



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

Eine Veranstaltungsreihe der Stadt Erlangen  
- Sportamt -

# **PROGRAMM**

für die Zeit vom 01. Oktober bis 17. Dezember 2011

**1. Herbstliche Rundwanderung in der Fränkischen Schweiz**

bei Gräfenberg (ca. 16 km, ca. 5 Stunden Gehzeit)

mit Einkehrschwung in Thuisbrunn (Gasthaus Elchbräu)

Samstag, 01. Oktober 2011

Treffpunkt: 09.00 Uhr, Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Straße

PKW-Anfahrt nach Gräfenberg

Mitfahrgelegenheit !

**2. Wanderung zum Vogler- und Häfnerdenkmal**

im Tennenloher Forst (ca. 3 Stunden Gehzeit)

Sonntag, 09. Oktober 2011

Treffpunkt: 09.00 Uhr, Feuerwehrhaus Tennenlohe

**3. Nordic Walking mit Einweisung und Anleitung**

Mittwoch, 12. Oktober 2011

16.30 Uhr – 17.30 Uhr

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

**4. Wandern im Steigerwald**

von Zell am Ebersberg zum Zabelstein, (Gehzeit ca. 4 Stunden)  
mit anschließender Einkehr in einer Heckenwirtschaft in Hundelshausen  
Alternativprogramm für Spaziergänger wird angeboten.

Mittwoch, 26. Oktober 2011

Busabfahrt: 08.00 Uhr

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

Rückkehr in Erlangen: ca. 18.00 Uhr

Kosten für Busfahrt: 10,00 Euro

Anmeldung nur in den 1000-Punkte-Sportstunden !

**5. 16. Erlanger Quattrolon (400 Punkte an einem Tag)**

Radfahren – Hantelgymnastik – Walking – Kreislauftraining

Samstag, 29. Oktober 2011

Anfahrt mit dem Rad zur Siemens Sport- und Freizeitanlage,  
Komotauer Straße 2-4

Beginn Hantelgymnastik: 09.30 Uhr

Beginn Walking: 10.00 Uhr

Beginn Kreislauftraining: 10.30 Uhr

**6. Bewegungstraining**

Sonntag, 06. November 2011

09.15 Uhr – 10.00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebberstraße 123b

**7. Wirbelsäulengymnastik**

Sonntag, 13. November 2011

09.15 Uhr – 10.00 Uhr

Egon von Stephani Halle, Helene-Richter-Str. 5

**8. Fitness-Gymnastik**

Samstag, 19. November 2011

09.15 Uhr – 10.00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b

**9. Aktiv und Gesund**

Samstag, 26. November 2011

09.15 Uhr – 10.00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b

**10. Stockgymnastik**

Samstag, 03. Dezember 2011

09.15 Uhr – 10.00 Uhr

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4

**11. 44. Abschlussfeier 1000 Punkte Programm**

Freitag, 09. Dezember 2011

Beginn: 18.00 Uhr

Siemens Sportheim, Komotauer Str. 2-4, Raum 258/259

**12. Winterwanderung durch den Röthelheimpark, ( ca. 2 Stunden)**

Samstag, 17. Dezember 2011

Treffpunkt: 09.00 Uhr, Parkplatz am Röthelheimbad, Hartmannstraße

**Wir wünschen allen Teilnehmern und ihren Familien  
Frohe Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr 2012.**

**Vorankündigung zum 45. Jubiläumsjahr:**

Tagesfahrt in den Schnee nach Reit im Winkl

Für Alpinfahrer, Langläufer und Wanderer

Mittwoch, 15. Februar 2012

Abfahrt Erlangen: 06.00 Uhr

Abfahrt Reit i. W.: ca. 19.00 Uhr

Lustige Faschingsgymnastik (Kostümierung erwünscht)

in der Sporthalle der Universität, Gebbertstr. 123b

Samstag, 18. Februar 2012

\*\*\*\*\*

**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 es, 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.

Jede, Jeder ist jederzeit herzlich willkommen.

### **MACH MIT – SEI FIT**

Erlangen, 21. September 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)