

1000 Punkte für deine Gesundheit

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

PROGRAMM

für die Zeit vom 18. September 2013 bis 1. Mai 2014

Unsere neue Homepage www.1000-Punkte-Erlangen.de ist da! Klick doch mal!

1. Hantelgymnastik

Mittwoch, 18. September 2013

18:30 – 19:15 Uhr

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

2. Herbstwanderung über den Moritzberg

ca. 17 km / 4 ½ Std. Gehzeit

(Lauf – Schönberg 377 m – Moritzberg 601 m – in Diepersdorf 404 m Einkehrmöglichkeit ca. 12:30 Uhr – über Röthenbach a. d. Pegnitz nach Lauf zurück)

Samstag, 28. September 2013

Abfahrt: 9:00 Uhr, Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.

PKW Mitfahrgelegenheit nach Lauf

3. Kleine Wanderung am Rande der Haßberge

zu einem Winzer nach Unterhaid

Sonntag, 13. Oktober 2013

Treffpunkt: Hauptbahnhof Erlangen 11:30 Uhr

Bahnfahrt (12:01 Uhr) über Bamberg nach Oberhaid

Das Tagesticket Plus ist für Samstag, 12.10. + 13.10. gültig und kostet für zwei Personen 16,80 €

Anmeldung in den Sportstunden

4. Fitness-Training

Samstag, 19. Oktober 2013

9:00 – 9:45 Uhr

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

5. 18. Erlanger Quattrolon (400 Punkte an einem Tag)

Radfahren – Ballgymnastik – Walking/ Nordic Walking – Kreislauftraining

Samstag, 26. Oktober 2013

Anfahrt mit dem Rad zur Siemens Sport- u. Freizeitanlage

Komotauer Straße 2-4

Ab 9:30 – 11:00 Uhr Gymnastik mit dem Ball

Walking/Nordic Walking

Kreislauftraining

6. Rückengymnastik

Sonntag, 3. November 2013

9:15 – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstr, 123b

7. Gymnastik im Wald

Sonntag, 10. November 2013

9:00 – 9:45 Uhr

Schweißtropfenbahn, Spardorfer Str., Nähe TB-Platz

8. Fit für den Wintersport

Samstag, 16. November 2013

9:15 – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstr. 123b

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

9. Gymnastik für Gelenke und Dehnübungen

Samstag, 23. November 2013

9:15 – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstr. 123b

10. Rundwanderung im Rangau

Samstag, 30. November 2013

Abfahrt: 9:30 Uhr, Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.

PKW-Mitfahrmöglichkeit ca. 16 km nach Hesselberg

(Wanderstrecke vormittags ca. 6,3 km Hesselberg – Mohrhof – Poppenwind – Hesselberg)

Einkehr: Gasthaus „Jägersruh“, Hesselberg

Wanderstrecke nachmittags ca. 3,6 km Hesselberg – Haidholz – Dannberg – Hesselberg)

11. Stockgymnastik

Sonntag, 8. Dezember 2013

9:15 – 10:00 Uhr

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

12. 46. Abschlussfeier 1000 Punkte-Programm

Freitag, 13. Dezember 2013

Beginn: 18:00 Uhr, Raum 258/259

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

<Fröhliche Weihnachten>

13. Gymnastik im Schlossgarten

Anschließend zur Erinnerung an Egon: Spaziergang zum „Dämmerschoppen“

Samstag, 28. Dezember 2013

Treffpunkt: 16:00 Uhr am Schlossgarten-Brunnen

Ein glückliches, gesundes Neues Jahr 2014

14. Skigymnastik

Samstag, 18. Januar 2014

9:15 – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstr. 123b

15. Senioren-Tanz

Sonntag, 26. Januar 2014

9:15 – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstr. 123b

16. Nordic Walking

Sonntag, 2. Februar 2014

9:30 – 10:30 Uhr

Treffpunkt: Kurt-Schumacher-Str., Parkplatz am Kreisel / Wildschweingehege

17. Kreislauftraining

Samstag, 8. Februar 2014

9:15 – 10:00 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstr. 123b

18. Vollmondwanderung um den Dechsendorfer Weiher

Freitag, 14. Februar 2014

Treffpunkt: 18:00 Uhr

Parkplatz Naturbadstraße, Dechsendorfer Weiher

19. Gymnastik für Bauch, Beine, Po

Samstag, 22. Februar 2014

9:00 – 9:45 Uhr

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

20. Lustiges Faschingstreiben

(Kostümierung erwünscht)

Samstag, 1. März 2014

9:15 – 10:15 Uhr

Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstr. 123b

21. Im Kopf bleibt fit – spielt alle mit!

Spielevormittag für Brett-, Karten-, Würfel-
spiele usw. (jeder bringt sein Lieblingsspiel mit)

Sonntag, 9. März 2014

9:30 – 11:30 Uhr

Siemens Sport- u. Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4, Raum 258/259

22. Wanderung zu den Karpfenweihern

Samstag, 15. März 2014

Abfahrt: 10:00 Uhr, Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.

PKW Mitfahrmöglichkeit ca. 17 km nach Buch bei Weisendorf

(Wanderstrecke vormittags 5,2 km Buch - Dachsknock - Hochstraße – Bucher
Weiher

Einkehr: Gasthaus „Süß“, Buch

Wanderstrecke nachmittags 3,0 km Buch – Richtung Unterreichenbach – zwi-
schen Weihern zurück nach Buch)

23. Fit in den Frühling

Samstag, 29. März 2014

9:15 – 10:00 Uhr

Treffpunkt: Ohmplatz am Brunnen

24. Nordic Walking

Samstag, 5. April 2014

8:00 – 8:45 Uhr

Brucker Lache, Treffpunkt: Roncallistift, Hammerbacher Str. 11

25. Atemübungen im Wald

Samstag, 12. April 2014

9:15 – 10:00 Uhr

Schweißtropfenbahn, Spardorfer Str., Nähe TB-Platz

Frohe Ostern

26. „21. Erlanger Rädli“

Radwanderung in und um Erlangen

Donnerstag, 1. Mai 2014

Start: 9:30 Uhr Rathausplatz / Neuer Markt

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

Erlangen, 14. August 2013

Sportamt

i. A.

Ingrid Lisson

Sportamt, Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

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