



1000 Punkte für Deine Gesundheit 1000 Punkte

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



PROGRAMM IM JUBILÄUMSJAHR

für die Zeit vom 14. Januar bis 01. Mai 2012

1. Mit Schwung und Elan ins Jubiläumsjahr

Samstag, 14. Januar 2012

10:15 Uhr - 11:00 Uhr

Egon von Stephani Halle, Helene Richter Straße 5

2. „Gesunder Rücken“

Samstag, 21. Januar 2012

09:15 Uhr - 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123 b

3. Ski-gymnastik

Sonntag, 29. Januar 2012

09:15 Uhr - 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123 b

4. Gymnastik im Wald

Samstag, 04. Februar 2012

Treffpunkt: Parkplatz OBI-Kreisel / Wildschweingehege

09:30 Uhr - 10:30 Uhr

5. Vollmond-Wanderung um den Dechsendorfer Weiher

Montag, 06. Februar 2012

Treffpunkt: Parkplatz Naturbadstraße / Dechsendorfer Weiher

19:00 Uhr

6. Tagesfahrt in den Schnee nach Reit im Winkl

Für Alpinfahrer, Langläufer und Wanderer

Mittwoch, 15. Februar 2012

Busabfahrt: 06:00 Uhr

Parkplatz Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4

Rückfahrt ab Reit im Winkl: ca. 19:00 Uhr

Kosten für Busfahrt: 18,00 Euro

Anmeldung ab sofort in den 1000 Punkte-Sportstunden

7. Lustige Faschingsgymnastik

(Kostümierung erwünscht)

Samstag, 18. Februar 2012

09:15 Uhr - 10:15 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123 b

8. Bali-Gymnastik

Mittwoch, 29. Februar 2012

17:00 Uhr - 17:45 Uhr

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

9. Folklore-Tänze

Sonntag, 11. März 2012

9:15 Uhr - 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123 b

10. Atemübungen in der Frühlingsluft

Samstag, 17. März 2012

Treffpunkt: Hammerbacher Str. / Roncallistift

9:00 Uhr - 09:45 Uhr

11. Frühjahrswanderung über die Marloffsteiner Höhe

(ca. 3 – 3 ½ Stunden / ca. 12 km)

Marloffstein – Wasserturm – Ebersbach – Neunkirchen – Dormitz –
Rosenbach – Marloffstein

Samstag, 24. März 2012

Treffpunkt: Parkplatz Ecke Zeppelinstr. / Komotauer Str.

09:00 Uhr

PKW-Mitfahrgelegenheit

12. Schwimmen

Sonntag, 15. April 2012

Beginn: 08:00 Uhr

Röthelheimbad, Hartmannstraße

13. Nordic Walking

Mittwoch, 18. April 2012

16:30 Uhr - 17:30 Uhr

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

14. Wanderung zu den Urwildpferden im Tennenloher Forst

mit fachkundiger Führung (kostenlos, Spenden erwünscht)

Samstag, 28. April 2012

Treffpunkt: Feuerwehrhaus Tennenlohe

09:30 Uhr

Bushaltestelle: Heuweg (Sportheim an der Wied)

15. „19. Erlanger Rädli“

Radwanderung in und um Erlangen

Dienstag, 01. Mai 2012

Start: Rathausplatz / Neuer Markt

09:30 Uhr

Vorankündigungen:

Samstag, 02. Juni 2012:

Traditionelle Wanderung zum „Erlanger Berg“

Samstag/Sonntag, 09./10. Juni 2012:

Wanderwochenende im BLSV-Heim Spitzingsee

Sonntag, 08. Juli 2012:

Sportfestival in den Regnitzwiesen

Freitag, 07. – Sonntag, 09. September 2012:

3 Tagesfahrt zum Wandern nach Grainau

Für Schäden und Unfälle jeder Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung

Das aktuelle Programm gibt es auch im Internet unter:

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, 29. Dezember 2012

Sportamt

i.A.

Ingrid Lisson

Sportamt, Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

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

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.