

Günstige Gesundheits- und Bewegungsangebote in Düsseldorf für Erwachsene und Kinder

Angebot	Kurzinfo	Anbieter / Kontakt	
Eislaufen	<u>Eisstadion</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelkarte Erwachsene 2,80 EUR, Kinder 6 - 17 Jahre 1,30 EUR 	Eisstadion	http://tinyurl.com/yccou3dy
	<u>Eissporthalle</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ermäßigung mit dem Düssel-Pass auf den regulären Eintrittspreis (z.B. Einzelkarte Erwachsene statt 4,00 EUR nur 3,50 EUR) 	Brehmstr. 27, Tel.: Eissporthalle Paulsmühlenstr. 6, Tel.:	40239 Düsseldorf 0211 899 5320 Info http://tinyurl.com/z2e6yek 40597 Düsseldorf 0211 71 59 59
Fitness	<u>Arena Sportpark</u> Sport für alle (alles in Eigeninitiative) <ul style="list-style-type: none"> • Eintrittspreis mit Düssel-Pass: 1,00 EUR • Kraftsport , Fußball, Laufen 	Arena Sportpark	http://tinyurl.com/jbic5ct
	<u>FIT IN Düsseldorf</u> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Vertragsmodelle • (z.B. „Frühaufsteher-Special“: 12 Monate 19,80 EUR / Monat, Trainingszeit von 7.00 Uhr - 15.30 Uhr) • Einmalige Anmeldegebühr: 49,00 EUR • Kostenlos duschen • Getränkeflatrate 	FIT IN Düsseldorf	www.fit-in-duesseldorf.de
	<u>FitX</u> <ul style="list-style-type: none"> • 20,00 EUR / Monat • Getränkeflatrate • Einmalige Anmeldegebühr: 29,00 EUR • Inklusiv Starterpaket (u.a. Handtuch, Trinkflasche) • Kostenlos duschen 	FitX	www.fitx.de
		Münsterstr. 169, Tel.: Erkrather Str. 230, Tel.: Reisholzer Werftstr. 17-43, Tel.: Emanuel-Leutze-Str. 1, Tel.:	40474 Düsseldorf 0211 899 52 41 40223 Düsseldorf 0211 239 211 04 40476 Düsseldorf 0211 200 31 303 40231 Düsseldorf 0211 984 71794 40589 Düsseldorf 0211 976 293 90 40547 Düsseldorf 0211 538 214 72

Günstige Gesundheits- und Bewegungsangebote in Düsseldorf für Erwachsene und Kinder

Angebot	Kurzinfo	Anbieter / Kontakt
Fußball	<p><u>Rather SV</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ermäßigung mit dem Düssel-Pass auf den regulären Jahresbeitrag <p>Kinder und Jugendliche von SGB II- Leistungsbeziehenden erhalten einen Zuschuss bis zu 10 EUR pro Monat</p> <p><u>Kid Smiling e.V.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> kostenloses Kicken für Kids (6-18 Jahre) 	<p>Rather SV www.rather-sv.net Wilhelm-Unger-Str. 5, 40472 Düsseldorf Tel.: 0152 29946939</p> <p>Kid Smiling e.V. www.kidsmiling.de Garath: Frankfurter Str./Stettiner Str. 40595 Düsseldorf Tel.: 0221 924281 48 Mörsenbroich: Sankt-Franziskusstr. 40470 Düsseldorf Flingern: Froschkönigweg 19 40235 Düsseldorf Tel.: 0211 63 21 77</p>
Gesundheitskurse, Präventionsmaßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> Finanzielle Förderung von Präventions-Kursen 	<p>BKK Datenbank „Gesundheitskurse“ Mehr als 40.000 qualitätsgeprüfte Präventionskurse unter http://tinyurl.com/mg6nb9b <i>Oder fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Angeboten!</i></p>
Geocaching / GPS-Schnitzeljagd	<p><u>Voraussetzung (allgemein):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Smartphone (Android / iPhone) App für iPhone: „Groundspeak Inc. “ App für Android: „C:Geo“ 	<p>App-Store www.geocaching.com www.opencaching.com</p>
Laufen / Lauftreffs	<p><u>Verein „Lauftreff Düsseldorf Süd“</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Über 450 Mitglieder Jahresbeitrag: Erwachsene 60,- EUR, Kinder/Jugendliche 24,- EUR Aufnahmegebühr 10,- EUR <p><u>Zusätzliche Angebote</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Nordic Walken / Walken Gymnastik für Erwachsene / Turnen für Kinder von 4-6 Jahren Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 bis 4 Jahren Neuigkeiten aus der Laufszene / Veranstaltungsinfos Lauftreffs im Postleitzahlgebiet 40xxx und Umgebung <p><u>Lauftreffs deutschlandweit</u> Marathon, Halb-Marathon</p>	<p>Lauftreff Düsseldorf Süd e.V. www.lt-duesseldorf-sued.de</p> <p>Laufbegeisterte www.lauftreff.de</p>

