten abgegolten, die im regulären Vereinsleben stattfinden. Darunter fallen Wettbewerbe, Veranstaltungen, Trainingsspiele und ähnliche.
  - Reiseschutzimpfungen, die aus mehreren Teilimpfungen beziehungsweise aus einer Kombination zweier oder mehrerer Stoffe bestehen, gelten als eine Impfung und werden nur einmal bepunktet (zum Beispiel Kombiimpfung Hepatitis A+B).
  - Der Body Mass Index (BMI) ist eine Messzahl zur Bewertung des Gewichts. Er berechnet sich aus dem Gewicht, geteilt durch die Größe im Quadrat. Soll eine objektive Beurteilung des BMI für Kinder und Heranwachsende vorgenommen werden, müssen bei Kindern und Heranwachsenden zusätzlich Alter und Geschlecht einfließen.
  - Bonuspunkte für Kindervorsorgeuntersuchungen und Jugendgesundheitsuntersuchungen: Bonuspunkte für die Kindervorsorgeuntersuchungen U1 bis U8 werden dem Healthmiles-Konto eines Elternteils gutgeschrieben. Ab der U9 bis zur J2 werden die Bonuspunkte dem Healthmiles U18-Konto des teilnehmenden Kindes / Jugendlichen gutgeschrieben.
  - Sportliche Aktivitäten (außerhalb von Vereinsmitgliedschaften), die für Turniere, Wettkämpfe, abgeschlossene Veranstaltungen und ähnliches eingereicht werden, gelten als Gesamleistungsnachweis und werden pro Veranstaltung nur einmal berücksichtigt. Aktivitäten aus dem Leistungssport und private Sportmaßnahmen ohne Qualitätsnachweis können nicht bepunktet werden.
  - Als Nachweis der Maßnahme / Aktivität ist eine Kopie der Teilnahmebescheinigung beziehungsweise Urkunde oder das entsprechend ausgefüllte Healthmiles-Ticket im Original einzureichen. Aus den Teilnahmebescheinigungen muss bei allen Kursen hervorgehen: Name des Teilnehmers, Name und genaue Bezeichnung des Kurses, Dauer und Veranstalter.

- > Damit die Qualitätsstandards der Bonusprogramme Healthmiles und Healthmiles U18 erfüllt werden, sollen die Kurse zur Stärkung des Rückens, zur allgemeinen Stärkung der Muskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei SECURVITA-Kooperationspartnern (zum Beispiel allen Fitnessstudios, bei den Sport-Vereinen / Verbänden, die dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) angeschlossen sind) durchgeführt werden. Für eine Übersicht, der dem DOSB angeschlossenen Vereine / Verbände, wird auf folgende Internetadresse verwiesen:  
www.dosb.de/de/organisation/organisation beziehungsweise auf die offizielle Telefonnummer des DOSB: 069-670 00.

### 3.3. Kinderbonus

- > Mütter, die am Bonusprogramm teilnehmen und ihre Neugeborenen bei der SECURVITA versichern, haben auf Antrag Anspruch auf Zahlung eines Kinderbonus von 160 Euro. Voraussetzung ist, dass sie die nötigen Vorsorgemaßnahmen während Ihrer Mitgliedschaft bei der SECURVITA in Anspruch genommen haben.

### 3.4. Healthmiles-Punktekonto

- > Jeder Teilnehmer der Healthmiles-Bonusprogramme erhält ein eigenes Punktekonto, unabhängig davon, ob die Teilnahme im Healthmiles U18 oder Healthmiles-Programm für Erwachsene stattfindet.
- > Nachgewiesene Maßnahmen von Teilnehmern am Healthmiles U18-Programm werden automatisch und ausschließlich dem Healthmiles U18-Konto gutgeschrieben.
- > Maßnahmen und Aktivitäten, die vor der Anmeldung zum Healthmiles Bonusprogramm durchgeführt wurden, können nicht berücksichtigt werden.

