



1000 Punkte für Deine Gesundheit 1000 Punkte

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

PROGRAMM

für die Zeit vom 05. Mai bis 25. September 2011

1. Rundgang mit Gymnastik

Auf dem Bergkirchweihgelände mit anschl. Kellerführung

Donnerstag, 05. Mai 2011

Treffpunkt: 10:15 Uhr Essenbacher Brücke

Kellerführung: 11:00 Uhr – ca. 12.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Euro 2,--/Person

Möglichkeit zur Einkehr

* bitte feste Schuhe anziehen, sowie warme Jacke und ggf.
Taschenlampe mitbringen.*

2. Schwimmen

Sonntag, 08. Mai 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Röthelheimbad, Eingang Hartmannstraße

3. Gymnastik mit Frisbeescheiben

Mittwoch, 11. Mai 2011

18:00 Uhr – 18:45 Uhr

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

4. Ballgymnastik

Mittwoch, 18. Mai 2011

18:45 Uhr – 19:30 Uhr

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

5. Radtour durch die Brucker Lache

Sonntag, 22. Mai 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Treffpunkt: Radweg Südkreuzung Richtung Tennenlohe-Nürnberg

6. Fitness im Wald

Samstag, 28. Mai 2011

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Treffpunkt: Hammerbacher Str./Roncalli-Stift

7. Schnupperkurs „Aqua Fitness“

mit dem Bäderteam, 12:30 Uhr – 13:00 Uhr

Mittwoch, 01. Juni 2011

Treffpunkt: 12:00 Uhr Röthelheimbad, Eingang Hartmannstraße

8. Wanderung zum Ohrwaschelkeller (mit Besichtigung)

Sonntag, 05. Juni 2011

Treffpunkt: 09:00 Uhr Waldparkplatz Buckenhof, Tennenloher Straße

Dauer: etwa 2 Stunden

9. Nordic Walking

Dienstag, 07. Juni 2011

18:00 Uhr - 18:45 Uhr

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

10. Traditionelle Wanderung zum „Erlanger Berg“

Samstag, 18. Juni 2011

Treffpunkt: 09:30 Uhr Essenbacher Brücke

Anschließend „Berg-Frühschoppen“

11. **Buckenhofer Lauftreff-**
- Gehen und Nordic Walking -
Sonntag, 26. Juni 2011
Start: 08:00 Uhr
Parkplatz Hallerhof, Tennenloher Straße 3

12. **Mit dem Fahrrad im Westen Erlangens unterwegs**
(ca. 15 km)
Sonntag, 03. Juli 2011
Start: 09:00 Uhr Parkplatz Freibad West
Dauer: ca. 2 Stunden

13. **Abendgymnastik am Dechsendorfer Strand (Handtuch mitbringen)**
Freitag, 08. Juli 2011
18:00 Uhr – 18:45 Uhr
Treffpunkt: Freibad am Weiher (Naturbad-/Ecke Campingstraße)

14. **Nordic Walking**
Sonntag, 17. Juli 2011
08:00 Uhr – 09:00 Uhr
Treffpunkt: OBI-Kreisel/Wildschweingehege

15. **Gymnastik mit dem Wurfiring**
Mittwoch, 20. Juli 2011
18:45 Uhr – 19:00 Uhr
Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4

16. **Radtour zum Annafest Forchheim (ca. 40 km)**
Donnerstag, 28. Juli 2011
Start: 11:00 Uhr
Parkplatz Freibad West

17. **Gehen im Meilwald mit Atemübungen**
Sonntag, 31. Juli 2011
09:00 – 09:45 Uhr
Treffpunkt: Schweißtropfenbahn, Nähe TB-Platz

18. Handtuchgymnastik und Schwimmen

Sonntag, 07. August 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Freibad West

19. Radfahren

Sonntag, 21. August 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Treffpunkt: Radweg Südkreuzung Richtung Tennenlohe-Nürnberg

20. Tautreten und Sandgymnastik

Sonntag, 28. August 2011

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

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

21. Gymnastik mit dem Seil

Sonntag, 04. September 2011

09:15 Uhr – 10:00 Uhr

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

22. Wandern im Werdenfelser Land

Dreitagesfahrt ins Zugspitzdorf Grainau

mit 2 Übernachtungen im Seminarhaus

Freitag, 09.09 bis Sonntag, 11.09.2011

Busabfahrt: 07:00 Uhr

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

Kosten für Busfahrt und Halbpension im Doppelzimmer Euro 140.--/Person

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

23. Gymnastik im Wald

Samstag, 17. September 2011

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Treffpunkt: Hammerbacher Str./Roncallistift

24. Radfahren

Sonntag, 25. September 2011

08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Treffpunkt: Radweg Südkreuzung Richtung Tennenlohe-Nürnberg

Für Schäden und Unfälle jeder Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung

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, pro Jahr mindestens 1000 Punkte zu erlangen

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.

MACH MIT – SEI FIT

Erlangen, 26. April 2011

Sportamt

i.A.

Ingrid Lisson

Sportamt, Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

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