



# SPORTVEREIN PLÖN – FIT & GESUND E.V.



## Unsere Kurse zum Jahresstart 2021!!!

Alle Kurse werden nach § 20 SGB V „Präventionsgesetz“ durchgeführt.

### Jeden Mittwoch, ab dem 13.01.2021

- Aktiv 70 Plus (12 x 60 min.) 90 €  
Für alle ab 70 Jahren die Mobil und Fit durch den Alltag gehen möchten
- Fit und gesund (12 x 60 min.) 90 €  
Umfassende Stärkung der Fitness
- Cardio- Aktiv (12 x 60 min.) 90 €  
Präventives, ausdauerorientiertes Herz- Kreislauf Training für Jung und Alt.

### Info!!!

Für alle Kurse ist keine Mitgliedschaft im Verein nötig.  
Versicherungsschutz besteht über die Kursgebühr.

**Weitere Infos unter: [sv-ploen@gmx.de](mailto:sv-ploen@gmx.de) o. 0176-86684382**

Alle Kurse haben eine Zulassung von der Zentralen Prüfstelle Prävention, damit Sie sich die Kursgebühren bei Abschluss des Kurses von Ihrer Krankenkasse (höhe Krankenkassenabhängig) zurückerstatten lassen können.