

**EINFACH.  
GESÜNDER.  
LEBEN.**



GENERALI

*Vitality*

<b>1, 2, 3, Erfolg</b>	<b>3</b>
<b>Das Generali Vitality Punktesystem</b>	<b>5</b>
Jeder Schritt zählt	6
Schritt für Schritt den Generali Vitality Punktestand erhöhen	9
Der Generali Vitality Status	9
<b>Schritt 1: Bewusst machen</b>	<b>11</b>
Gesundheitstest	12
Gesundheitscheck	12
Mental-Tests	14
Vorsorgeuntersuchungen	14
Impfungen	16
Ernährungstest	16
Fitness-Test	17
Partner	18

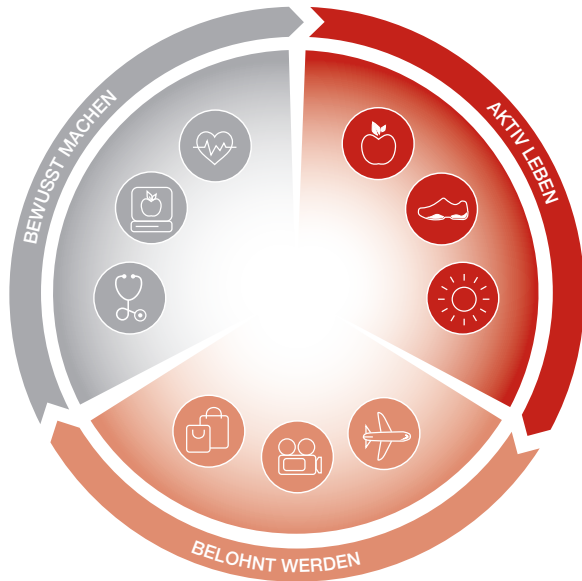
<b>Schritt 2: Aktiv leben</b>	<b>19</b>
Generali Vitality Ziele	20
Aktiv sein mit Generali Vitality	20
Offizielle Sportveranstaltungen	22
Partner	24
<b>Schritt 3: Belohnt werden</b>	<b>27</b>
Partner	28
<b>Rechtliche Hinweise</b>	<b>31</b>



# 1, 2, 3, ERFOLG

Generali Vitality:

Das Programm, das sich in drei Schritten aufbaut und Sie dabei Schritt für Schritt auf Ihrem Weg in ein gesünderes Leben begleitet und belohnt.



An erster Stelle steht die Frage: Wie geht es Ihnen? Mit Generali Vitality ermittelt man zu Beginn, in welchen Bereichen die körperliche Verfassung bereits sehr gut ist und wo sie noch besser werden kann. Denn nur wer seine Gesundheit kennt, kann sie auch verbessern. **S. 11**



Wer sich im ersten Schritt ein Bild über den Gesundheitsstatus gemacht hat, kann jetzt aktiv werden: Das Generali Vitality Programm bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Lebensgewohnheiten schrittweise und individuell zu verändern. Und viele Anreize, um persönliche Gesundheitsziele auch wirklich zu erreichen. **S. 19**



Jeder Schritt zählt, denn jede Aktivität steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch den Status auf dem Generali Vitality Punktekonto. Darüber hinaus erhalten Sie Vergünstigungen bei attraktiven Partnern. **S. 27**



## **DAS VITALITY PUNKTESYSTEM**

Das Generali Vitality Punktesystem ist erstens einfach, zweitens transparent und drittens jederzeit abrufbar. So kann man mit jeder Aktivität wertvolle Generali Vitality Punkte sammeln und den persönlichen Status steigern.

## JEDER SCHRITT ZÄHLT! BEI GENERALI VITALITY IST DAS MEHR ALS NUR EIN MOTTO.

Jeder Schritt in ein gesünderes Leben ist ein Fortschritt. Deshalb wird bei Generali Vitality jede Aktivität mit wertvollen Generali Vitality Punkten belohnt – ganz unabhängig von Ihrem momentanen Fitness-Level.

Damit Aktivitäten zum gewünschten Erfolg führen, müssen sie sich leicht in den persönlichen Alltag integrieren lassen. Deshalb gibt es auch unterschiedlichste Aktivitäten, mit denen Sie Generali Vitality Punkte sammeln können:

Kategorie	Aktivität	Generali Vitality Punkte	Häufigkeit der Generali Vitality Punktevergabe	Jährliche Grenze
Bewusst machen	Generali Vitality Gesundheitstest (online)	4.000	Jährlich	5.000
	Generali Vitality Mental-Tests (online)	1.000 bei Abschluss aller 3 Tests	Jährlich	
Ernährung	Generali Vitality Ernährungstest (online)	1.000	Jährlich	15.000
	Ausgaben für gesunde Lebensmittel <sup>1</sup>	10 pro 1 € Ausgabe für gesunde Lebensmittel. Maximal 1.250 pro Monat.	Täglich	
	Anmeldung zur Teilnahme an einem Kurs zum Gewichtsmanagement <sup>2</sup>	2.000	Jährlich	

Kategorie	Aktivität	Generali Vitality Punkte	Häufigkeit der Generali Vitality Punktevergabe	Jährliche Grenze
Bewegung/Sport	Fitness-Test	4.500 (2.000 für den Test und 2.500, wenn Ihre Ergebnisse bereits im gesunden Bereich <sup>3</sup> liegen)	2 x jährlich im Abstand von 6 Monaten	25.000 insgesamt (Limitierung auf eine Aktivität pro Tag) <sup>5</sup>
	Besuch im Fitnessstudio <sup>4</sup>	100	Täglich	
	Upload Ihrer Daten via Tracking Device	50 – 200, je nach Intensität der Bewegung	Täglich	
	Offizielle Sportveranstaltung	200 – 2.000, je nach Intensität der Bewegung	Täglich	
Vorsorge und Impfungen	Generali Vitality Gesundheitscheck <sup>6</sup>	1.500 für die Durchführung je erforderlicher Messung und 1.000 für jedes Ergebnis im gesunden Bereich	Jährlich	12.500
	Vorsorgeuntersuchungen	1.000 – 1.500 pro Untersuchung	Jährlich	3.000
	Impfungen	1.000	Jährlich	2.000

