



## **1000 Punkte für Deine Gesundheit 1000 Punkte**

Eine Veranstaltungsreihe der Stadt Erlangen  
- Sportamt -

# **PROGRAMM**

**für die Zeit vom 10. April bis 31. Juli 2010**

1. **Gymnastik im Wald**  
Samstag, 10. April 2010  
09:00 Uhr – 09:45 Uhr  
Brucker Lache, Treffpunkt: Hammerbacher Str./Roncallistift
  
2. **Schwimmen**  
- Wertungsmöglichkeit für Sportabzeichen -  
Sonntag, 11. April 2010  
08:00 – 09:00 Uhr  
Hannah-Stockbauer-Halle, Gebbertstr. 121
  
3. **Gymnastik mit dem Bali-Gerät**  
Samstag, 17. April 2010  
09:15 Uhr – 10:00 Uhr  
Siemens-Sportanlage, Komotauer Str. 2-4
  
4. **Nordic Walking**  
Sonntag, 25. April 2010  
08:00 Uhr – 09:00 Uhr  
OBI-Markt, Kurt-Schumacher-Straße

5. **Erlanger RÄDLI**  
Radwanderung in und um Erlangen zu verschiedenen Stationen  
Samstag, 01. Mai 2010  
Start: 09:30 Uhr  
Rathausplatz/Neuer Markt
  
6. **Wanderung im Meilwald mit Atemübungen (ca. 2 Stunden)**  
Samstag, 08. Mai 2010  
Treffpunkt: 09:00 Uhr  
Schweißtropfenbahn, Nähe TB-Platz
  
7. **Schwimmen**  
- Wertungsmöglichkeit für Sportabzeichen -  
Sonntag, 09. Mai 2010  
08:00 – 09:00 Uhr  
Hannah-Stockbauer-Halle, Gebbertstr. 121
  
8. **Hantel-Gymnastik**  
Samstag, 15. Mai 2010  
09:15 Uhr – 10:00 Uhr  
Siemens-Sportanlage, Komotauer Str. 2-4
  
9. **Radfahren 10 und 20 km**  
- Wertungsmöglichkeit für Sportabzeichen -  
Sonntag, 16. Mai 2010  
Start: 08:00 Uhr  
Radweg Südkreuzung Richtung Tennenlohe - Nürnberg
  
10. **Gymnastik mit Frisbeescheiben**  
Mittwoch, 19. Mai 2010  
18:00 Uhr – 18:45 Uhr  
Siemens-Sportanlage, Komotauer Str. 2-4

Während der Pfingstferien vom 22.5. bis 6.6.2010:

**11. Traditionelle Wanderung zum „Erlanger Berg“ ( ca. 1 Stunde)**

Samstag, 29. Mai 2010

Treffpunkt: 09:00 Uhr an der Essenbacher Brücke

**12. Schwimmen**

- Wertungsmöglichkeit für Sportabzeichen -

Sonntag, 06. Juni 2010

08:00 – 09:00 Uhr

Hannah-Stockbauer-Halle, Gebbertstr. 121

-----

**13. Gymnastik für Jedermann**

im Rahmen der Jubiläumsfeier des SV Tennenlohe

Dienstag, 08. Juni 2010

18:00 – 18:45 Uhr

Treffpunkt: Gaststätte „An der Wied“ Tennenlohe

**14. Bewegungstraining im Wald**

Samstag, 12. Juni 2010

09:00 – 09:45 Uhr

Brucker Lache, Treffpunkt: Hammerbacher Str./Roncallistift

**15. Radfahren 10 km und 20 km**

- Wertungsmöglichkeit für Sportabzeichen –

Sonntag, 20. Juni 2010

Start: 08:00 Uhr

Radweg Südkreuzung Richtung Tennenlohe – Nbg.

**16. Buckenhofer Lauftreff**

- Gehen und Nordic Walking –

Sonntag, 27. Juni 2010

Start: 08:00 Uhr

Parkplatz Hallerhof, Tennenloher Str. 3, Buckenhof

**17. Abendgymnastik**

Mittwoch, 07. Juli 2010

18:00 Uhr – 18:45 Uhr

Brucker Lache, Treffpunkt Hammerbacher Str./Roncallistift

**18. Strandgymnastik am Dechsendorfer Weiher**

(Handtuch mitbringen)

Samstag, 10. Juli 2010

09:30 Uhr – 10:15 Uhr

Naturbadstraße, Endhaltestelle Buslinie 283

**19. Wanderwochenende**

Im Wetterstein- und Karwendelgebirge mit 2 Übernachtungen

Im Seminarhaus Zugspitzdorf Grainau

Freitag, 16. Juli bis Sonntag 18. Juli 2010

Busabfahrt: 06:45 Uhr Buckenhof, Gräfenberger Straße

07:00 Uhr Siemens-Sportanlage, Komotauer Straße

Kosten für Busfahrt und Halbpension: Euro 135,00 / Person

im Doppelzimmer

**Anmeldung nur in den Sportstunden  
des 1000-Punkte-Programmes**

**20. Ball-Gymnastik**

Mittwoch, 21. Juli 2010

18:00 – 18:45 Uhr

Siemens-Sportanlage, Komotauer Str. 2-4

**21. Sportabzeichentag**

Sonntag, 25. Juli 2010

09:00 – 10:30 Uhr

Siemens-Sportanlage

**22. Kreislauftraining**

Samstag, 31. Juli 2010

09:15 – 10:00 Uhr

Siemens-Sportanlage, Komotauer Str. 2-4

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

Erlangen, 18. März 2010

Sportamt

i.A.

Egon von Stephani

**Sportamt, Fahrstraße 18, 91054 Erlangen**

**Tel.: 09131/86-1783, Fax: 09131/862587, E-mail: [sportamt@stadt.erlangen.de](mailto:sportamt@stadt.erlangen.de)**