Dein Fitness-Tracker – Ein Multitalent |
Dein neuer Fitness-Tracker kann viel mehr, als bloß gut aussehen und Deine Schritte zählen.

Folgende Features erwarten Dich:
- Schritt-, Distanzen- und Kalorienmesser
- Schlafzeiten- und Schlafphasenüberwachung
- Alarm und Wecker
- Erinnerungsfunktion (etwa ans Trinken)
- Fitness-Planer
- Displaynachrichten für ankommende Anrufe/Nachrichten
- Uhr und Zeitanzeige
- Kamera Fernsteuerung
- Automatische Synchronisation mit dem Smartphone
- Wasser- und staubdicht
- Bluetooth 4.0
- und vieles mehr!

Um alle Funktionen des Fitness-Trackers nutzen zu können, musst Du nur die entsprechende kostenlose App auf ein iOS- oder Android-Smartphone laden. Was genau Du dafür tun musst, wird Dir im Handbuch des Fitness-Trackers erklärt. Deine Eltern können Dir sicherlich helfen.

Übrigens | Wir haben keinen Zugriff auf Deine Daten! Wir können weder auf die Daten Deines Fitness-Trackers noch auf Daten aus der App zugreifen.

Wie geht es weiter?

Gehe auch weiterhin regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen. Die nächste ist die J2, die Du ab 16 Jahren machen kannst. Das ist nicht nur wichtig, sondern lohnt sich für Dich. Denn dann kannst Du am Bonusprogramm für junge Leute teilnehmen und 50 Euro erhalten.

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Dich gerne täglich von 8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

0800 22 46 255
service@bahn-bkk.de
www.bahn-bkk.de

BAHNBKK

Herausgeber: BAHN-BKK, Frankfurt / Main · Umsetzung: www.logoform.de · Fotos: iStockphoto · Druck und Vertrieb: DB Kommunikationstechnik GmbH, Karlsruhe · Stand: Februar 2017, BKK 507027

BAHNBKK

VORSORGE LOHNT SICH!

Deine Prämie: Ein Fitness-Tracker

Du bist immer unterwegs und willst wissen, wie fit Du bist?

Dann haben wir ein besonderes Angebot für Dich: Gehe zu der Früherkennungsuntersuchung J1 für Jugendliche und schon kannst Du einen coolen Fitness-Tracker bekommen. Damit kannst Du nicht nur zählen, wie viele Schritte Du am Tag gehst, sondern auch einen Fitness-Plan erstellen oder Deinen Schlaf überwachen.

Keine Vorsorge ist umsonst!

Für Kinder und Jugendliche gibt es eine Reihe von Vorsorgeuntersuchungen, die eine gesunde Entwicklung im Fokus haben (U1 bis U9). Nun steht für Dich die sogenannte J1 an.

So funktioniert's | Weise nach, dass Du an den Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche (U1 bis U9 und J1) teilgenommen hast. Dazu gibt es ein entsprechendes Heft, das Deine Eltern haben. Sende uns eine Kopie dieses Heftes zusammen mit dem Antrag innerhalb von sechs Monaten nach der J1-Untersuchung zu. Den Antrag erhältst Du mit diesem Flyer.

Wichtig | Zum Zeitpunkt der Früherkennungsuntersuchung J1 müssen Du und auch Deine Eltern oder Dein alleinerziehendes Elternteil bei der BAHN-BKK versichert sein.

Die Jugenduntersuchung J1 | Dein Arzt untersucht, ob Du Dich Deinem Alter entsprechend entwickelt hast: Gemessen werden Dein Gewicht und Deine Größe, die Hals-, Brust- und Bauchorgane sowie Dein Blutdruck.

Außerdem hast Du die Gelegenheit, Deinem Arzt beispielsweise Fragen zur Pubertät zu stellen oder andere vertrauliche Dinge zu besprechen.

Du kannst alleine hingehen oder Dich von Deinen Eltern begleiten lassen.