



1000 Punkte für deine Gesundheit

Eine Veranstaltungsreihe der Stadt Erlangen
- Sportamt -

Programm

für die Zeit vom 22. Juni bis 28. Dezember 2019

Aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage:
www.1000-punkte-erlangen.de

1. **Frühsport im Wald**

Samstag, 22. Juni 2019 / 9:00 Uhr – 09:45 Uhr
Treffpunkt: Brucker Lache, Roncallistift
Hammerbacher Straße 11

2. **Buckenhofer Bürgerfest, Gehen und Nordic Walking**

Sonntag, 07. Juli 2019 / 8:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Hallerhof, Tennenloher Straße 3

3. **Rundwanderung Weiher - Uttenreuth - Gut Eggenhof - Weiher ca. 5 km**

Samstag, 13. Juli 2019
Treffpunkt: 9:00 Uhr Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Str. 2-4
PKW-Mitfahrgelegenheit nach Weiher
oder 9:30 Uhr in Weiher an der Bushaltestelle

4. **Handtuchgymnastik in der Abendstimmung**

Mittwoch, 17. Juli 2019 / 19:00 Uhr – 19:45 Uhr
Treffpunkt: Freibad am Dechsendorfer Weiher,
Naturbadstraße / Ecke Campingplatz

5. **Gehen und Atmen**

Sonntag, 21. Juli 2019 / 9:00 Uhr – 9:45 Uhr
Treffpunkt: Schweißtropfenbahn
Spardorfer Straße / Nähe Turnerbund

6. **Radtour zum 179. Annafest im Forchheimer Kellerwald**

Donnerstag, 01. August 2019 / 11:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Freibad West



*Für Bewegung in froher Runde
ist es nie zu spät –
kommen, mitmachen, aktiv bleiben*



7. Gymnastik an einem Sommertag im Schlossgarten

Samstag, 10. August 2019 / 9:30 Uhr – 10:15 Uhr
Treffpunkt: Am Brunnen im Schlossgarten

8. Aktiv und Beweglich

Sonntag, 01. September 2019 / 9:00 Uhr - 9:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Handtuchwiese
Spardorfer Straße / Nähe Lange Zeile

9. Gymnastik mit dem Tennising

Samstag, 07. September 2019 / 9:15 Uhr – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage
Komotauer Straße 2-4 (Sportfeld)

10. Fit in den Herbst

Samstag, 21. September 2019 / 9:15 Uhr – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Ohmplatz am Brunnen

11. Weinwanderung mit Einkehr in Ipsheim

Samstag, 28. September 2019 / 10:30 Uhr
Treffpunkt: Hauptbahnhof Erlangen
TagesticketPlus für 2 Personen 20,30 €
(auch noch am Sonntag im gesamten VGN-Bereich gültig!)

DB-Fahrt:	Erlangen Hbf.	ab 10:42 Uhr Gl.3	
	Fürth	an 11:01 Uhr Gl. 21	
		ab 11:11 Uhr Gl. 4	
	Neustadt	an 11:33 Uhr Gl. 2	
		ab 11:38 Uhr Gl. 5	
	Ipsheim	an 11:51 Uhr Gl. 1	

DB-Fahrt:	Ipsheim *	ab 16:08 Uhr Gl. 1	17:08 Uhr Gl. 1
	Neustadt	an 16:21 Uhr Gl. 5	17:21 Uhr Gl. 5
		ab 16:26 Uhr Gl. 3	17:26 Uhr Gl. 3
	Fürth	an 16:46 Uhr Gl. 6	17:46 Uhr Gl. 6
		ab 16:57 Uhr Gl. 21	17:57 Uhr Gl. 21
	Erlangen	an 17:13 Uhr Gl. 2	18:13 Uhr Gl. 2

* Züge verkehren stündlich

12. Gymnastik mit dem Seil

Sonntag, 06. Oktober 2019 / 9:15 Uhr – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage
Komotauer Straße 2-4 (Sportfeld)

13. **23. Quattrolon (400 Punkte an einem Tag)**

Samstag, 12. Oktober 2019 / 9:30 Uhr – 11:00 Uhr
Anfahrt mit dem Fahrrad, Kreislauftraining, Gymnastik
und Spiele mit dem Tennisball, Walking/Nordic Walking
(bitte eigene Stöcke mitbringen)
Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage,
Komotauer Straße 2-4 (Sportfeld)

14. **Bewegung im Wald**

Samstag, 19. Oktober 2019 / 9:00 Uhr – 9:45 Uhr
Treffpunkt: Brucker Lache, Roncallistift
Hammerbacher Straße 11

15. **Rückengymnastik**

Samstag, 26. Oktober 2019 / 9:15 Uhr – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Egon von Stephani Halle, Helene-Richter-Straße 5

16. **Wanderung zum Hirschen- und Häffnerstein (ca. 6 km)**

Sonntag, 03. November 2019 / Beginn: 9:30 Uhr
Treffpunkt: Feuerwehrhaus Tennenlohe, Sebastianstraße 1

17. **Gesund und Fit**

Sonntag, 10. November 2019 / 9:00 Uhr – 9:45 Uhr
Treffpunkt: Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b

Abgabetermin der Teilnehmer- und Urkundenkarten!!!

18. **Stockgymnastik**

Sonntag, 17. November 2019 / 9:15 Uhr – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage,
Komotauer Straße 2-4 (Sportfeld)

19. **Vorbereitung für den Wintersport**

Samstag, 23. November 2019 / 9:15 Uhr – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123b

20. **52. Abschlussfeier 1000 Punkte Programm**

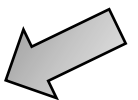
Freitag, 29. November 2019 / 18:00 Uhr
Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage
Komotauer Straße 2-4, Raum 258/259

21. **Walking und Nordic-Walking**

Samstag, 07. Dezember 2019 / 8:00 Uhr – 9:00 Uhr
Treffpunkt: Brucker Lache, Roncallistift
Hammerbacher Straße 11

22. **Gehirn-Jogging / Spielevormittag**

Sonntag, 15. Dezember 2019 / 9:15 Uhr – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage
Komotauer Straße 2-4, Raum 260 (**Bitte Spiele mitbringen!**)



23. **Winterwanderung im Stadtteil Röthelheimpark**
Sonntag, 22. Dezember 2019 / 16:00 Uhr – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kurt-Schumacher-Straße,
am Kreisel zum Wildschweingehege
Anschließend Einkehrmöglichkeit.

*Wir wünschen allen Teilnehmern schöne und harmonische
Weihnachtsfeiertage!*

24. **Gymnastik im Schlossgarten und Spaziergang zum 8. Dämmerchoppen**
in Erinnerung an unseren Gründer Egon von Stephani,
der heute seinen 100. Geburtstag feiern würde!
Samstag, 28. Dezember 2019 / 16:00 Uhr
Treffpunkt: Am Brunnen im Schlossgarten

*Wir wünschen allen Teilnehmern einen guten Rutsch und ein gesundes
und zufriedenes neues Jahr!*

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

Erlangen, Juni 2019
Sportamt
i.A.

Ingrid Lisson
Ingrid Lisson



„Warum 1000 Punkte für deine Gesundheit?“

- weil „Sport für Jeden“ heute noch genauso wichtig ist wie schon bei der Gründung des Programmes 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.