

**Ich werde
meine Gesundheit aktiv
fördern.**

**Die Gothaer belohnt Sie dabei mit
einem eigenen Bonusprogramm.**

**GoVital
Bonus – jetzt
starten!**

GoVital Bonus – alle wichtigen Informationen.

Gesundheitsbewusstes Verhalten zahlt sich mit dem **GoVital Bonus** beim Gothaer Fähigkeitenschutz für Sie aus.

Wenn Sie z. B. im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung zum Arzt gehen, durch regelmäßige Bewegung Krankheiten vorbeugen oder sich mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen, belohnen wir Sie mit dem **GoVital Bonus** – in Höhe von ca. **einer Monatsprämie!**

Sie haben jeweils 12 Monate Zeit, Bonusaktivitäten zu sammeln (Bonuszeitraum). Am besten legen Sie direkt los!

Drei Schritte zu Ihrem Bonus

1. Aktivitäten **durchführen.**
2. Aktivitäten **bescheinigen lassen.**
3. Online-Formular **ausfüllen und abschicken.**

Beantragen Sie den Bonus rechtzeitig!

Der 12-monatige Bonuszeitraum endet jeweils 2 Monate vor dem nächsten Jahrestag Ihres Gothaer Fähigkeitenschutzes. Bis dahin können Sie auch den Bonus beantragen. Falls Sie das mal vergessen sollten: Nach dem Bonus ist vor dem Bonus. Sie können jedes Jahr aufs Neue am Bonusprogramm teilnehmen.

Eine Aktivität pro Bereich genügt, um mit dem GoVital Bonus zu punkten:

1. Gesundheit und Prävention

Blutspende

Gesundheits-Check-up

Krebsvorsorgeuntersuchungen

Erste-Hilfe-Kurs

(Nur Teilnehmer unter 35 Jahren)

Fahrsicherheitstraining

(Nur Teilnehmer unter 35 Jahren)

Sicherheitsunterweisungen

(Nur Teilnehmer unter 35 Jahren)

Eine Aktivität genügt

2. Bewegung und Ernährung

Bewegungskurs

Sportlicher Leistungsnachweis

Vereinssport, Hochschul- oder
Betriebssport, Fitness-Studio

Entspannungskurs

Ernährungskurs

Nutzung Fitnesstracker

Eine Aktivität genügt

3. Selbstreflexion

Zwei Reflexionsfragen

Keine Sorge:
Ihre Antworten auf die
Reflexionsfragen haben keinen
Einfluss auf die Bewilligung
des Bonus.

Zwei Fragen zur Selbsteinschätzung

1. GoVital Bonus – Gesundheit und Prävention

Versicherungsnehmer:

Versicherungsnummer:

Folgende Aktivitäten werden berücksichtigt:

Nachweis/Teilnahmebestätigung:

Blutspende

(Inbegriffen sind auch Plasmaspenden.)
Sie haben im Bonuszeitraum Blut gespendet.

Der Nachweis kann auch über einen Blutspenderausweis,
auf dem diese Angaben enthalten sind, erfolgen.*

Datum der Spende

Stempel/Unterschrift des Blutspendedienstes*

Gesundheits-Check-up

Sie haben sich im Bonuszeitraum im Rahmen
eines Check-ups untersuchen lassen.
Hier gilt ein abweichender Bonuszeitraum von
24 Monaten.

Art der Untersuchung

Datum der Untersuchung

Stempel/Unterschrift der Arztpraxis*

Krebsvorsorgeuntersuchungen

(Krebsvorsorgeuntersuchungen sind alle von den
gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Vor-
sorgeuntersuchungen, z. B. Hautkrebs-Screening,
Krebsvorsorge Frauen.) Sie haben im Bonuszeitraum
eine Vorsorgeuntersuchung durchführen lassen.

Art der Untersuchung

Datum der Untersuchung

Stempel/Unterschrift der Arztpraxis*

Erste-Hilfe-Kurs

Sie haben im Bonuszeitraum
einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert.

Nur für Teilnehmer
unter 35 Jahren

Personalisierte Teilnahmebestätigung:

Datum des Kurses

Anbieter

Stempel/Unterschrift des Anbieters*

Fahrsicherheitstraining

Sie haben im Bonuszeitraum ein
Fahrsicherheitstraining absolviert.

Nur für Teilnehmer
unter 35 Jahren

Personalisierte Teilnahmebestätigung:

Datum des Trainings

Anbieter

Stempel/Unterschrift des Anbieters*

Sicherheitsunterweisungen

Sie haben im Bonuszeitraum an
einer Sicherheitsunterweisung
einer anerkannten Einrichtung (z. B. TÜV, DLRG,
Feuerwehr) teilgenommen.

Nur für Teilnehmer
unter 35 Jahren

Personalisierte Teilnahmebestätigung:

Art der Unterweisung

Datum der Unterweisung

Anbieter

Stempel/Unterschrift des Anbieters*

* Nicht möglich sind Eigenerklärungen. Sofern möglich, kann der Nachweis über eine entsprechende Angabe im GKV-Bonusheft (Foto/Scan) erfolgen.

