

**Ich werde  
meine Gesundheit aktiv  
fördern.**

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

**GoVital  
Bonus – jetzt  
starten!**

## GoVital Bonus – alle wichtigen Informationen

Ihre Gesundheit ist Ihnen wichtig? Dann ist der **GoVital Bonus** genau das Richtige für Sie! Beim Gothaer Fähigkeitenschutz zahlt sich gesundheitsbewusstes Verhalten 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 zu punkten:

### 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

### Bewegung und Ernährung

Bewegungskurs

Sportlicher Leistungsnachweis

Vereinssport, Hochschul- oder  
Betriebssport, Fitnessstudio

Entspannungskurs

Ernährungskurs

Nutzung Fitnesstracker

Eine Aktivität genügt

### Selbstreflexion

Zwei Reflexionsfragen

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

Zwei Fragen zur Selbsteinschätzung



**GoVital Bonus – Gesundheit und Prävention**

Versicherungsnehmer:

Versicherungsnummer:

Folgende Aktivitäten werden berücksichtigt:	Welche Nachweise benötigen wir?	Nachweis:
<p><b>Blutspende</b> (Inbegriffen sind auch Plasma-spenden) Sie haben im Bonuszeitraum Blut gespendet.</p>	<p>Bestätigung mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Datum der Spende</li> <li>– Stempel/Unterschrift des Blutspendedienstes</li> </ul> <p>Der Nachweis kann auch über einen Blutspenderausweis, auf dem diese Angaben enthalten sind, erfolgen.*</p>	
<p><b>Gesundheits-Check-Up</b> Sie haben sich im Bonuszeitraum im Rahmen eines Check-Ups untersuchen lassen. Hier gilt ein abweichender Bonuszeitraum von 24 Monaten.</p>	<p>Bestätigung mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Art der Untersuchung</li> <li>– Datum der Untersuchung</li> <li>– Stempel/Unterschrift der Arztpraxis*</li> </ul>	
<p><b>Krebsvorsorgeuntersuchungen</b> (Krebsvorsorgeuntersuchungen sind alle von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Vorsorgeuntersuchungen, z. B. Hautkrebs-Screening, Krebsvorsorge Frauen). Sie haben im Bonuszeitraum eine Vorsorgeuntersuchung durchführen lassen.</p>	<p>Bestätigung mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Art der Untersuchung</li> <li>– Datum der Untersuchung</li> <li>– Stempel/Unterschrift der Arztpraxis*</li> </ul>	
<p><b>Erste-Hilfe-Kurs</b> (Nur für Teilnehmer unter 35 Jahren) Sie haben im Bonuszeitraum einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert.</p>	<p>Personifizierte Teilnahmebestätigung mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Datum</li> <li>– Stempel/Unterschrift des Anbieters*</li> </ul>	
<p><b>Fahrsicherheitstraining</b> (Nur für Teilnehmer unter 35 Jahren) Sie haben im Bonuszeitraum ein Fahrsicherheitstraining absolviert.</p>	<p>Personifizierte Teilnahmebestätigung mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Datum des Trainings</li> <li>– Anbieter des Trainings</li> <li>– Unterschrift des Anbieters*</li> </ul>	
<p><b>Sicherheitsunterweisungen</b> (z. B. im Rahmen einer Rettungsschwimmerausbildung oder einer Tätigkeit bei der Feuerwehr). Sie haben im Bonuszeitraum an einer anerkannten Sicherheitsunterweisung teilgenommen.</p>	<p>Personifizierte Teilnahmebestätigung mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Art der Unterweisung</li> <li>– Datum der Unterweisung</li> <li>– Anbieter der Unterweisung</li> <li>– Unterschrift des Anbieters*</li> </ul>	

\* Nicht möglich sind Eigenerklärungen. Sofern möglich, kann der Nachweis über das GKV-Bonusheft (Foto/Scan) erfolgen.



## GoVital Bonus – Bewegung und Ernährung

Versicherungsnehmer:

Versicherungsnummer:

Folgende Aktivitäten werden berücksichtigt:	Welche Nachweise benötigen wir?	Nachweis:
<p><b>Bewegungskurs</b> (z. B. Nordic Walking, Aqua Gymnastik, Yoga, Rückenschule, Pilates, Herz-Kreislauftraining). Sie haben im Bonuszeitraum an einem Bewegungskurs teilgenommen und mindestens 80 % der vorgesehenen Kurse absolviert.</p>	<p>Teilnahmebestätigung mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Art des Kurses</li> <li>– Datum Kurszeitraum</li> <li>– Anbieter</li> <li>– Unterschrift Anbieter*</li> </ul>	
<p><b>Sportlicher Leistungsnachweis</b> (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.</p>	<p>Nachweis (z. B. Teilnahmebestätigung oder personalisierte Urkunde) mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Art des Leistungsnachweises</li> <li>– Datum des Leistungsnachweises</li> <li>– Anbieter*</li> </ul>	
<p><b>Aktiver Vereinssport, Teilnahme an Hochschul- oder Betriebssport oder Fitnessstudio</b> Sie sind in einem Sportverein oder Fitnessstudio regelmäßig (d. h. in der Regel alle zwei Wochen oder öfters) sportlich aktiv oder nehmen regelmäßig am Hochschul- oder Betriebssport teil.</p>	<p>Nachweis des Anbieters mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sportart</li> <li>– Datum</li> <li>– Anbieter*</li> </ul>	
<p><b>Entspannungskurs</b> (z. B. Achtsamkeitskurs, Stressbewältigungskurs, Tai Chi, Burn-Out-Prävention). Sie haben im Bonuszeitraum an einem Entspannungskurs teilgenommen und mindestens 80 % der vorgesehenen Einheiten absolviert.</p>	<p>Teilnahmebestätigung mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Art des Kurses</li> <li>– Datum Kurszeitraum</li> <li>– Anbieter</li> <li>– Unterschrift Anbieter*</li> </ul>	
<p><b>Ernährungskurs</b> (Sie können auch eine Ernährungsberatung oder ein anerkanntes Ernährungsprogramm absolvieren, z. B. Weight Watchers)</p>	<p>Teilnahmebestätigung mit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Art des Kurses</li> <li>– Datum Kurszeitraum</li> <li>– Anbieter</li> <li>– Unterschrift Anbieter*</li> </ul>	
<p><b>Nutzung Fitnesstracker</b> Sie haben im Bonuszeitraum im Durchschnitt 10.000 Schritte pro Tag zurückgelegt.</p>	<p>Screenshot vom Tracker*</p>	

\* Nicht möglich sind Eigenerklärungen. Sofern möglich, kann der Nachweis über das GKV-Bonusheft (Foto/Scan) erfolgen.

Versicherungsnehmer:

Versicherungsnummer:

Reflexionsfrage:

Ihre Antwort:

**Wie stehen Sie zum Thema Rauchen?**

Wussten Sie, dass der Anteil an Rauchern in Deutschland seit langem abnimmt? Während 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-/Kreislaufkrankungen. Aber gesunde Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern Abwechslung. Eine Pizza oder ein Stück Schokolade schaden Ihrem Körper nicht – wichtig ist nur, dass das Verhältnis aus gesundem Obst und 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](http://www.gothaer.de/govital)**
- Nehmen Sie diese **Check-Liste** zu Ihren Versicherungsunterlagen, damit Sie jederzeit über die **bonusfähigen Aktivitäten** informiert sind.

**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](http://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](http://www.gothaer.de)

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