Kategorie	Aktivität	Generali Vitality Punkte	Häufigkeit der Generali Vitality Punktevergabe	Jährliche Grenze
Rauchen	Nichtraucher-Erklärung (online)	4.000	Jährlich	4.000
Ziele	Variieren aufgrund des individuellen Risikopotenzials	Variieren aufgrund des individuellen Risikopotenzials	Variieren je nach persönlichen Zielen	7.500
Wohlbefinden	Überwachung der Glukosewerte (für Generali Vitality Kunden mit Diabetes)	40	Wöchentlich	1.000

<sup>1</sup> Bei unserem Partner AllyouneedFresh. → S. 26

<sup>2</sup> Bei unserem Partner Weight Watchers. → S. 25

<sup>3</sup> Alle gesunden Bereiche sind auf Basis nationaler und internationaler Richtlinien definiert, z. B. die Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation.

<sup>4</sup> Bei unserem Partner Fitness First. → S. 18, 25

<sup>5</sup> Gilt nicht in Verbindung mit dem Fitness-Test. Mit diesem wird noch eine weitere Aktivität erfasst.

<sup>6</sup> Kostenfrei bei unserem Partner LINDA Apotheken. → S. 18

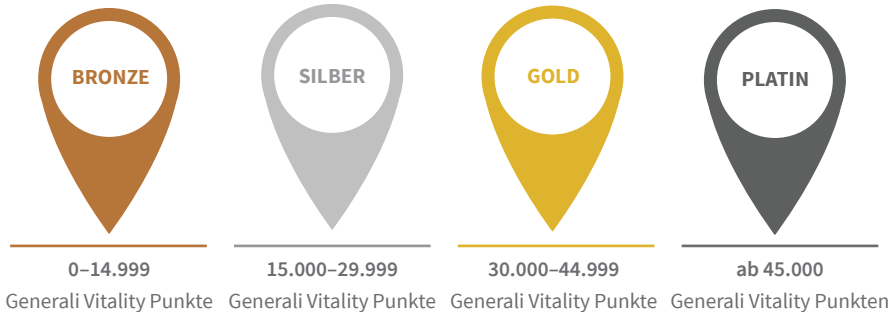


## SCHRITT FÜR SCHRITT DEN VITALITY PUNKTESTAND ERHÖHEN

Ganz einfach, wie alles beim Generali Vitality Programm: je aktiver, desto mehr Generali Vitality Punkte. Und je mehr Generali Vitality Punkte, desto mehr profitieren Sie von Vergünstigungen bei unseren attraktiven Partnern. Und diese gelten direkt mit dem Erreichen eines neuen Status.

## DER GENERALI VITALITY STATUS

Los geht's mit dem Bronzestatus. Dann wird schrittweise das Status-Level über Silber und Gold bis hin zu Platin erhöht. Eine neue Stufe kann jeweils basierend auf dem persönlichen Generali Vitality Punktestand erreicht werden.



Mit einem neuen Generali Vitality Mitgliedsjahr wird der Generali Vitality Punktestand auf null zurückgesetzt und Sie starten in ein neues Generali Vitality Mitgliedsjahr. Sie genießen im neuen Mitgliedsjahr den erarbeiteten Status aus dem letzten Jahr.

Generell gilt also: Generali Vitality Punkte werden nicht mit ins neue Jahr genommen.

Eine Ausnahme jedoch können Generali Vitality Punkte für Vorsorgeuntersuchungen sein, die z. B. über zwei Jahre vergeben werden, weil die Untersuchungen auch nur alle zwei Jahre notwendig sind, wie z. B. eine Mammographie.

Jede Änderung Ihres Generali Vitality Status wird an Ihre Versicherung gemeldet, die den Status gemäß den jeweiligen Versicherungsbedingungen zur Bemessung Ihrer Überschussbeteiligung verwendet.

Der aktuelle Status lässt sich jederzeit im Mitgliederportal unter „Generali Vitality Punkteübersicht“ einsehen. Dort sehen Sie auch sofort, auf welche Vergünstigungen Sie bereits Anspruch haben.





## **SCHRITT 1: BEWUSST MACHEN**

Erst mal gemeinsam eine Grundlage schaffen:  
Nur wer seine Gesundheit kennt, kann sie auch  
verbessern.

## **DER GENERALI VITALITY GESUNDHEITSTEST – DER ALLERERSTE SCHRITT IN EIN GESÜNDERES LEBEN**

Der Generali Vitality Gesundheitstest gilt als der Einstieg in das Generali Vitality Programm. In nur 10 Minuten fragt der Onlinetest Ihre wichtigsten Gesundheitswerte und Verhaltensweisen ab, so dass Sie schnell wissen, wie fit Sie sind und wie hoch Ihr Generali Vitality Alter ist. Neben Angaben zum allgemeinen Lebenswandel werden einige wichtige Werte wie Größe, Gewicht, Blutzucker und Blutdruck benötigt, um direkt einen ersten Überblick über Ihren individuellen Gesundheitszustand zu bekommen.

Jeder Schritt zählt: Deshalb gibt es bereits hierfür die ersten 4.000 Generali Vitality Punkte und ein Feedback mit Empfehlungen und Anregungen, wie sich persönliche Gesundheitsrisiken und ggf. das Generali Vitality Alter senken lassen.

Nicht jeder hat alle Messwerte jederzeit zur Hand. Deshalb können Sie einfach „Weiß ich nicht“ angeben und fortfahren. Alle wichtigen medizinischen Kennwerte können zu einem späteren Zeitpunkt nachgetragen werden.

## **DER GENERALI VITALITY GESUNDHEITSCHECK – FRAGEN SIE IHREN ARZT ODER APOTHEKER**

Bei unserem Partner LINDA Apotheken kann der kostenfreie Generali Vitality Gesundheitscheck durchgeführt werden.

