



## **1000 Punkte für Deine Gesundheit 1000 Punkte**

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

# **PROGRAMM**

**für die Zeit vom 05. Mai bis 25. September 2011**

**1. Rundgang mit Gymnastik**

Auf dem Bergkirchweihgelände mit anschl. Kellerführung

Donnerstag, 05. Mai 2011

Treffpunkt: 10:15 Uhr Essenbacher Brücke

Kellerführung: 11:00 Uhr – ca. 12.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Euro 2,--/Person

Möglichkeit zur Einkehr

\* bitte feste Schuhe anziehen, sowie warme Jacke und ggf.  
Taschenlampe mitbringen.\*

**2. Schwimmen**

Sonntag, 08. Mai 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Röthelheimbad, Eingang Hartmannstraße

**3. Gymnastik mit Frisbeescheiben**

Mittwoch, 11. Mai 2011

18:00 Uhr – 18:45 Uhr

Siemens Sport – und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4

**4. Ballgymnastik**

Mittwoch, 18. Mai 2011

18:45 Uhr – 19:30 Uhr

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4

**5. Radtour durch die Brucker Lache**

Sonntag, 22. Mai 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Treffpunkt: Radweg Südkreuzung Richtung Tennenlohe-Nürnberg

**6. Fitness im Wald**

Samstag, 28. Mai 2011

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Treffpunkt: Hammerbacher Str./Roncalli-Stift

**7. Schnupperkurs „Aqua Fitness“**

mit dem Bäderteam, 12:30 Uhr – 13:00 Uhr

Mittwoch, 01. Juni 2011

Treffpunkt: 12:00 Uhr Röthelheimbad, Eingang Hartmannstraße

**8. Wanderung zum Ohrwaschelkeller (mit Besichtigung)**

Sonntag, 05. Juni 2011

Treffpunkt: 09:00 Uhr Waldparkplatz Buckenhof, Tennenloher Straße

Dauer: etwa 2 Stunden

**9. Nordic Walking**

Dienstag, 07. Juni 2011

18:00 Uhr - 18:45 Uhr

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4

**10. Traditionelle Wanderung zum „Erlanger Berg“**

Samstag, 18. Juni 2011

Treffpunkt: 09:30 Uhr Essenbacher Brücke

Anschließend „Berg-Frühschoppen“

11. **Buckenhofer Lauftreff-**  
- Gehen und Nordic Walking -  
Sonntag, 26. Juni 2011  
Start: 08:00 Uhr  
Parkplatz Hallerhof, Tennenloher Straße 3
  
12. **Mit dem Fahrrad im Westen Erlangens unterwegs**  
(ca. 15 km)  
Sonntag, 03. Juli 2011  
Start: 09:00 Uhr Parkplatz Freibad West  
Dauer: ca. 2 Stunden
  
13. **Abendgymnastik am Dechsendorfer Strand (Handtuch mitbringen)**  
Freitag, 08. Juli 2011  
18:00 Uhr – 18:45 Uhr  
Treffpunkt: Freibad am Weiher ( Naturbad-/Ecke Campingstraße)
  
14. **Nordic Walking**  
Sonntag, 17. Juli 2011  
08:00 Uhr – 09:00 Uhr  
Treffpunkt: OBI-Kreisel/Wildschweingehege
  
15. **Gymnastik mit dem Wurfiring**  
Mittwoch, 20. Juli 2011  
18:45 Uhr – 19:00 Uhr  
Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4
  
16. **Radtour zum Annafest Forchheim ( ca. 40 km )**  
Donnerstag, 28. Juli 2011  
Start: 11:00 Uhr  
Parkplatz Freibad West
  
17. **Gehen im Meilwald mit Atemübungen**  
Sonntag, 31. Juli 2011  
09:00 – 09:45 Uhr  
Treffpunkt: Schweißtropfenbahn, Nähe TB-Platz

**18. Handtuchgymnastik und Schwimmen**

Sonntag, 07. August 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Freibad West

**19. Radfahren**

Sonntag, 21. August 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Treffpunkt: Radweg Südkreuzung Richtung Tennenlohe-Nürnberg

**20. Tautreten und Sandgymnastik**

Sonntag, 28. August 2011

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4

**21. Gymnastik mit dem Seil**

Sonntag, 04. September 2011

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4

**22. Wandern im Werdenfelser Land**

Dreitagesfahrt ins Zugspitzdorf Grainau

mit 2 Übernachtungen im Seminarhaus

Freitag, 09.09 bis Sonntag, 11.09.2011

Busabfahrt: 07:00 Uhr

Parkplatz Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4

Kosten für Busfahrt und Halbpension im Doppelzimmer Euro 140.--/Person

Anmeldung und Ausgabe der Einzahlungsscheine **nur** in den Sportstunden  
des 1000 Punkte Programms

**23. Gymnastik im Wald**

Samstag, 17. September 2011

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Treffpunkt: Hammerbacher Str./Roncallistift

**24. Radfahren**

Sonntag, 25. September 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Treffpunkt: Radweg Südkreuzung Richtung Tennenlohe-Nürnberg

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

**Anmerkung:**

**„Warum 1000 Punkte für Deine Gesundheit“**

- Weil „Sport für Jeden“ heute noch genauso wichtig ist, wie schon bei der Gründung des Programms im Jahre 1967 durch Egon von Stephani
- Weil regelmäßig betriebener Sport die körperliche und geistige Beweglichkeit erhält, und das Alter dabei keine Rolle spielt.
- Weil das Programm „1000 Punkte für Deine Gesundheit“ ein kostenloses Angebot an Alle ist, die in froher Runde abwechslungsreiche und vielfältige Bewegung und Geselligkeit erleben wollen.
- Weil keine Mitgliedschaft in einem Verein notwendig ist

**Für jede aktive Teilnahme an einer im Programm aufgeführten Veranstaltung werden 100 Punkte vergeben. Das Ziel ist, pro Jahr mindestens 1000 Punkte zu erlangen**

Das aktuelle Programm gibt es auch im Internet unter:

[www.erlangen.de](http://www.erlangen.de)

Stadtverwaltung    Einrichtungen    Sportamt    1000 Punkte Programm

Einfach zum angegebenen Treffpunkt kommen, mitmachen, Spaß haben  
Freunde finden und die sportliche Fitness erhalten oder wiedererlangen.

**MACH MIT – SEI FIT**

Erlangen, 26. April 2011

Sportamt

i.A.

Ingrid Lisson

Sportamt, Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

Tel.: 09131/86-1783, Fax: 09131/862587, E-mail: [sportamt@stadt.erlangen.de](mailto:sportamt@stadt.erlangen.de)