2. GoVital Bonus – Bewegung und Ernährung

Versicherungsnehmer:

Versicherungsnummer:

Folgende Aktivitäten werden berücksichtigt:

Nachweis/Teilnahmebestätigung:

Bewegungskurs

(z. B. Nordic Walking, Aqua-Gymnastik, Yoga, Rückenschule, Pilates, Herz-Kreislauf-Training)
Sie haben im Bonuszeitraum an einem Bewegungskurs teilgenommen und mindestens 80 % der vorgesehenen Kurseinheiten absolviert.

Art des Kurses

Datum Kurszeitraum

Anbieter

Unterschrift Anbieter*

zu mind. 80 %
teilgenommen

Sportlicher Leistungsnachweis

(Teilnahme an einer organisierten Sportveranstaltung, z. B. Laufveranstaltung mit mind. 5 km oder Radsportveranstaltung; sonstige Leistungsnachweise, z. B. Sportabzeichen) Sie haben im Bonuszeitraum einen sportlichen Leistungsnachweis erbracht, z. B. Teilnahmebestätigung oder personalisierte Urkunde.

Art des Leistungsnachweises

Datum des Leistungsnachweises

Anbieter*

Aktiver Vereinssport, Teilnahme an Hochschul- oder Betriebssport oder Fitness-Studio

Sie sind in einem Sportverein oder Fitness-Studio regelmäßig (d. h. in der Regel alle 2 Wochen oder öfter) sportlich aktiv oder nehmen regelmäßig am Hochschul- oder Betriebssport teil. Nicht dazu zählen Sportarten wie Angeln, Billard, Kegeln oder Schach.

Sportart

Datum

Anbieter*

Entspannungskurs

(z. B. Achtsamkeitskurs, Stressbewältigungskurs, Tai Chi, Burn-out-Prävention)
Sie haben im Bonuszeitraum an einem Entspannungskurs teilgenommen und mindestens 80 % der vorgesehenen Einheiten absolviert.

Art des Kurses

Datum Kurszeitraum

Anbieter

Unterschrift Anbieter*

zu mind. 80 %
teilgenommen

Ernährungskurs

(Sie können auch eine Ernährungsberatung oder ein anerkanntes Ernährungsprogramm absolvieren, z. B. Weight Watchers.)

Art des Kurses

Datum Kurszeitraum

Anbieter

Unterschrift Anbieter*

Nutzung Fitnesstracker

Sie haben im Bonuszeitraum im Durchschnitt 10.000 Schritte pro Tag zurückgelegt.

Screenshot vom Tracker*

Ihre Unterschrift

3. GoVital Bonus – Selbstreflexion

Zwei Fragen
beantworten

Versicherungsnehmer:

Versicherungsnummer:

Reflexionsfrage:

Ihre Antwort:

Wie stehen Sie zum Thema Rauchen?

Wussten Sie, dass der Anteil an Rauchern in Deutschland seit langem abnimmt? Während im Jahr 2000 noch fast jeder Dritte geraucht hat, waren es 2015 nur noch knapp 26 %.

- Ist zwar schädlich, mache ich aber trotzdem.
- Ich rauche ab und zu.
- Ich möchte aufhören.
- Ich habe aufgehört.
- Ich habe noch nie geraucht.

Wie schätzen Sie Ihre Ernährung ein?

Schon geringes Übergewicht erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber gesunde Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern Abwechslung. Eine Pizza oder ein Stück Schokolade schaden Ihrem Körper nicht – wichtig ist nur, dass das Verhältnis von gesundem Obst sowie Gemüse und den Naschereien stimmt.

- Ich achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- Ich achte phasenweise auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- Leider ernähre ich mich trotz guter Vorsätze häufig ungesund.
- Ich zähle jede Kalorie.
- Ich mache mir keine Gedanken über meine Ernährung.

Keine Sorge: Ihre Antworten auf die Reflexionsfragen haben keinen Einfluss auf die Bewilligung des Bonus!

GoVital Bonus – dahinter steht die große Gemeinschaft der Gothaer.

Unsere Kunden und Mitarbeiter bilden eine Gemeinschaft, die solidarisch füreinander einsteht. Unsere gemeinsamen Werte sind Respekt, Ehrlichkeit und Vertrauen. Ein Vertrauen, das sich auszahlt – für Sie und für die Gemeinschaft der Gothaer!

- Beantragen Sie einfach **jedes Jahr online** den **GoVital Bonus** – und sichern Sie sich Ihren Bonus. www.gothaer.de/govital
- Nehmen Sie diese **Check-Liste** zu Ihren Versicherungsunterlagen, damit Sie jederzeit über die **bonusfähigen Aktivitäten** informiert sind.



Hinweis: Als Nachweis muss nicht zwingend die Check-Liste eingereicht werden, ausreichend sind auch Kopien des GKV-Bonusheftes oder unterschriebene Dokumente des Arztes oder Anbieters.

Datenschutzhinweis:

Die im Rahmen dieses Formulars erhobenen (Gesundheits-)Daten verarbeiten und verwenden wir ausschließlich zur Prüfung der Auszahlung Ihres GoVital Bonus. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung bzw. zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.gothaer.de/datenschutz

Informieren Sie sich jetzt bei Ihrem Berater.

Gothaer Lebensversicherung AG
Arnoldiplatz 1 · 50969 Köln
Telefon 0221 308-00 · Telefax 0221 308-103
www.gothaer.de

© Gothaer Marketing: Trotz sorgfältiger Prüfung kann eine Gewähr für die Richtigkeit nicht übernommen werden.