Die Ergebnisse laden Sie mit dem dafür vorgesehenen Formular schnell und einfach im Portal hoch. Für den Nachweis gibt es dann weitere wertvolle Generali Vitality Punkte.

Mit dem Gesundheitscheck werden Ihre wichtigsten Kennwerte ermittelt:

- Body-Mass-Index
- Taillenumfang
- Blutdruck
- Gesamtcholesterin
- Blutzucker

Für den jährlichen Gesundheitscheck erhalten Sie pro erfasstem Kennwert 1.500 Generali Vitality Punkte.

Jeder Wert, der innerhalb der medizinischen Empfehlung<sup>1</sup> liegt, bringt Ihnen zusätzlich 1.000 Generali Vitality Punkte. Insgesamt können Sie sich somit bis zu 12.500 Generali Vitality Punkte pro Generali Vitality Mitgliedsjahr sichern.

Die Messung der Werte ist aber natürlich auch in allen anderen Apotheken oder bei Ihrem Hausarzt, z. B. im Rahmen des allgemeinen Gesundheits-Check-Up, möglich. Eventuell entstehende Kosten sind dann von Ihnen selbst zu tragen.

#### Medizinische Empfehlungen<sup>1</sup>:

Messwert	Empfohlener Bereich
Body-Mass-Index	18,5 – 24,9
Taillenumfang	Maximal 80 cm für Frauen und maximal 94 cm für Männer
Blutdruck	Maximal 140/90
Gesamtcholesterin	Unter 5,2 mmol/l
Blutzucker (nicht nüchtern)	Unter 7,8 mmol/l
Blutzucker (nüchtern)	Unter 5,6 mmol/l

<sup>1</sup> Alle gesunden Bereiche sind auf Basis nationaler und internationaler Richtlinien definiert, z. B. die Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation.

## **DIE GENERALI VITALITY MENTAL-TESTS – STRESSFAKTOREN KENNENLERNEN**

Psychische Gesundheit ist ein sehr komplexes Thema, das von vielen inneren und äußeren Einflüssen abhängt. In dem umfassenden Ansatz von Generali Vitality spielt daher auch Stress eine entscheidende Rolle. Schließlich wirkt er sich erheblich auf das Wohlbefinden aus.

Die Generali Vitality Mental-Tests (Online-Fragebögen) helfen dabei, die emotionale und psychische Gesundheit besser einzuschätzen und persönliche Stressfaktoren zu erkennen.

Durch die Absolvierung der drei Generali Vitality Mental-Tests kann eine fundierte Gesamtauswertung erstellt werden. Für jeden der drei abgeschlossenen Tests erhalten Sie eine Teilauswertung. Diese enthält bereits erste praktische Hilfestellungen, wie sich Herausforderungen des täglichen Lebens besser meistern lassen. Diese Teilergebnisse werden 30 Tage lang gespeichert, so dass Sie genug Zeit haben, ganz stressfrei alle drei Tests durchzuführen. Sie erhalten 1.000 Generali Vitality Punkte, wenn Sie alle drei Tests abgeschlossen haben.

Insgesamt lassen sich so jährlich 1.000 Generali Vitality Punkte sammeln. Aber ganz unabhängig davon lohnt es sich, die Tests regelmäßig zu absolvieren: für ein besseres Verständnis mentaler Einflussfaktoren und für eine Steigerung Ihres emotionalen Wohlbefindens.

## **VORSORGEUNTERSUCHUNGEN – RISIKEN FRÜHZEITIG ERKENNEN**

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind unabdingbar für die eigene Gesundheit. So lassen sich mögliche Krankheiten und Risiken viel schneller erkennen und besser behandeln. Daher folgt Generali Vitality den Empfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit und belohnt die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen mit Generali Vitality Punkten.

## FÜR FOLGENDE UNTERSUCHUNGEN ERHALTEN SIE GENERALI VITALITY PUNKTE:

Vorsorgeuntersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	Generali Vitality Punkte
Gesundheits-Check-Up <sup>1</sup>	≥35	Frauen und Männer	Alle 2 Jahre	1.000 <sup>1</sup>
Brustkrebsvorsorge (Mammographie) <sup>2</sup>	50–69	Frauen	Alle 2 Jahre	1.500 <sup>2</sup>
Brustkrebsvorsorge (Abtasttest) <sup>2</sup>	≥30	Frauen	Jährlich	1.500 <sup>2</sup>
Darmkrebsvorsorge (Stuhltest) <sup>3</sup>	50–54	Frauen und Männer	Jährlich	1.500 <sup>3</sup>
Darmkrebsvorsorge (Koloskopie) <sup>3</sup>	≥55	Frauen und Männer	2 Untersuchungen im Abstand von 10 Jahren	1.500 <sup>3</sup>
Gebärmutterhalskrebsvorsorge (Pap-Test)	≥20	Frauen	Jährlich	1.500
Hautkrebsvorsorge	≥35	Frauen und Männer	Alle 2 Jahre	1.500
Prostatakrebsvorsorge	≥45	Männer	Jährlich	1.500
Zahnvorsorge	≥18	Frauen und Männer	Jährlich	1.500

<sup>1</sup> Sie erhalten zusätzlich jeweils 1.500 Generali Vitality Punkte, wenn im Rahmen des Gesundheits-Check-Up auch Body-Mass-Index, Taillenumfang, Blutdruck, Gesamtcholesterin oder Blutzucker gemessen werden, und jeweils weitere 1.000 Generali Vitality Punkte für jedes Ergebnis innerhalb des gesunden Bereichs.

<sup>2</sup> In jedem Generali Vitality Mitgliedsjahr werden Ihnen Generali Vitality Punkte für eine Brustkrebsvorsorgeuntersuchung (Abtasttest oder Mammografie) gutgeschrieben. Sollten Sie in einem Mitgliedsjahr beide Tests durchführen, erhalten Sie dennoch nur einmalig Generali Vitality Punkte.

