



1000 Punkte für Deine Gesundheit 1000 Punkte

**Eine Veranstaltungsreihe der Stadt Erlangen
- Sportamt -**

PROGRAMM

für die Zeit vom 15. September bis 18. Dezember 2010

- 1. Hantelgymnastik**
Mittwoch, 15. September 2010
18:00 Uhr – 18:45 Uhr
Siemens-Sportanlage, Komotauer Straße 2-4

- 2. Fünf-Berge-Wanderung (ca. 3 Stunden)**
Sonntag, 19. September 2010
Treffpunkt: 09:00 Uhr – Feuerwehrhaus Tennenlohe

- 3. Gymnastik mit dem Bali-Gerät**
Samstag, 25. September 2010
09:15 Uhr – 10:00 Uhr
Siemens-Sportanlage, Komotauer Straße 2-4

- 4. Kombinierte Rad-/Fuß-Tageswanderung**
Am Kanal und durch den Fürther Stadtwald
zur alten Veste mit Einkehrschwung
Samstag, 02. Oktober 2010
Treffpunkt: 09:00 Uhr – Parkplatz Westbad

5. **Stockgymnastik**

Samstag, 09. Oktober 2010

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Siemens-Sportanlage, Komotauer Straße 2-4

6. **15. Erlanger Quattrolon**

Radfahren – Ballgymnastik – 1000 m Gehen – Kreislauftraining
(400 Punkte)

Samstag, 16. Oktober 2010

Anfahrt mit dem Rad zur Siemens-Sportanlage

Beginn Ballgymnastik: 09.30 Uhr

Beginn 1000 m Gehen: 10:00 Uhr

Beginn Kreislauftraining: 10:30 Uhr

7. **Gymnastik mit Frisbeescheiben**

Samstag, 23. Oktober 2010

09:15 Uhr - 10:00 Uhr

Siemens-Sportanlage, Komotauer Straße 2-4

8. **40 Jahre Schweißtropfenbahn (1970 – 2010)**

Gehen – Gymnastik - Atemübungen

Samstag, 30. Oktober 2010

Beginn: 09:15 Uhr, Schweißtropfenbahn, Nähe Turnerbundplatz
Spardorferstraße

9. **Bewegungstraining**

Samstag, 06. November 2010

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstrasse 123

10. Gymnastik im Wald

Sonntag, 14. November 2010

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Brucker Lache

Treffpunkt: Hammerbacher Straße/Roncalli-Stift

11. Vorbereitung zum Wintersport

Sonntag, 21. November 2010

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123

12. Training für Rücken und Gelenke

Sonntag, 28. November 2010

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123

13. Winterwanderung Röthelheimpark – Buckenhofer Forst

(ca. 1,5 Stunden)

Samstag, 04. Dezember 2010

Abmarsch: 09:30 Uhr

Parkplatz Gebbertstraße (Röthelheimbad)

14. 43. Abschlussfeier 1000 Punkte-Programm

Freitag, 10. Dezember 2010

Beginn: 18:00 Uhr

Siemens-Sportheim, Komotauer Straße 2-4, Raum 258/259

15. Skigymnastik

Samstag, 18. Dezember 2010

09:15 – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123

**Für Schäden und Unfälle jeder Art übernimmt der Veranstalter
keine Haftung**

Erlangen, 30. August 2010

Sportamt

i.A.

Egon von Stephani

Sportamt, Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

Tel.: 09131/86-1783, Fax: 09131/862587, E-mail: sportamt@stadt.erlangen.de