

> Vorsorge & Früherkennung

Nichtraucher (Pflichtfeld)

seit 6 Monaten
– Stempel Arzt –

Darmkrebsfrüherkennung

– Stempel Arzt –

Mammografie-Screening

– Stempel Arzt –

Knochendichtemessung

(Frauen ab 55 Jahren und Männer ab 65 Jahren)
– Stempel Arzt –

Krebsvorsorge (Frauen ab 20 und Männer ab 45)

– Stempel Arzt –

Check-up (Gesundheitsuntersuchung)

– Stempel Arzt –

Kurs zur Rückbildungsgymnastik

– Stempel Veranstalter –

Glaukom-Untersuchung

– Stempel Arzt –

Zahnvorsorge

– Stempel Arzt –

Mutterschaftsvorsorge

– Stempel Arzt –

Hautkrebscreening

– Stempel Arzt –

Sportmedizinische Untersuchung

– Stempel Arzt –

> Sportliche Aktivitäten

Präventionskurs

– Stempel Veranstalter –

Aktive Mitgliedschaft im Sportverein

– Stempel Veranstalter –

Regelmäßige Teilnahme an einer sportlichen Aktivität

(z. B. Lauftreff, Nordic-Walking-Gruppe)
– Stempel Veranstalter –

Präventionskurs

– Stempel Veranstalter –

Aktive Teilnahme am Betriebs- oder Hochschulsport

– Stempel Veranstalter –

Sportabzeichen/Schwimmabzeichen/ Wanderabzeichen erworben

– Stempel Veranstalter –

Aktive Mitgliedschaft im Fitnessstudio

– Stempel Veranstalter –

Teilnahme an Sportveranstaltungen mit Schwerpunkt Ausdauer

(z. B. Volkslauf)
– Stempel Veranstalter –

Wanderung über DAV oder Deutschen Wanderverband / Mountainbike-Kurs über ADFC

– Stempel Veranstalter –

> Sonstige Maßnahmen

Body-Mass-Index

(Gesundes Körpergewicht)
– Stempel Arzt –

Schutzimpfung

– Stempel Arzt –

Vorträge oder Workshops

zur Erhöhung der
gesundheitlichen Kompetenz
– Stempel Veranstalter –