<sup>3</sup> In jedem Generali Vitality Mitgliedsjahr werden Ihnen Generali Vitality Punkte für eine Darmkrebsvorsorgeuntersuchung (Stuhltest oder Koloskopie) gutgeschrieben. Sollten Sie in einem Mitgliedsjahr beide Tests durchführen, erhalten Sie dennoch nur einmalig Generali Vitality Punkte.

## **IMPFUNGEN – VOR GEFÄHRLICHEN INFEKTIONEN SCHÜTZEN**

Impfungen spielen eine ganz entscheidende Rolle, um Infektionskrankheiten vorzubeugen bzw. das Risiko einer Erkrankung sogar auszuschließen: Generali Vitality belohnt deshalb regelmäßige Auffrischungen mit 1.000 Generali Vitality Punkten pro Impfung. Jedes Jahr können Sie sich so bis zu 2.000 Generali Vitality Punkte für Impfungen gutschreiben lassen.

Generali Vitality belohnt alle durchgeführten Schutzimpfungen, die ärztlich empfohlen werden. Diese Empfehlung hängt von individuellen Gegebenheiten ab, z. B. Ihrem Impfstatus und Beruf oder geplanten Reisen. Zu den Impfungen gehören u. a. Diphtherie, Tetanus, Hepatitis A, Grippe oder FSME.

## **DER GENERALI VITALITY ERNÄHRUNGSTEST – EINE GESUNDE GRUNDLAGE SCHAFFEN**

Ein gesundes Leben fängt mit gesunder Ernährung an. Dabei geht es nicht nur um die Nahrungsmittel selbst, sondern auch um Essgewohnheiten, die zu einem gesünderen Lebensstil maßgeblich beitragen.

Der Generali Vitality Ernährungstest gibt Ihnen Auskunft darüber, wie gesund Sie sich ernähren, welche Nahrungsmittel sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken und welche Sie vielleicht meiden oder etwas verringern könnten. Neben dieser ganz individuellen Ernährungsempfehlung erhalten Sie auch noch 1.000 Generali Vitality Punkte für diesen Test.



## DER GENERALI VITALITY FITNESS-TEST – TRAININGSPÄNE SCHMIEDEN

Der Generali Vitality Fitness-Test, der bei unserem Partner Fitness First durchgeföhrt wird, hilft dabei, das aktuelle Fitness-Level besser zu verstehen.

Er unterteilt sich in drei Bereiche:



**GESUNDHEIT**



**BEWEGUNG**



**LIFESTYLE**

In jedem Teil des Fitness-Tests kann man bis zu 500 Testpunkte erreichen. Im Anschluss nimmt sich ein Trainer die Zeit, die Ergebnisse persönlich mit Ihnen zu besprechen, und hilft Ihnen, diese besser zu verstehen.

Für Fitness First-Mitglieder erstellt er außerdem einen individuellen Trainingsplan – die perfekte Basis für den Trainingserfolg.

Generali Vitality belohnt die Durchführung des Fitness-Tests mit 2.000 Generali Vitality Punkten. Liegen die Ergebnisse in allen drei Kategorien jeweils bei 250 Testpunkten oder mehr, gibt es noch einmal zusätzlich 2.500 Generali Vitality Punkte. Wer den Test zweimal pro Jahr im Abstand von mindestens sechs Monaten durchführt, kann jährlich so bis zu 9.000 Generali Vitality Punkte erhalten. Für alle Generali Vitality Mitglieder kostet der Fitness-Test 30 € und für Fitness First-Mitglieder ist der erste Test sogar kostenlos.

## UNSERE PARTNER FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG:



**LINDA Apotheken – kostenlose Messung der wichtigsten Werte.** Rund 1.100 Apotheken haben sich bundesweit zu einer starken Gemeinschaft mit dem Namen „LINDA Apotheken“ zusammengeschlossen. Hier erhalten Sie eine hervorragende Beratung und Betreuung in allen Gesundheitsfragen. Die LINDA Apotheken stehen für ausgezeichnete Qualität, abwechslungsreiche Aktionen und eine ganz besondere Kundennähe. Als Generali Vitality Mitglied erhalten Sie den Gesundheitscheck bei LINDA Apotheken kostenlos. Dieser bietet Ihnen durch die Messung der wichtigsten Gesundheitswerte Anhaltspunkte über mögliche Krankheitsrisiken.



**Fitness First – einer der Marktführer für Fitness.** Mit über 80 Clubs und rund 270.000 Mitgliedern gehört Fitness First zu den führenden Fitness- und Gesundheitsdienstleistern in Deutschland. Hier können Sie den Generali Vitality Fitness-Test zu einem Preis von 30 € durchführen. Falls Sie Mitglied in einem Fitness First-Studio sind, können Sie den ersten Test sogar kostenlos absolvieren. Fitness First ist auch unser Partner im zweiten Schritt „Aktiv leben“ und bietet Ihnen auch dafür starke Vergünstigungen und tolle Angebote. Lesen Sie mehr auf S. 25.



## **SCHRITT 2: AKTIV LEBEN**

Sich Ziele zu setzen, schafft jeder.  
Sie auch zu erreichen, nicht.  
Wir helfen Ihnen dabei, am Ball zu bleiben.  
Mit einem vielfältigen Programm und über-  
zeugenden Partnern.

## GENERALI VITALITY ZIELE – SIE HABEN DIE WAHL

Basierend auf den persönlichen Ergebnissen des Generali Vitality Gesundheitstests werden Ihnen individuell auf Sie zugeschnittene Ziele vorgeschlagen. Welche Ziele Sie erreichen wollen, können Sie selbst entscheiden.

Generali Vitality ist dazu da, um Ihnen zu helfen, diese Ziele zu erreichen, und unterstützt Sie auf dem gesamten Weg in ein gesünderes Leben.

Für jedes erreichte Ziel erhalten Sie neue Zielempfehlungen, die dann schon an Ihr neues Gesundheits-Level angepasst sind. So wird jedes Ziel zum Erfolgserlebnis.

Eine aktuelle Liste der mit Vitality verbindbaren Fitness-Tracker oder -Apps finden Sie im Generali Vitality Mitgliederportal.

