



Kurs auf die Gesundheit

Für mehr Wohlbefinden und Vitalität bietet Ihnen die AOK Nordost ein vielfältiges Gesundheitsangebot mit kostenfreien Kursen vor Ort in den Kategorien Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Mit dem AOK-Gesundheitskonto haben Sie noch mehr Flexibilität. Sie können an einem qualitätsgesicherten Kurs-Programm eines externen Anbieters teilnehmen. An den Gebühren eines externen Kursanbieters beteiligen wir uns mit bis zu 170 Euro für max. zwei Kurse pro Jahr.

Zusätzlich zu diesem Betrag können Sie bei einem wohnortfernen präventiven Kompaktangebot (Gesundheitswoche/-wochenende) für Ihre Reisekosten bis zu 112 Euro erhalten. **Bitte beachten!** Beantragen Sie Ihren Zuschuss, bevor Sie in das Kompaktangebot starten.

Ihr Vorteil bis zu 282 Euro im Jahr



Sportliche Vorteile

Beitrag Sportverein

Für die Mitgliedschaft im Sportverein von Kindern und Jugendlichen.

Für wen: alle AOK-Versicherte bis 14 Jahre

Wie oft: pro Kalenderjahr

Leistung: bis zu 50 Euro

Sportzahnschutzschiene

Schutz vor Zahnverletzungen beim Sport.

Anfertigung über einen Vertragszahnarzt.

Für wen: alle AOK-Versicherte

Wie oft: pro Kalenderjahr

Leistung: 80% der Kosten, bis zu 80 Euro

Sportmedizinische Untersuchung

Für ein sicheres Training den Gesundheitszustand bei einem Sportmediziner checken.

Für wen: alle AOK-Versicherte

Wie oft: jedes 2. Kalenderjahr

Leistung: 90% der Kosten, bis zu 75 Euro

(Basischeck)

90% der Kosten, bis zu 150 Euro

(Leistungscheck)

Entdecken Sie mehr



Schwimmlernkurs

Schwimmen lernen in jedem Alter und Aktivitäten im und am Wasser sicher genießen.

Für wen: alle AOK-Versicherte

Wie oft: einmalig

Leistung: bis zu 85 Euro

Quantified-Self-Hardware

Pulsmesser, Fitness-Tracker und andere digitale Fitness-Messgeräte zur Dokumentation Ihres Trainings.

Für wen: alle AOK-Versicherte

Wie oft: jedes 2. Kalenderjahr

Leistung: 50% der Kosten, bis zu 50 Euro

eHealth-Angebote und digitale Sportkurse

Nutzung von Sport-Apps, Online-Fitness-Portalen und Online-Kursen für die digitale Trainingsbegleitung.

Für wen: alle AOK-Versicherte

Wie oft: pro Kalenderjahr

Leistung: bis zu 20 Euro

Startgebühr

Bei Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen in Kooperation mit der AOK Nordost.

Für wen: alle AOK-Versicherte

Wie oft: pro Kalenderjahr

Leistung: bis zu 50 Euro

für Ihre Gesundheit!

Ihre Vorteile im Überblick

AOK-Gesundheitskonto bis zu 500 Euro pro Kalenderjahr

Prävention

Gesundheitskurse max. zwei pro Jahr

wohntortferne Kompaktangebote (Übernachtungs- und Verpflegungszuschuss)

weitere wählbare Leistungen

Sport

Quantified-Self-Hardware

eHealth-Angebote und digitale Sportkurse

Sportzahnschutzschiene

Sportmedizinische Untersuchung

Beitrag Sportverein (bis 14 Jahre)

Schwimmlernkurs

Startgebühr für sportliche Veranstaltungen in Kooperation mit der AOK Nordost

Familiengesundheit

Individuelle Leistungen für Schwangere
(z.B. zusätzliche Ultraschalluntersuchungen, Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer bei der Entbindung)

Partnerbegleitung Geburtsvorbereitungskurs

Hebammenrufbereitschaft

Babyschwimmen

Gesundheitsleistungen

Naturarzneimittel (ärztlich verordnete und apothekenpflichtige phytotherapeutische (pflanzlich), homöopathische, anthroposophische)

Osteopathie

Professionelle Zahnreinigung (PZR)

insgesamt bis zu 282 Euro

bis zu 170 Euro

bis zu 112 Euro

insgesamt bis zu 218 Euro

bis zu 50 Euro,
jedes 2. Kalenderjahr

bis zu 20 Euro

bis zu 80 Euro

bis zu 75 Euro (Basischeck) oder
bis zu 150 Euro (Leistungscheck),
jedes 2. Kalenderjahr

bis zu 50 Euro

bis zu 85 Euro

bis zu 50 Euro

bis zu 100 Euro

bis zu 85 Euro
je Schwangerschaft

bis zu 270 Euro
je Schwangerschaft

bis zu 85 Euro

bis zu 50 Euro

bis zu 180 Euro (3 Behandlungen à 60 Euro)

bis zu 30 Euro



Familiengesundheit

Individuelle Leistungen für Schwangere

Rund um die Schwangerschaft bedacht:

- zusätzliche Ultraschalluntersuchungen
- Toxoplasmose-Test
- Triple-Test
- Nackenfaltenmessung
- Antikörperbestimmung auf Ringelröteln und Windpocken
- B-Streptokokken-Test
- Zytomegalie-Test
- PH-Selbsttest
- apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium oder Folsäure (kein Kombipräparat)
- Unterbringung einer Begleitperson im Familienzimmer

Für wen: AOK-versicherte Schwangere und
AOK-versicherte Begleitperson

Wie oft: je Schwangerschaft

Leistung: bis zu 100 Euro



Partnerbegleitung Geburtsvorbereitungskurs

Gemeinsam vorbereiten. Für die Partnerbegleitung eines Geburtsvorbereitungskurses bei einer zugelassenen Hebamme.

Für wen: AOK-versicherte werdende Eltern

Wie oft: je Schwangerschaft

Leistung: bis zu 85 Euro

Hebammenrufbereitschaft

Für die Rufbereitschaft der Hebamme ab der 37. Schwangerschaftswoche.

Für wen: AOK-versicherte Mutter und Neugeborenes

Wie oft: je Schwangerschaft

Leistung: bis zu 270 Euro

Babyschwimmen

Zur Förderung der motorischen Entwicklung und des Wahrnehmungsvermögens Ihres Kindes.

Für wen: AOK-versichertes Baby im Alter von 3-18 Monaten

Wie oft: einmalig je Kind

Leistung: bis zu 85 Euro





Gesundheitsleistungen

Professionelle Zahnreinigung

Plaque, Zahnstein und Ablagerungen vollständig verschwinden lassen in Ihrer Zahnarztpraxis.

Für wen: alle AOK-Versicherte

Wie oft: pro Kalenderjahr

Leistung: bis zu 30 Euro (kombinierbar mit dem AOK-Zahnersatz-Wahltarif)

Osteopathie

Zur Besserung von Beschwerden des Bewegungsapparates. Mit schriftlicher Empfehlung eines Vertragsarztes durch die Behandlung eines zertifizierten Osteopathen.

Für wen: alle AOK-Versicherte

Wie oft: pro Kalenderjahr

Leistung: bis zu 3 Behandlungen à 60 Euro,
bis zu 180 Euro

Naturarzneimittel

Zur Unterstützung der ganzheitlichen Genesung. Nur mit schriftlicher Empfehlung Ihres Vertragsarztes für die Apotheke.

Für wen: alle AOK-Versicherte

Wie oft: pro Kalenderjahr

Leistung: bis zu 50 Euro

Das Plus für die Gesundheit