



1000 Punkte für deine Gesundheit

Eine Veranstaltungsreihe der Stadt Erlangen
- Sportamt -

PROGRAMM

für die Zeit vom 3. Mai bis 16. November 2014

Unsere immer aktuelle Homepage findet ihr unter: www.1000-punkte-erlangen.de

1. Vortrag über Einbruch- und Diebstahl-Sicherung

Vortragender: Herr Winkler, Polizei Erlangen

Samstag, 3. Mai 2014

9:00 – ca. 10:30 Uhr

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

2. Gymnastik und Gehen im Wald

Samstag, 17. Mai 2014

9:00 – 10:00 Uhr

Treffpunkt: Tennenlohe, Weinstraße;

Parkplatz am Franzosenweg



3. Gymnastik mit dem Bali-Gerät

Mittwoch, 21. Mai 2014

18:30 – 19:15 Uhr

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



... abwechslungsreich und vielseitig

4. **Nordic Walking**

Sonntag, 1. Juni 2014

8:00 – 9:00 Uhr

Treffpunkt: Kurt-Schumacher-Straße,

Parkplatz am Kreisel, Wildschweingehege



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

Samstag, 14. Juni 2014

Treffpunkt: 9:30 Uhr Essenbacher Brücke

Gehzeit ca. 1 Stunde

Anschließend gemeinsamer „Berg-Frühstücken“



6. **Kleine Wanderung mit Ortsführung in Heroldsberg**

- Dauer ca. 2 Stunden, mit Kirchenführung 3 Stunden -

Freitag, 20. Juni 2014

Abfahrt: 15:00 Uhr Parkplatz Ecke Zeppelin-/Komotauer Str.

PKW-Mitfahrmöglichkeit

7. **Buckenhofer Lauffreff**

- Gehen und Nordic Walking -

Sonntag, 29. Juni 2014

Start: 8:00 Uhr

Parkplatz Hallerhof, Tennenloher Str. 3



8. **„Im Sattel nach Westen“**

Mit dem Fahrrad unterwegs, vorbei an kulturellen Besonderheiten

Samstag, 5. Juli 2014

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

10:00 Uhr Membacher Steg

Vormittag: 18 km, Nachmittag: 14 km

Mittagseinkehr im Biergarten bei Beutelsdorf

Rückkehr ca. 15:00 Uhr



9. Rundwanderung in der Fränkischen Schweiz

– Streitberg – Grotte und Ruine Neideck – Muggendorf (hier Einkehrschwung)
– Rosenmüllerhöhle – Heinrich-Uhl-Weg – Streitberg – (bitte Taschenlampe mitbringen!)

Gesamtstrecke: ca. 14 km

Gehzeit: ca. 5-6 Stunden, einige steile Anstiege

Samstag, 12. Juli 2014

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

PKW-Mitfahrgelegenheit



10. Gymnastik mit dem XCO

Samstag, 19. Juli 2014

9:15 – 10.00 Uhr

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

11. Gymnastik mit Frisbee-Scheiben

Mittwoch, 23. Juli 2014

18:30 – 19:15 Uhr

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

12. Radtour zum Annafest Forchheim (ca. 40 km)

Donnerstag, 31. Juli 2014

Start: 11:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Freibad West



13. Handtuchgymnastik in der Abendstimmung am Dechsendorfer Strand

Freitag, 8. August 2014

19:00 – 19:45 Uhr

Treffpunkt: Freibad am Weiher (Naturbad - /Ecke Campingstr.)

Für Bewegung in froher Runde

ist es nie zu spät –

kommen, mitmachen, aktiv bleiben

14. Und es ist Sommer in der Stadt!

Lockerungsübungen im Schlossgarten

Samstag, 23. August 2014

10:00 – 10:45 Uhr

Treffpunkt: Im Schlossgarten am Brunnen



15. Bewegungstraining

Samstag, 6. September 2014

9:00 – 9:45 Uhr

Brucker Lache, Treffpunkt Roncallistift, Hammerbacher Str.

16. Wanderung im Erlenstegener Forst

Samstag, 20. September 2014

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

PKW-Mitfahrgelegenheit

Vormittag: 6,8 km; Nachmittag: 5,4 km

Mittagseinkehr im Waldrestaurant Schießhaus, Nürnberg



17. Nordic Walking

Samstag, 4. Oktober 2014

8:00 – 8:45 Uhr

Brucker Lache, Treffpunkt Roncallistift, Hammerbacher Str.



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

Radfahren – Therabandgymnastik – Fitness-Parcours – Walking/Nordic Walking

Samstag, 18. Oktober 2014

Anfahrt mit dem Fahrrad zur Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4

Ab 9:30 – 11:00 Uhr Therabandgymnastik

Fitness-Parcours

Walking/Nordic Walking



19. Frühsport im Wald

Sonntag, 26. Oktober 2014

9:00 – 10:00 Uhr (Ende der Sommerzeit!)

Schweißtropfenbahn, Spardorfer Straße/Nähe TB-Platz



20. Training für die Rückenmuskulatur

Sonntag, 2. November 2014

9:00 – 9:45 Uhr

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



21. Gymnastik mit dem Tennisball

Sonntag, 16. November 2014

9:15 – 10:00 Uhr

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

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



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

**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 ! Komm' und mach' mit !

Erlangen, im April 2014

Sportamt

i.A.

Ingrid Lisson

Ingrid Lisson



*Bewegung tut gut
– denn wer rastet, der rostet*

Sportamt, Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

Tel. 09131/86-2315, Fax: 09131/86-2587, E-Mail: sportamt@stadt.erlangen.de

www.1000-punkte-erlangen.de