## AKTIV SEIN MIT GENERALI VITALITY

Generali Vitality belohnt Sie für körperliche Aktivität. Sie erhalten wertvolle Generali Vitality Punkte für den Besuch in einem unserer Partner-Fitnessstudios.

	Pro Tag	Generali Vitality Punkte
<b>Fitnessstudio</b>	1	100

Treiben Sie lieber außerhalb des Fitnessstudios Sport? Kein Problem, erfassen Sie einfach Ihre Trainingseinheiten mit einem Fitness-Tracker<sup>1</sup>, um uns z. B. die Anzahl gelaufener Schritte oder auch die Angabe der verbrannten Kalorien zu übermitteln. Ob bei der Lieblingssportart, während des Wocheneinkaufs oder auf dem Weg zur Arbeit – jeder Schritt zählt und die Möglichkeiten, Generali Vitality Punkte zu sammeln, sind vielfältig und individuell:

	Schritte pro Tag	Generali Vitality Punkte
<b>Tägliches Gehen</b>	7.500 – 9.999	50
	10.000 – 12.499	100
	≥ 12.500	200

### Dauer der Aktivität, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch

### Generali Vitality Punkte

**30 Minuten** körperliche Aktivität mit 60 % der maximalen Herzfrequenz für Ihr Alter<sup>1</sup>

100

**30 Minuten** körperliche Aktivität mit 70 % der maximalen Herzfrequenz für Ihr Alter<sup>1</sup>

200

**60 Minuten** körperliche Aktivität mit 60 % der maximalen Herzfrequenz für Ihr Alter<sup>1</sup>

200

**30 Minuten** sportliche Aktivität mit einem durchschnittlichen Kalorienverbrauch von 300 Kalorien pro Stunde

100

**30 Minuten** sportliche Aktivität mit einem durchschnittlichen Kalorienverbrauch von 600 Kalorien pro Stunde

200

**60 Minuten** sportliche Aktivität mit einem durchschnittlichen Kalorienverbrauch von 300 Kalorien pro Stunde

200

**30 Minuten** sportliche Aktivität mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von mindestens 4 km pro Stunde

100

**30 Minuten** sportliche Aktivität mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von mindestens 7,2 km pro Stunde

200

**60 Minuten** sportliche Aktivität mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von mindestens 4 km pro Stunde

200

<sup>1</sup> So berechnen Sie die erforderliche Herzfrequenz:  
Bestimmen Sie zunächst Ihren Maximalpuls, indem Sie Ihr Alter von 220 abziehen. Wenn Sie also 30 Jahre alt sind, beträgt Ihr Maximalpuls  $220 - 30 = 190$  Schläge pro Minute.  
Multiplizieren Sie den Maximalpuls anschließend mit 60 % oder 70 %, um den erforderlichen Puls zu berechnen.  
Mit 30 Jahren liegt Ihr Zielpuls also bei 114 ( $60\% \times 190$ ) bzw. 133 ( $70\% \times 190$ ) Schlägen pro Minute.

## OFFIZIELLE SPORTVERANSTALTUNGEN – GEMEINSAM AKTIV FÜR NOCH MEHR GENERALI VITALITY PUNKTE

Fakt ist: Keiner ist so schwer zu motivieren wie man selbst.

Gemeinsam fällt alles leichter und macht obendrein mehr Spaß. Deshalb belohnen wir die Teilnahme an offiziell organisierten Sportveranstaltungen, für die eine Anmeldung bzw. Registrierung notwendig ist, mit bis zu 2.000 Generali Vitality Punkten pro Event. Nutzen Sie also ruhig häufiger die Gelegenheit, mit anderen Sportbegeisterten aktiv zu sein: So ist das nächsthöhere Status-Level ganz schnell in Sicht.

### Folgende Generali Vitality Punkte können Sie sammeln:

		Entfernung (km)	Vitality Punkte
<b>Laufen</b>	Sprintdistanz	5,0–9,9	400
	Kurzdistanz	10,0–19,9	800
	Mitteldistanz	20,0–39,9	1.400
	Langdistanz	40,0 oder mehr	2.000

		Entfernung (km)	Vitality Punkte
<b>Nordic Walking</b>	Sprintdistanz	5,0–9,9	400
	Kurzdistanz	10,0–19,9	800
	Mitteldistanz	20,0–39,9	1.400
	Langdistanz	40,0 oder mehr	2.000
<b>Geländelauf</b>	Sprintdistanz	4,0–7,9	400
	Kurzdistanz	8,0–14,9	800
	Mitteldistanz	15,0–29,9	1.400
	Langdistanz	30,0 oder mehr	2.000
<b>Inlineskating</b>	Sprintdistanz	5,0–9,9	400
	Kurzdistanz	10,0–19,9	800
	Mitteldistanz	20,0–39,9	1.400
	Langdistanz	40,0 oder mehr	2.000
<b>Schwimmen</b>	Sprintdistanz	0,1–0,9	200
	Kurzdistanz	1,0–2,4	400
	Mitteldistanz	2,5–5,9	800
	Langdistanz	6,0 oder mehr	1.400

		Entfernung (km)	Validity Punkte
<b>Radrennen</b>	Sprintdistanz	10,0–29,9	400
	Kurzdistanz	30,0–59,9	800
	Mitteldistanz	60,0–99,9	1.400
	Langdistanz	100,0 oder mehr	2.000
<b>Duathlon</b> Laufen + Radfahren + Laufen	Kurzdistanz	5+20+2,5	800
	Standarddistanz	10+40+5	1.400
	Langdistanz	20+80+10	2.000
<b>Offroad-Duathlon</b> Laufen + Radfahren + Laufen	Kurzdistanz	<4+<15+<4	800
	Standarddist.	4-10+15-25+4-10	1.400
	Langdistanz	>10+>25+>10	2.000
<b>Triathlon</b> Schwimmen + Radfahren + Laufen	Kurzdistanz	<1+<20+<5	800
	Olym. Distanz	1,5+40+10	1.400
	Langdistanz	>1,5+>40+>10	2.000

