



Stadt
Erlangen

**Für 2024 alles Gute, viel Freude und einen
beschwingten Start in das 57. Jahr**

„1000 Punkte für deine Gesundheit“

Programm

für die Zeit vom 13. Januar bis 22. Juni 2024

1. Gehen und Gymnastik

Samstag, 13. Januar 2024 / 9:00 Uhr bis 9:45 Uhr

Treffpunkt: Brucker Lache, Roncallistift, Hammerbacher Straße 11

2. „Weg mit dem Winterspeck“

Sonntag, 21. Januar 2024 / 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr

Treffpunkt: Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123 b

3. Rund um den Dechsendorfer Weiher bei Vollmond

Donnerstag, 25. Januar 2024 / 18:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Buswendeschleife Dechsendorf,
Naturbadstraße

4. Gymnastik mit Bali-Geräten

Samstag, 03. Februar 2024 / 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr

Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4

5. Lustige Gymnastik und Tanzen im Fasching

(Kostümierung erwünscht! 😊)

Samstag, 10. Februar 2024 / 9:30 Uhr bis 10:45 Uhr

Treffpunkt: Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123 b

6. Aktiv und beweglich

Samstag, 24. Februar 2024 / 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr

Treffpunkt: Schweißtropfenbahn, Spardorfer Straße / Nähe Turnerbund

7. Gedächtnistraining durch gemeinsames Spielen

(bitte Spiele mitbringen!)

Samstag, 02. März 2024 / 9:15 Uhr bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage
Komotauer Straße 2-4, Raum 260

8. Gymnastik mit Musik

Sonntag, 17. März 2024 / 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr

Treffpunkt: Halle im Sportzentrum der Universität, Gebbertstraße 123 b

9. Gymnastik beim Sportverein Tennenlohe

Samstag, 23. März 2024 / 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der „Wied“, Sebastianstraße 2a



*Wir wünschen ein wunderschönes
und friedliches Osterfest!*

10. Wanderung zu den Wildpferden

Sonntag, 07. April 2024 / 9:30 Uhr

Treffpunkt: Feuerwehrhaus Tennenlohe
Sebastianstraße gegenüber vom Weiher

11. Fit in den Frühling

Samstag, 20. April 2024 / 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr

Treffpunkt: Ohmplatz am Brunnen

12. 29. Erlanger Rädli (mit Fahrrad oder zu Fuß)

Rundwanderung um und in Erlangen

Mittwoch, 01. Mai 2024 / 10:30 Uhr

Treffpunkt: Rathausplatz, Nürnberger Straße

13. „32. Bergtour“ mit Bankgymnastik

(im Anschluss gemütliches Beisammensein! ☺)

Mittwoch, 15. Mai 2024 / 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr

Treffpunkt: Bergkirchweihgelände am „T“, Bergstraße

**Wir wünschen frohe Pfingsten
und viel Sonnenschein**



14. Gymnastik mit Frisbee-Scheiben / Wurfring

Samstag, 01. Juni 2024 / 9:15 Uhr bis 10:00 Uhr

Treffpunkt: Siemens Sport- und Freizeitanlage, Komotauer Straße 2-4

15. Walking oder Spaziergang im Wald

Samstag, 08. Juni 2024 / 8:00 Uhr bis 8:45 Uhr

Treffpunkt: Brucker Lache, Roncallistift, Hammerbacher Straße 11

16. Gesund und fit in den Sommer

Samstag, 22. Juni 2024 / 9:30 Uhr bis 10:15 Uhr

Treffpunkt: Schlossgarten vor der Orangerie

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

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

Erlangen, Dezember 2023
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
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.

***Es ist nie zu spät sich
zu bewegen!***

Mach mit, bleib fit!

***Einfach zum Treffpunkt
kommen und mitmachen!***



**Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Fahrstraße 18, 91054 Erlangen
Tel.: 09131 86-2850, Fax: 09131 86-2587
E-Mail: sportamt@stadt.erlangen.de**