



1000 Punkte für Deine Gesundheit 1000 Punkte

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



PROGRAMM

IM JUBILÄUMSJAHR 2012

für die Zeit vom 15. September 2012 bis 27. März 2013

1. Gymnastik mit Frisbeescheiben

Sonntag, 16. September 2012

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4

2. Herbstwanderung auf dem Frankenweg

(Lilling – Oberwindsberg – Oberrüsselbach – Lilling)

Gehzeit ca. 4,5 – 5,0 Stunden

Mittagseinkehr in Oberrüsselbach

Samstag, 22. September 2012

Abfahrt: 09:00 Uhr Parkplatz Ecke Zeppelin- /Komotauer Straße

PKW-Mitfahrgelegenheit



3. **Gehen und Gymnastik mit Atemübungen**

Samstag, 29. September 2012

09:15 Uhr - 10:00 Uhr

Schweißtropfenbahn, Spardorfer Straße, Nähe TB-Platz

4. **Gymnastik im Wald**

Samstag, 06. Oktober 2012

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Brucker Lache, Treffpunkt Roncallistift, Hammerbacherstr. 11

5. **Panoramawanderung um Kalchreuth (ca. 7 km)
und Kirchenführung (ca. 1 Stunde)**

Samstag, 13. Oktober 2012

Abfahrt: 13:00 Uhr Parkplatz Ecke Zeppelin- /Komotauer Straße

PKW-Mitfahrgelegenheit zum Parkplatz des FC Kalchreuth

Rückkehr ca. 17:00 Uhr

6. **17. Erlanger Quattrolon (400 Punkte an einem Tag)**

Radfahren – Hantelgymnastik – Walking - Kreislauftraining

Samstag, 20. Oktober 2012

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

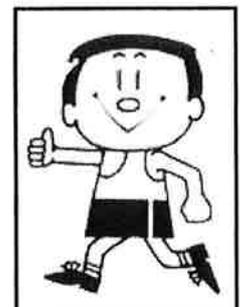


7. **Fit und Gesund durch Bewegung**

Sonntag, 28. Oktober 2012

09:15 Uhr – 10:00 (Ende der Sommerzeit !)

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b



8. **Rückengymnastik**

Sonntag, 04. November 2012

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b

9. Filmvortrag: „Ostsee – Baltische Schätze“

Eine Kreuzfahrt mit der Princess Daphne

Freitag, 09. November 2012

18:00 Uhr – 19:00 Uhr Raum 260

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4

10. Fit & Fun - Gymnastik

Samstag, 17. November 2012

09:15 Uhr – 10.00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertraße 123b

(Abgabe-Termin für die 1000-Punkte Karten mit Urkunden-Karten!)



11. Folklore

Samstag, 24. November 2012

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b

12. Stockgymnastik

Sonntag, 02. Dezember 2012

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4



13. Skigymnastik

Sonntag, 09. Dezember 2012

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b

14. 45. Abschlussfeier 1000 Punkte - Programm

Freitag, 14. Dezember 2012

Beginn: 18:00 Uhr Raum 258/259

Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4



15. Winterwanderung zu den Wildpferden

Sonntag, 16. Dezember 2012

Treffpunkt: 09:30 Uhr, Feuerwehrhaus Tennenlohe

16. **Spaziergang zur Brauereiführung mit Einkehrschwung**

anlässlich Egons Geburtstag

Freitag, 28. Dezember 2012

Treffpunkt: 15:30 Uhr am Brunnen im Schlossgarten

**Der beste Weg zur Ruhe zu kommen
ist „Bewegung unter Freunden“ - auch im Jahr 2013**

17. **Rückblick auf 45 Jahre 1000 Punkte - Programm**

Mittwoch, 09. Januar 2013

18:00 Uhr – 19:00 Uhr Raum 258/259

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



18. **Kreislauftraining**

Samstag, 12. Januar 2013

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Brucker Lache, Treffpunkt Roncallistift, Hammerbacherstr. 11

19. **Fit für den Wintersport**

Samstag, 19. Januar 2013

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b

20. **Gymnastik für Gelenke mit Dehnübungen**

Sonntag, 27. Januar 2013

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

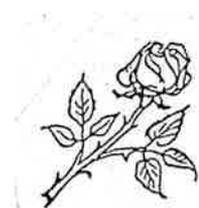
Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b

21. **Gedächtniswanderung zu Egons 2. Todestag**

Montag, 04. Februar 2013

16:00 Uhr – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz OBI-Kreisel/Wildschweingehege



22. Sportliche „Gaudi“ zum Fasching (Kostümierung erwünscht)

Samstag, 09. Februar 2013

09:15 Uhr – 10:15 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstr. 123b



23. Gymnastik mit dem Bali-Gerät

Samstag, 16. Februar 2013

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

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

24. Fitness-Training für Jedermann

Sonntag, 24. Februar 2013

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Egon von Stephani Halle, Helene-Richter-Straße 5

25. Bewegung und Erlebnis im Wald

Sonntag, 03. März 2013

10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Tennenlohe, Weinstraße, Parkplatz am Franzosenweg

26. „Trimm Dich Fit“ in der Morgenluft

Sonntag, 17. März 2013

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

Schweißstropfenbahn, Spardorfer Straße, Nähe TB-Platz

27. Vollmondwanderung um den Dechsenderfer Weiher

Mittwoch, 27. März 2013

Treffpunkt: 19:00 Uhr

Parkplatz Naturbadstraße, Dechsenderfer Weiher



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.

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.

Es ist nie zu spät ! Fang an und mach' mit !

Erlangen, 20. August 2012

Sportamt

i. A.



Ingrid Lisson

Sportamt, Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

Tel.: 09131/86-1783, Fax: 09131/86-2587, E-mail: sportamt@stadt.erlangen.de