### 3.5. Prämien

- > Jeder Teilnehmer am Bonusprogramm Healthmiles oder Healthmiles U18 kann die Bonuspunkte seines Kontos gegen Prämien einlösen.
- > Es stehen Sach- und Geldprämien sowie Einkaufsgutscheine zur Einlösung von Bonuspunkten zur Verfügung. Die Umwandlung der Healthmiles in Spenden an gemeinnützige Organisationen ist ebenfalls möglich.
- > Bonuspunkte aus dem Healthmiles-Programm für Erwachsene können auch gegen Prämien aus dem Healthmiles U18-Programm eingelöst werden.
- > Die in den Druckunterlagen abgebildeten Artikel sind Beispiele für Prämien. In Einzelfällen kommt es zu Abweichungen in Farbe, Form und Ausstattung der dargestellten Muster, da das Prämienangebot laufend ergänzt und aktualisiert wird. Die aktuelle Prämienauswahl ist im Internet unter [www.healthmiles.de](http://www.healthmiles.de) einzusehen.

## 4. Prämien einlösung

- 4.1. Anspruch auf eine Prämie entsteht erstmals, nachdem das Healthmiles-Konto des Teilnehmers eine Mindestpunktzahl von 500 Bonuspunkten erreicht hat. Ausnahmen sind „Zusatzprämien“, die für die Teilnahme an Kindervorsorge- und Jugendgesundheitsuntersuchungen einlösbar sind.
- 4.2. Je Kalenderjahr kann pro Teilnehmer maximal eine Geldprämie oder ein Einkaufsgutschein bestellt werden. Eine Begrenzung der einlösbaren Sachprämien pro Kalenderjahr gibt es nicht.

- 4.3. Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern Bonuspunkte, die in den jeweiligen Programmen Healthmiles oder Healthmiles U18 erworben worden sind, in eine Familien-Geldprämie umwandeln. Es können pro Kalenderjahr je Elternteil maximal 600 Euro Geldprämie und je Kind maximal 300 Euro gemeinsam eingelöst werden. Der einzulösende Anteil an der Familien-Geldprämie je Kind darf dabei den Anteil je Elternteil nicht überschreiten. Die Anteile je Kind können jeweils 100 Euro, 200 Euro oder 300 Euro betragen, die Anteile je Elternteil 200 Euro, 400 Euro oder 600 Euro. Die Familien-Geldprämie wird auf das Bankkonto eines Elternteils überwiesen.

- 4.4. Die SECURVITA ist berechtigt, den handelsüblichen Warenwert für erhaltene Prämien in Rechnung zu stellen, sofern diese für Healthmiles bezogen wurden, die nachweislich aufgrund unrichtiger Bescheinigungen von Maßnahmen beziehungsweise Aktivitäten oder Erklärungen gutgeschrieben wurden.

## 5. Gültigkeit der Healthmiles

- 5.1. Tickets / Teilnahmebescheinigungen können bis maximal 6 Monate nach Beendigung der Maßnahme / Aktivität eingereicht werden. Es gilt der Posteingangsstempel.
- 5.2. 24 Monate nach Erlangung der Bonuspunkte verfallen nicht eingelöste Bonuspunkte, wenn der Versicherte in diesem Zeitraum nicht gleichzeitig neue Bonuspunkte erwirbt.
- 5.3. Die Versicherten können Bonuspunkte ansammeln, um höherwertige Prämien auswählen zu können. Die angesammelten Bonuspunkte verfallen nach vier Jahren nach Gutschriftdatum, wenn sie nicht in Anspruch genommen werden.

## 6. Mitteilungspflicht

Änderungen des Namens, der Adresse und der Bankverbindung des Mitglieds, sind an folgende Adresse mitzuteilen:

SECURVITA  
 Bonusprogramm Healthmiles  
 Postfach 10 55 09  
 20038 Hamburg

## 7. Datenschutz

Es gelten die Vorschriften über den Schutz der Sozialdaten (SGB X) sowie des BDSG. Die für das Bonusprogramm notwendigen personenbezogenen Daten der Teilnehmer werden bis auf Widerruf gespeichert. Ferner können personenbezogene Daten an Vertragsunternehmen und Gesellschaften übermittelt werden, welche damit beauftragt sind, das Healthmiles Konto zu bearbeiten und Forderungen geltend zu machen, oder Prämienbestellungen zu bearbeiten und abzuwickeln. Es wird gewährleistet, dass hierbei in vollem Umfang die Bestimmungen zum Schutz der Sozialdaten eingehalten werden.


## 8. Schlussbestimmungen


- 8.1. Für die Bonusprogramme Healthmiles und Healthmiles U18 sind die entsprechenden Regelungen der Satzung der SECURVITA Krankenkasse bindend.
- 8.2. Sollten einzelne Punkte dieser Ausführungsbestimmungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so wird dadurch die Wirksamkeit der übrigen Punkte nicht berührt.


