



**1000 Punkte für Deine Gesundheit 1000 Punkte**

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



## **PROGRAMM IM JUBILÄUMSJAHR**

**für die Zeit vom 05. Mai bis 09. September 2012**

**1. Mit Frühsport in den Tag**

Samstag, 05. Mai 2012

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Brucker Lache, Treffpunkt Roncallistift

**2. Wanderung durch das Knoblauchsland zum Irrhain**

( ca. 2 Stunden, 5 km )

Neunhof – Kraftshof - Neunhof

Möglichkeit zur Mittagseinkehr in Neunhof

Sonntag, 13. Mai 2012

Treffpunkt: 09:30 Uhr, Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Straße

PKW Mitfahrgelegenheit

**3. Nordic Walking**

Sonntag, 20. Mai 2012

08:00Uhr - 09:00 Uhr

OBI-Markt, Kurt-Schumacher Straße

**4. Stockgymnastik**

Mittwoch, 23. Mai 2012

18:30 Uhr – 19:15 Uhr

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4

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

Samstag, 02. Juni 2012

Treffpunkt: 09:30 Uhr Essenbacher Brücke

Gehzeit ca. 1,5 Stunden

Anschließend gemeinsamer „Berg-Frühschoppen“

**6. Wanderwochenende am Spitzingsee**

Mit Übernachtung in 3-Bett und 4-Bett-Zimmern

(zum Teil Stockbetten) im BLSV-Haus Berg See

Samstag/Sonntag, 09./10. Juni 2012

Busabfahrt: 06:00 Uhr

Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4

Kosten für Busfahrt und Vollpension:

(Mittag- und Abendessen Samstag, Frühstück Sonntag)

Euro 78,00/Person

**Verbindliche Anmeldung und Ausgabe der Einzahlungsscheine ab sofort nur in den Sportstunden des 1000-Punkte-Programmes.**

**(Frühzeitige Einzahlung garantiert die Teilnahme an der Fahrt.)**

**Nach erfolgter Einzahlung kann bei Rücktritt von der Fahrt eine Kostenerstattung nur dann erfolgen, wenn die frei werdenden Plätze anderweitig vergeben werden können.**

**Als Anteil an den Vorlaufkosten müssen leider bei jeder Absage**

**10,00 Euro pro Person einbehalten werden.**

- 7. Hantel-Gymnastikk**  
Mittwoch, 13. Juni 2012  
18:30 Uhr – 19:15 Uhr  
Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4
- 8. Buckenhofer Lauffreff**  
- Gehen und Nordic Walking –  
Sonntag, 24. Juni 2012  
Start: 08:00 Uhr  
Parkplatz Hallerhof, Tennenloher Str. 3
- 9. Mit dem Fahrrad im Westen Erlangens unterwegs**  
(ca. 15 km)  
Sonntag, 01. Juli 2012  
Start: 09:00 Uhr  
Parkplatz am Freibad West  
Dauer ca. 2 Stunden
- 10. Wanderung zum Sportfestival Erlangen 2012**  
„Stadt und Land, Hand in Hand“ in den Regnitzwiesen  
Sonntag, 08. Juli 2012  
Treffpunkt: 09:00 Uhr, Großparkplatz West  
Gegenüber Bäckerei Brezen-Meyer. Gerberei 17b an der Unterführung
- 11. Gymnastik mit Atemübungen**  
Samstag, 14. Juli 2012  
09:15 Uhr – 10:00 Uhr  
Schweißtropfenbahn, Spardorfer Straße, Nähe TB-Platz
- 12. Radtour zum Annafest Forchheim (ca. 40 km)**  
Donnerstag, 26. Juli 2012  
Start: 11:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Freibad West

**13. Wassergymnastik und Schwimmen**

Sonntag, 05. August 2012

08:00 Uhr – 08:45 Uhr

Freibad West

**14. Handtuchgymnastik in der Abenddämmerung**

Am Dechsendorfer Strand

Freitag, 10. August 2012

19:00 Uhr – 19:45 Uhr

Treffpunkt: Freibad am Weiher (Naturbad-/Ecke Campingstraße)

**15. Gymnastik mit dem Bali-Gerät**

Sonntag, 26. August 2012

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4

**16. Gymnastik im Wald**

Samstag, 01. September 2012

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Brucker Lache, Treffpunkt Roncallistift

**17. Wandern im Werdenfelser Land**

Dreitagesfahrt ins Zugspitzdorf Grainau

Mit 2 Übernachtungen im Seminarhaus

Freitag 07.09. 2012– Sonntag 09.09.2012

Busabfahrt: 07:00 Uhr

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

Kosten für Busfahrt und Halbpension im Doppelzimmer: Euro 145,00

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

**Nach erfolgter Einzahlung kann bei Rücktritt von der Fahrt eine Kostenerstattung nur dann erfolgen, wenn die frei werdenden Plätze anderweitig vergeben werden können.**

**Als Anteil an den Vorlaufkosten müssen leider bei jeder Absage 15,00 Euro pro Person einbehalten werden.**

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

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, 18. April 2012

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)

## **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.