		Entfernung (km)	Validity Punkte
<b>Offroad-Triathlon</b> Schwimmen + Radfahren + Laufen	Kurzdistanz	<1,5+<30+<8	1.000
	Xterra	≥1,5+≥30+≥8	2.000
<b>Kanu- und Rudersport</b>	Sprintdistanz	0,5–1,4	200
	Kurzdistanz	1,5–5,9	400
	Mitteldistanz	6,0–9,9	800
	Langdistanz	10,0 oder mehr	1.400
<b>Skilanglauf oder Rollerski</b>	Sprintdistanz	5,0–9,9	400
	Kurzdistanz	10,0–19,9	800
	Mitteldistanz	20,0–39,9	1.400
	Langdistanz	40,0 oder mehr	2.000

## UNSERE PARTNER FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG:



**Garmin™** bietet eine Vielzahl von Fitness-Trackern und -Uhren für jeden Bedarf und Lifestyle, um Ihre täglichen Aktivitäten jederzeit im Auge zu behalten. Kaufen Sie Ihr Garmin™-Produkt im Garmin™-Online-Shop, den Sie über die Generali Vitality Website erreichen, und freuen Sie sich über 40 % Rabatt. Diese Vergünstigung gilt für ausgewählte Produkte im Garmin™-Online-Shop – in Kombination mit unserem Partner Polar® maximal für zwei Devices pro Mitgliedsjahr. Beim Kauf von Garmin™-Produkten im Einzelhandel oder in einem anderen Online-Shop erhalten Sie diese Vergünstigung nicht. Für den Upload Ihrer mit dem Garmin™-Gerät aufgezeichneten Trainingseinheiten erhalten Sie wertvolle Generali Vitality Punkte.



**Polar®** erfüllt mit einem umfangreichen Produktangebot die hohen Ansprüche und unterschiedlichen sportlichen Ziele seiner Kunden in Sport und Fitness – ob Leistungsoptimierung für Wettkampfsportler, Unterstützung eines gesünderen Lebensstils oder Gewichtsmanagement. Kaufen Sie Ihr Polar®-Produkt im Polar®-Online-Shop, den Sie über das Generali Vitality Mitgliederportal erreichen, und freuen Sie sich über 40% Rabatt. Diese Vergünstigung gilt für ausgewählte Produkte im Polar®-Online-Shop – in Kombination mit unserem Partner Garmin™ maximal für zwei Devices pro Mitgliedsjahr. Das gilt nicht, wenn Sie ein Polar®-Produkt im Einzelhandel oder in einem anderen Online-Shop erwerben. Für den Upload Ihrer mit einem Polar®-Gerät aufgezeichneten Trainingseinheiten erhalten Sie selbstverständlich Generali Vitality Punkte.



**adidas – Sportbekleidung vom Premiumhersteller.** adidas ist einer der größten Sportartikelhersteller Deutschlands und bietet Ihnen eine breitgefächerte Produktpalette. Als Generali Vitality Mitglied freuen Sie sich auf 20 % Nachlass auf den regulären Verkaufspreis zahlreicher Produkte im Generali Vitality adidas-Onlineshop. Zusätzlich können sich Mitglieder adidas-Gutscheine im Gesamtwert von bis zu 250 € pro Mitgliedsjahr verdienen – basierend auf der körperlichen Aktivität.



## UNSERE PARTNER FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG:



**Fitness First – einer der Marktführer für Fitness.** Mit über 80 Clubs und rund 270.000 Mitgliedern gehört Fitness First zu den führenden Fitness- und Gesundheitsdienstleistern in Deutschland. Als Generali Vitality Mitglied erhalten Sie – abhängig von Ihrer Fitness First Clubkategorie – auf eine Mitgliedschaft von einer Laufzeit von 12 oder 24 Monaten bis zu 45 % Rabatt auf die Monatsgebühr. Zusätzlich bekommen Sie das Fitness First „Trainingspaket Plus“ zum reduzierten Preis von 49 € anstatt 99 €. Dieses beinhaltet u.a. einen Fitness Check und 1:1-Betreuung. Natürlich profitieren Sie auch von den exklusiven Vorteilen für Generali Vitality Mitglieder, wenn Sie bereits bei Fitness First registriert sind.



**Allen Carr – endlich Nichtraucher!** Ob vor Ort in Seminaren oder in Onlinekursen – dieser renommierte Anbieter von Raucherentwöhnungsseminaren unterstützt Sie dabei, mit dem Rauchen aufzuhören. Generali Vitality Mitglieder erhalten einen Nachlass von 70 € auf die Gebühren des Basis-Live-Seminars oder des Onlinekurses.



**Weight Watchers – Profis helfen Ihnen bei der Gewichtskontrolle.** Weight Watchers setzt auf ein wissenschaftlich fundiertes Konzept, bei dem die Teilnehmer gesunde Ernährungsgewohnheiten entwickeln und gleichzeitig mehr Bewegung in ihren Alltag einbauen: So erhalten Sie professionelle Unterstützung, um Ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

Generali Vitality Mitglieder erhalten:

- einen Nachlass auf das Weight Watchers Online-Programm (inkl. App) von 40 % und
- einen Nachlass auf den Weight Watchers „MonatsPass“ (unbegrenzte Treffenbesuche, Online Programm und App) von 25 %.

Beide Angebote gelten bei Abschluss eines Abos über sechs Monate.

Zusätzlich erhalten Sie für die Anmeldung zu dem Programm Ihrer Wahl 2.000 Generali Vitality Punkte.

## UNSERE PARTNER FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG:



Bei **allyouneedfresh.de** bestellen Sie Ihre Lebensmittel einfach online. „Schleppen und Schlangestehen“ gehören der Vergangenheit an. Mit einem wachsenden Sortiment von derzeit ca. 22.000 Artikeln aus den Bereichen Drogerie, Lebensmittel, Haushaltswaren und Tierbedarf liefert AllyouneedFresh bundesweit Bedarfsartikel direkt an die Haustür. Im Online-Supermarkt [allyouneedfresh.de](http://allyouneedfresh.de) finden Sie ausschließlich hochwertige Markenartikel – und ein großer Teil des Sortiments besteht aus zertifizierten Bio- & Fairtrade-Produkten.