In dieser Übersicht finden Sie alle Aktivitäten aus dem Aktiv-, Präventiv- und Kurativ-Bereich, die in den Bonusprogrammen Healthmiles und Healthmiles U18 Berücksichtigung finden.

## Healthmiles aktiv


Maßnahme	Bonuspunkte	Informationen zu den Maßnahmen
Aktive Mitgliedschaft	100	Gutschrift 1 x pro Kalender-Halbjahr nach Ende des Halbjahres für die aktive Mitgliedschaft in allen Sportvereinen, die einem Verband des Deutschen Olympischen Sportbundes angehören, Fitnesscenter und beim Betriebs- / Hochschulsport; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Erwerb Deutsches Sportabzeichen	100	Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Erwerb Deutsches Schwimtabzeichen	100	Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Erwerb Deutsches Wanderabzeichen	100	Mindestanzahl Kilometer pro Jahr: bis zum 12. Lebensjahr = 100 km, 13- 17 Jahre = 150 km und ab 18 Jahre = 200 km; Für die Vergabe werden die in einem Kalenderjahr zurückgelegten Kilometer berücksichtigt (weitere Informationen unter <a href="http://www.wanderverband.de">www.wanderverband.de</a> ); Nachweis mit Kopie der Urkunde
Triathlon	100	Bepunktung bei Zieleinlauf; Maßnahme erst ab einem Lebensalter von 8 Jahren anrechenbar; Streckenlängen: 8-9 Jahre = 0,1 km Schwimmen, 2,5 km Radfahren, 0,4 km Laufen / 10-11 Jahre = 0,2 km Schwimmen, 5 km Radfahren, 1 km Laufen / 12-15 Jahre = 0,4 km Schwimmen, 10 km Radfahren, 2,5 km Laufen / ab 16 Jahre = 0,75 km Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen (weitere Informationen unter <a href="http://www.dtu-info.de">www.dtu-info.de</a> ); Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Straßenlauf und Langstreckenlauf	100	Bepunktung bei Zieleinlauf; Maßnahme erst ab einem Lebensalter von 8 Jahren anrechenbar; Streckenlängen: 8-9 Jahre = 2 bis 4,2 km / 10-11 Jahre = 4,2 bis 5 km / 12-13 Jahre = 5 bis 10 km / 14-15 Jahre = 5 bis 15 km / ab 16 Jahre = 7,5 bis 25 km, im Kinder- und Jugendbereich alternativ Erwerb des DLF-Laufabzeichens Stufe 1 - 5 (Bedingungen unter <a href="http://www.leichtathletik.de">www.leichtathletik.de</a> ); Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Laufveranstaltung Sportveranstaltung / -wettbewerb	20	Bepunktung bei Zieleinlauf; Inlineskating, Schwimmen, Walking, Nordic-Walking, Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Organisierte Radfahrt	20	Mindestens 10 km Länge; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Gesundheitsfördernde Kurse bei dafür geeigneten Veranstaltern (z. B. Sportverein, Fitnesseinrichtung, VHS)	50	Abgeschlossener Kurs mit mindestens sechs Kurseinheiten bei: Herz-Kreislauf-Training, Walking, Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, Cardio-Fitness, Aqua Fitness, Ernährungsberatung, Gewichtsreduktionskurse, Stressreduktion und -management, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qigong, Tai Chi, Yoga, Nia, Tanz. Bei laufenden Kursen außerhalb von Sportvereinen, die einem Verband des Deutschen Olympischen Sportbundes angehören, Fitnesscentern oder Betriebs- / Hochschulsport-Gruppen gelten je 12 Einheiten als ein gesundheitsfördernder Kurs; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Maßnahmen zur Primärprävention (§20/1 SGB V)	100	Abgeschlossene Kurse, die von der SECURVITA Krankenkasse bezuschusst werden: Entspannungskurse (u.a.: Autogenes Training, Tai Chi, Qigong, Yoga). Bewegungskurs / Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion u. a.: Lauschule, Pilates, Feldenkrais, Herz-Kreislauftraining, Geburtsvorbereitungskurse, PEKIP-Kurse, Stressbewältigungskurse, Raucherentwöhnungskurs (nur 1 x); Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung und dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Bewegungskurs	50	Abgeschlossener Kurs mit mind. 8-12 Kurseinheiten zur Verbesserung und Optimierung der Koordination, der motorischen Fähigkeiten oder zur Stabilisierung und weiteren Kräftigung des Halteapparates; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Marathon	100	Bepunktung bei Zieleinlauf; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Halbmarathon	100	Bepunktung bei Zieleinlauf; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Radrennen oder Radmarathon	100	Bepunktung bei Zieleinfahrt; Radrennen mindestens 100 km Länge; Radmarathon mind. 200 km Länge; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Blutspende	50	Bepunktung maximal 2 x pro Jahr; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket


 Maßnahme gilt für Healthmiles


 Maßnahme gilt für Healthmiles U18

 Maßnahme gilt für Healthmiles und Healthmiles U18

Maßnahme	Bonuspunkte	Informationen zu den Maßnahmen
Duathlon	100	Bepunktung bei Zieleinlauf; Maßnahme erst ab einem Lebensalter von 8 Jahren anrechenbar; Streckenlängen: 8-9 Jahre = 2,5 km Radfahren, 0,4 km Laufen / 10-11 Jahre = 5 km Radfahren, 1 km Laufen / 12-15 Jahre = 10 km Radfahren, 5 km Laufen / 16-17 Jahre = 20 km Radfahren, 5 km Laufen (weitere Informationen unter <a href="http://www.dtu-info.de">www.dtu-info.de</a> ); Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Aquathlon	100	Bepunktung bei Zieleinlauf; Streckenlängen: 6-7 Jahre = 0,05 km Schwimmen, 0,2 km Laufen / 8-9 Jahre = 0,1 km Schwimmen, 0,4 km Laufen / 10-11 Jahre = 0,2 km Schwimmen, 1 km Laufen / 12-15 Jahre = 0,4 km Schwimmen, 5 km Laufen / 16-17 Jahre = 0,75 km Schwimmen, 5 km Laufen (weitere Informationen unter <a href="http://www.dtu-info.de">www.dtu-info.de</a> ); Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Bundesjugendspiele	50	Nachweis mit Kopie der Urkunde
Aktive Schulsportveranstaltung	50	Teilnahme an Veranstaltungen außerhalb des regulären Schulunterrichts; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Präventionsmaßnahme in der Schule: Sucht- und Gewaltprävention	50	Kurs außerhalb des regulären Schulunterrichts mit den folgenden Inhalten: Informationen über die Folgen des Rauchens und des Alkoholkonsums, Rollenspiele zu Gruppendrucksituationen („Nein“ sagen zu Alkohol und Zigaretten), Informationen über gewaltfreie Konfliktlösung und den Umgang mit negativen Gefühlen; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Präventionsmaßnahme in der Schule: Bewegungsübungen	50	Kurs außerhalb des regulären Schulunterrichts mit den folgenden Inhalten: Bewegungspausen für die Klasse mit einfachen Bewegungsübungen zu Musik, Informationen über die Beweglichkeit des Körpers und die Wichtigkeit regelmäßiger Bewegung; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Präventionsmaßnahme in der Schule: Entspannungsübungen	50	Kurs außerhalb des regulären Schulunterrichts mit den folgenden Inhalten: Vermittlung einfacher Möglichkeiten der Entspannung, des Stressabbaus oder der einfachen Muskelentspannung; Informationen über Stressabbau ohne gesundheitsschädliches Verhalten; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Präventionsmaßnahme in der Schule: Ernährungskunde	50	Kurs außerhalb des regulären Schulunterrichts mit den folgenden Inhalten: Informationen über gesunde Ernährung und den Bedarf des Körpers, um gesund und leistungsfähig zu bleiben, Körperfunktionen bei der Nahrungsverarbeitung, Zusammenstellung gesunder Mahlzeiten anhand der Ernährungspyramide; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Präventionsmaßnahme in der Schule: Schulung sozialer Kompetenzen	50	Kurs außerhalb des regulären Schulunterrichts mit den folgenden Inhalten: Informationen über Gruppeninteraktion, Balance zwischen persönlicher Durchsetzung und totaler Anpassung; Übungen zu gewaltfreier Konfliktlösung und Kooperation, Rollenspiele zum Thema Freundschaften und „Nein-Sagen“ bei Gruppendruck; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Präventionsmaßnahme in der Schule: Schulung der persönlichen Kompetenzen	50	Kurs außerhalb des regulären Schulunterrichts mit den folgenden Inhalten: Unterstützung bei der Entwicklung eines realistischen Selbstbilds, Stärkung des Wissens über eigene Aktivitäten zum Wohlfühlen, Gefühle wahrnehmen und benennen, Informationen über Suchtmittel, kritische Auseinandersetzung mit den Versprechen von Werbung; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Präventionsmaßnahme in der Schule: Schulung Körperkunde	50	Kurs außerhalb des regulären Schulunterrichts mit den folgenden Inhalten: Informationen über wesentliche Körperfunktionen wie Atmung, Verdauung, Wirbelsäule, Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf-System, spielerische Übungen zum Wissenserwerb und zur Handlungsorientierung; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Erwerb Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“	100	Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Erwerb Vielseitigkeitsabzeichen „Seehund Trixi“	100	Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Erwerb Deutsches Jugendschwimmerabzeichen	100	Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket


 Maßnahme gilt für Healthmiles


 Maßnahme gilt für Healthmiles U18


 Maßnahme gilt für Healthmiles und Healthmiles U18

## Healthmiles präventiv

Maßnahme	Bonuspunkte	Informationen zu den Maßnahmen
Blutzuckermessung	50	Bestätigung durch Apotheken oder Ärzte; Bepunktung maximal 1 x pro Jahr; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Blutdruckmessung	50	Bestätigung durch Apotheken oder Ärzte; Bepunktung maximal 2 x pro Jahr; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Für Erwachsene: Body-Mass-Index liegt zwischen 18,5 und 24,9 Punkten oder hat sich innerhalb eines Jahres dem Bereich zwischen 18,5 und 24,9 Punkten um 2 Punkte genähert / bzw. für Kinder: BMI für Kinder/ Wert liegt zwischen der 10.-90. Perzentile (Normalgewicht)	50	Bestätigung durch Apotheken oder Ärzte; Bepunktung maximal 1 x pro Jahr; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket; Berechnungsformeln und entsprechende Tabellen finden Sie unter <a href="http://www.bmi-rechner.net">www.bmi-rechner.net</a> . Referenzwerte, die auf einer stichprobenhaltigen Beurteilung von rund 34.000 deutschen Kindern gemacht wurden, geben anhand von Perzentilkurven und BMI-Perzentilen an, wie hoch der prozentuale Anteil der untersuchten Personen ausfällt, die einen niedrigeren Wert ausweisen als bei dem entsprechenden Perzentil angegeben ist.
Reiseschutzimpfung	100	Voraussetzung: Impfung ist von der Ständigen Impfkommission des Robert-Koch-Institutes empfohlen; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Zahnprophylaxe	50	Kontrolluntersuchung durch Zahnarzt oder professionelle Zahnreinigung; Bepunktung maximal 2 x pro Jahr; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
„Check-up“ – ärztliche Gesundheitsvorsorgeuntersuchung zur Früherkennung	100	z. B. Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen für über 35-jährige gemäß § 25 Abs. 1 Sozialgesetzbuch V; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Krebsfrüherkennungsuntersuchung	100	Gemäß der Richtlinie über die Früherkennung von Krebserkrankungen (KFE-RL); Bepunktung pro Fachbereich maximal 1 x pro Jahr; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Hautkrebsscreening	100	Für über 35-jährige gemäß der Richtlinie über die Früherkennung von Krebserkrankungen (KFE-RL); Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Kindervorsorgeuntersuchung U1 bis U8	100	Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Babymassage bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres	50	5 Kurseinheiten á 90 Min.; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Mutterschaftsvorsorge	100	Komplett ausgefüllter Mutterpass mit Teilnahme an allen vorgesehenen Untersuchungen ab Feststellung der Schwangerschaft
Kindervorsorgeuntersuchung U9 bis U11	100	Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Jugendgesundheitsuntersuchung J1 - J2	100	Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Hörtest	50	Bestätigung durch Arzt; Bepunktung 1 x pro Jahr; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Selbstverpflichtung (1 Jahr nicht geraucht / keinen Alkohol getrunken)	100	Ab dem vollendeten 12. Lebensjahr einreichbar; Selbstverpflichtungserklärung (Healthmiles-Ticket)
Kinderbonus	800	Voraussetzung: Teilnahme der Mutter an allen notwendigen Vorsorgeuntersuchungen laut Mutterpass während ihrer Mitgliedschaft bei der SECURVITA Krankenkasse (Mutterschaftsvorsorge, Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Geburtsvorbereitungskurs, Hörtest für Neugeborene, alle Untersuchungen U1 bis U4); schriftliche Antragstellung; das Kind ist zum Zeitpunkt der Aufnahme und Antragstellung nicht älter als 6 Monate; das Kind wird spätestens mit Antragstellung bei der SECURVITA Krankenkasse familienversichert oder ggf. selbst versichert.