Generali Vitality unterstützt Sie gleich doppelt bei einer gesunden Ernährung: zum einen durch einen Cashback für den Kauf gesunder Lebensmittel, zum anderen durch wertvolle Generali Vitality Punkte.

Der Cashback wird dabei in zwei Stufen gewährt:

- Stufe 1 – 20 % Cashback für alle Generali Vitality Mitglieder
- Stufe 2 – 40 % Cashback für Generali Vitality Mitglieder, die den Generali Vitality Gesundheitstest absolviert haben

Zusätzlich erhalten Sie für jeden Euro, den Sie für den Kauf von gesunden Lebensmitteln ausgeben, 10 Generali Vitality Punkte. Sowohl der Cashback als auch die Gutschrift von Generali Vitality Punkten ist auf einen monatlichen Einkaufswert für gesunde Lebensmittel von 125 € (inkl. Mehrwertsteuer) begrenzt. Sie erhalten pro Monat einen Cashback von bis zu 50 € sowie bis zu 1.250 Generali Vitality Punkte.



## **SCHRITT 3: BELOHNT WERDEN**

Es gibt keine größere Belohnung als ein besseres Lebensgefühl. Aber unsere attraktiven Partner bieten weitere gute Gründe, aktiv zu werden.

Leben Sie gesundheitsbewusster und aktiver, um nicht nur von einer besseren Gesundheit, sondern auch von vielen Generali Vitality Punkten zu profitieren. Dafür erhalten Sie als Belohnung statusabhängige Vergünstigungen bei unseren Partnern, mit denen Sie mal so richtig genießen können. Ihre Leistung zahlt sich also aus: Ein höherer Status bedeutet höhere Vergünstigungen und so auch mehr Genuss für Sie!

### UNSERE PARTNER FÜR IHRE BELOHNUNG:



**Expedia®.** Planen Sie Ihre nächste Reise oder Ihren nächsten Urlaub? Ob Ostsee oder Mittelmeer, Berlin oder Barcelona: Als Generali Vitality Mitglied profitieren Sie von Vergünstigungen auf Ihren nächsten Urlaub. Einfach über [Expedia.de](https://www.expedia.de), eines der größten Reiseportale Deutschlands, eine Reise buchen und statusabhängig 10 % bis 40 % Cashback erhalten.<sup>1</sup>



**Galeria Kaufhof Online-Shop.** Lassen Sie sich von der großen Markenvielfalt und den sorgfältig ausgewählten Sortimenten bei Galeria Kaufhof inspirieren. Einkaufen wird für Sie als Generali Vitality Mitglied zum Erlebnis – und dabei können Sie richtig sparen: Statusabhängig erhalten Sie bei jedem Onlineeinkauf zwischen 10 % und 40 % Cashback.<sup>2</sup> Die Online-Shopping-Welt von Galeria Kaufhof erwartet Sie!



**Amazon.de**-Gutscheine können auf [www.amazon.de](https://www.amazon.de) und bestimmten Partner-Websites auf Millionen von Artikeln angerechnet werden. Die riesige Auswahl von Amazon.de umfasst Produkte in den Sparten Bücher, Elektronik, Musik, MP3-Downloads, Film und Fernsehen, Kleidung, Video-Games, Software, Sport & Outdoors, Spielzeug, Baby, Computer und Büro, Haus und Garten, Schmuck, Schönheitspflege, Baumarkt, Bürobedarf, Kamera und Foto, Tierbedarf und mehr. Amazon.de ist der Ort, wo Sie fast alles, was Sie kaufen wollen, preisgünstig online finden und entdecken.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Nach dem Erreichen des jährlichen Limits von 1.000 € wird weiterhin ein Nachlass von 10% ohne Limit gewährt. Dieser Nachlass gilt für alle Reisebuchungen außer Bahntickets, Solo-Flug-Buchungen und Kreuzfahrten.

<sup>2</sup> Nach Erreichen des jährlichen Limits von 500 € wird weiterhin ein Nachlass von 10% ohne Limit gewährt. Vom Cashback ausgenommen sind Produkte der Kategorie „Wein und Gourmet“ sowie der Kauf von Geschenkgutscheinen.

<sup>3</sup> Amazon.de ist kein Sponsor dieser Werbeaktion. Amazon.de Gutscheine („Gutscheine“) sind für den Kauf ausgewählter Produkte auf Amazon.de einlösbar. Gutscheine dürfen nicht weiter aufgeladen, weiterveräußert oder anderweitig gegen Entgelt an Dritte übertragen werden. Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Aussteller der Gutscheine ist die Amazon EU S.à r.l. in Luxemburg. Amazon.de haftet im Fall von Verlust, Diebstahl, Beschädigung oder Missbrauch eines Gutscheins nicht. Auf [www.amazon.de/einloesen](https://www.amazon.de/einloesen) finden Sie die vollständigen Geschäftsbedingungen. Alle Amazon ®™ & © sind Eigentum der Amazon.com, Inc. oder verbundener Unternehmen.