 Maßnahme gilt für Healthmiles


 Maßnahme gilt für Healthmiles U18


 Maßnahme gilt für Healthmiles und Healthmiles U18


## Healthmiles kurativ

Bei Vorliegen einer der folgenden Krankheiten können zusätzliche Bonuspunkte gesammelt werden: Herzinsuffizienz, Koronare Herzkrankheit, Hypertonie, chronisch obstruktive Bronchitis, Asthma bronchiale, allergisches Asthma bronchiale, chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa, Aufmerksamkeitsstörung ADS/ADHS, Diabetes Mellitus, Neurodermitis, Adipositas, Osteoporose, Rheumatoide Arthritis; Nachweis über das Vorliegen der Erkrankung mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket

Maßnahme	Bonuspunkte	Informationen zu den Maßnahmen
Regelmäßiger Arztbesuch	100	Bepunktung 1 x pro Jahr; Voraussetzung: 2 x jährlich Arztbesuch (im 1. u. 3. oder im 2. u. 4. Quartal); Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Für Erwachsene: Body-Mass-Index liegt zwischen 18,5 und 24,9 Punkten oder hat sich innerhalb eines Jahres dem Bereich zwischen 18,5 und 24,9 Punkten um 2 Punkte genähert / bzw. für Kinder: BMI für Kinder/ Wert liegt zwischen der 10.-90. Perzentile (Normalgewicht)	50 (zusätzlich zur Bepunktung in Healthmiles präventiv)	Bepunktung 1 x pro Jahr; Bestätigung durch den behandelnden Arzt; Nachweis mit dem entsprechenden Healthmiles-Ticket; Berechnungsformeln und entsprechende Tabellen finden Sie unter <a href="http://www.bmi-rechner.net">www.bmi-rechner.net</a> . Referenzwerte, die auf einer stichprobenhaltigen Beurteilung von rund 34.000 deutschen Kindern gemacht wurden, geben anhand von Perzentilkurven und BMI-Perzentilen an, wie hoch der prozentuale Anteil der untersuchten Personen ausfällt, die einen niedrigeren Wert ausweisen als bei dem entsprechenden Perzentil angegeben ist.
Gesundheitsfördernde Kurse bei dafür geeigneten Veranstaltern	50 (zusätzlich zur Bepunktung in Healthmiles aktiv)	Abgeschlossener Kurs mit mindestens 6 Kurseinheiten oder ein Wochenende bei: Herz-Kreislauf-Training, Walking, Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, Cardio-Fitness, Ernährungsberatung, Gewichtsreduktionskurse, Stressreduktion und -management, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qigong, Tai Chi, Yoga, Nia. Abgeschlossener Kurs mit mind. 30 Kurseinheiten á 45 Min. bei Aqua Fitness; Bei laufenden Kursen außerhalb von Sportvereinen, Fitnesscentern und Betriebs- / Hochschulsport werden je 12 Einheiten als ein gesundheitsfördernder Kurs angesehen; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Rehasport	100	Voraussetzung: Erkrankung an Herzinsuffizienz, Koronare Herzkrankheit, Hypertonie; Teilnahme an Rehabilitationssport in Herzgruppen bei chronischen Herzkrankheiten (90 Übungseinheiten) innerhalb eines Zeitraums von 30 Monaten; Bei Kindern und Jugendlichen: Teilnahme an 120 Übungseinheiten innerhalb von 24 Monaten; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Patientenschulung	100	Voraussetzung: Erkrankung an chronisch obstruktiver Bronchitis, Asthma bronchiale, allergisches Asthma bronchiale, Diabetes Mellitus, Osteoporose, Rheumatoide Arthritis; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche	100	z. B. KIDS, Moby Dick, Obeldicks, Bella Bimba, Richtig Essen Institut, MOBILIS; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket
Kinderkur	100	Mindestens dreiwöchige Kur; Nachweis mit Kopie der Teilnahmebescheinigung oder dem entsprechenden Healthmiles-Ticket

 Maßnahme gilt für Healthmiles

 Maßnahme gilt für Healthmiles U18

 Maßnahme gilt für Healthmiles und Healthmiles U18