## ÜBERBLICK: UNSERE PARTNER

Partner	Marke	Vorteil	Phase
Vitality Gesundheitscheck	LINDA Apotheken	Kostenlos	BEWUSST MACHEN
Fitnessstudio	Fitness First <sup>1</sup>	Bis zu 45 % Rabatt auf die Monatsgebühr bei Abschluss einer Mitgliedschaft über 12 oder 24 Monate. Der Rabatt ist abhängig von der gewählten Studioart, der Vertragslaufzeit und in wie vielen Studios man trainieren möchte. Zusätzlich erhalten Sie zum Start der Mitgliedschaft das „Trainingspaket Plus“ zum reduzierten Preis von 49 € statt 99 €. Fitness-Test für Club-Mitglieder einmalig kostenlos, 30 € für Nicht-Mitglieder.	BEWUSST MACHEN
			AKTIV LEBEN
Tracking	Garmin™-/Polar®-Onlineshop	40% Rabatt beim Kauf eines Garmin™- oder Polar®-Produktes im jeweiligen Online-Shop bei Zugang über das Vitality Mitgliederportal (begrenzt auf insgesamt zwei Devices pro Mitgliedsjahr).	AKTIV LEBEN
Sportbekleidung	adidas-Online-Shop	20 % Rabatt ohne Einkaufslimit auf zahlreiche adidas-Produkte im adidas-Online-Shop. Zusätzlich Gutscheine im Gesamtwert von bis zu 250 € für den adidas-Online-Shop pro Mitgliedsjahr, je ein 50-€-Gutschein pro 5.000 Punkte in der Kategorie Bewegung/Sport.	AKTIV LEBEN

<sup>1</sup> Natürlich profitieren Sie auch von den exklusiven Vorteilen für Generali Vitality Mitglieder, wenn Sie bereits bei Fitness First registriert sind.

Partner	Marke	Vorteil	Phase
Raucherentwöhnung	Allen Carr	70 € Nachlass bei Buchung des Basis-Live-Seminars bzw. des Onlinekurses.	<b>AKTIV LEBEN</b>
Gewichtskontrolle	Weight Watchers	40 % Rabatt bei Buchung des Onlinekurses bzw. 25 % Rabatt bei Buchung des MonatsPasses – jeweils gültig für 6 Monate.	<b>AKTIV LEBEN</b>
Gesundes Essen	AllyouneedFresh <sup>4</sup>	20 % Cashback beim Kauf gesunder Lebensmittel auf allyouneedfresh.de bis zu einem monatlichen Einkaufslimit von 125 €. Nach Absolvieren des Generali Vitality Gesundheitstests 40 % Cashback auf den Kauf gesunder Lebensmittel.	<b>AKTIV LEBEN</b>
Reisen	Expedia <sup>®1, 2, 4</sup>	Bronze: 10 % Cashback ohne Limit Silber: 15 % Cashback bis 1.000 €, nach Erreichen des Limits 10 % Gold: 20 % Cashback bis 1.000 €, nach Erreichen des Limits 10 % Platin: 40 % Cashback bis 1.000 €, nach Erreichen des Limits 10 %	<b>BELOHNT WERDEN</b>
Shopping	Galeria-Kaufhof-Online-Shop <sup>1, 3, 4</sup>	Bronze: 10 % Cashback ohne Einkaufslimit Silber: 15 % Cashback bis 500 €, nach Erreichen des Limits 10 % Gold: 20 % Cashback bis 500 €, nach Erreichen des Limits 10 % Platin: 40 % Cashback bis 500 €, nach Erreichen des Limits 10 %	<b>BELOHNT WERDEN</b>

Partner	Marke	Vorteil	Phase
Shopping	Amazon.de	Silber: 20-€-Gutschein Gold: 20-€ Gutschein Platin: 40-€-Gutschein	Die Höhe des Gutscheins richtet sich nach dem aktiven Generali Vitality Status. Mit jedem Wechsel in einen höheren Status erhält man einen weiteren Gutschein.

**BELOHNT WERDEN**

<sup>1</sup> Limit pro Generali Vitality Mitgliedsjahr.

<sup>2</sup> Dieser Rabatt gilt für alle Reisebuchungen außer Bahntickets, Solo-Flug-Buchungen und Kreuzfahrten.

<sup>3</sup> Vom Cashback ausgenommen sind Produkte der Kategorie „Wein und Gourmet“ sowie der Kauf von Geschenkgutscheinen.

<sup>4</sup> Ihren Generali Vitality Rabatt erhalten Sie in Form eines Cashbacks in Ihrer Generali Vitality Vorteilswelt. Weitere Details können Sie den Bonusübersichten im Generali Vitality Mitgliederportal entnehmen. Die Cashbacks für Einkäufe bei Expedia.de, im Online-Shop von Galeria Kaufhof und bei AllyouneedFresh werden über unseren Partner Grünkauf System GmbH mit dem Geschäftsbereich Loyalty Now zur Verfügung gestellt. Die Grünkauf System GmbH betreibt ein Partnernetzwerk und unterhält direkte Verbindungen zu den genannten Partnern.

## **GENERALI VITALITY – RECHTLICHE HINWEISE**

Generali Vitality können Sie in Deutschland nur in Verbindung mit ausgewählten Versicherungsprodukten von einem Unternehmen der Generali Gruppe abschließen.

Welche Versicherungsprodukte unsere Gesellschaften mit Generali Vitality anbieten, erfahren Sie unter [www.generali-vitalityerleben.de](http://www.generali-vitalityerleben.de).

Das Mindestalter zum Abschluss einer Versicherung in Verbindung mit Generali Vitality beträgt 18 Jahre.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Partnern und den dort verfügbaren Vorteilen für Generali Vitality Kunden entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Benefit Guide.

Die Angaben zu Prämien und Vergünstigungen in diesem Dokument dienen lediglich Ihrer Orientierung. Inhalt, Abruf und Abwicklung der Vergünstigungen und Prämien unterliegen den jeweiligen Bedingungen der Generali Vitality Partner. Wir übernehmen keine Gewähr für die Verfügbarkeit eines bestimmten Nachlasses oder einer bestimmten Prämie eines Generali Vitality Partners.

[www.generali-vitalityerleben.de](http://www.generali-vitalityerleben.de)

Hinweis auf Ihr Werbewiderspruchsrecht: Der Verwendung Ihrer Daten zu Zwecken der Werbung sowie der Markt- und Meinungsforschung können Sie jederzeit, ganz oder zum Teil per Post oder E-Mail, widersprechen. [service@generalivitality.de](mailto:service@generalivitality.de); Generali Vitality GmbH, Adenauerring 9, 81737 München, Geschäftsführer: Simon Guest, Peter Stockhammer