Günstige Gesundheits- und Bewegungsangebote in Düsseldorf für Erwachsene und Kinder

Angebot	Kurzinfo	Anbieter / Kontakt												
Radtouren	<u>Tourenangebot offen für alle</u> <ul style="list-style-type: none"> Abendradtour 2,00 EUR Tagestouren pro Tour und Tag für Nichtmitglieder 5,00 EUR 	ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Düsseldorf e.V. Karlstr. 88 40210 Düsseldorf Tel.: 0211 68708-0 www.adfc-nrw.de/												
Rückschlagspiele (Tennis, Badminton, Squash)	<u>Vergünstigungen nur mit der Familienkarte:</u> <ul style="list-style-type: none"> Tennis, Badminton, Squash, u.a. 	Cosmo Sports GmbH www.cosmo-sports.de Diepenstr. 83, 40625 Düsseldorf Tel.: 0211 230 800												
Schwimmen	Ermäßigung mit dem Düssel-Pass auf den regulären Eintrittspreis. von 4,60 EUR auf 3,00 EUR für Erwachsene <u>Familienbad Niederheid</u> <table border="0"> <tr> <td>Tageskarte ermäßigt</td> <td>3,00 EUR</td> </tr> <tr> <td>• Abonnementbenutzung: 10er Karte</td> <td>27,00 EUR</td> </tr> <tr> <td>• Aqua Gym 30 min</td> <td>2,00 EUR</td> </tr> <tr> <td>• Aqua Jogging 1x45 min</td> <td>4,50 EUR</td> </tr> <tr> <td>• Aqua Jogging 10x45 min</td> <td>38,90 EUR</td> </tr> <tr> <td>• Aqua Fit+Präventionskurse 10x45 min</td> <td>94,10 EUR</td> </tr> </table> → <i>Krankenkassenbezuschussung erfragen</i> Schwimmernkurse von VHS / ASG sind ebenfalls ermäßigt → siehe auch Sportkurse <u>Unterbacher See</u>	Tageskarte ermäßigt	3,00 EUR	• Abonnementbenutzung: 10er Karte	27,00 EUR	• Aqua Gym 30 min	2,00 EUR	• Aqua Jogging 1x45 min	4,50 EUR	• Aqua Jogging 10x45 min	38,90 EUR	• Aqua Fit+Präventionskurse 10x45 min	94,10 EUR	Bädergesellschaft Düsseldorf www.baeder-duesseldorf.de Tel.-Hotline: 0211 95745 555 Familienbad Niederheid http://tinyurl.com/z8tlag5 Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf Tel.: 0211 95745-780 Unterbacher See www.unterbachersee.de Kleiner Torfbruch 31, 40627 Düsseldorf Strandbad Nord: 0211 899 2039 Strandbad Süd: 0211 899 2076
Tageskarte ermäßigt	3,00 EUR													
• Abonnementbenutzung: 10er Karte	27,00 EUR													
• Aqua Gym 30 min	2,00 EUR													
• Aqua Jogging 1x45 min	4,50 EUR													
• Aqua Jogging 10x45 min	38,90 EUR													
• Aqua Fit+Präventionskurse 10x45 min	94,10 EUR													
Spiel-, Sport- und Bewegungsmöglichkeiten	<u>Freizeitpark Ulenbergstraße</u> <ul style="list-style-type: none"> Vielfältige Angebote für Kinder und Mehrgenerationenfläche Skate- und Bikepark, Minigolf Spielfelder für diverse Ballspielarten <u>Freizeitpark Düsseldorf-Heerd</u> <ul style="list-style-type: none"> Spielfelder für Handball, Volleyball, Federball Minigolf, Billard, Bocciabahn 	Freizeitpark Ulenbergstraße Ulenbergstr. 11, 40223 Düsseldorf Tel.: 0211 15 25 20 http://tinyurl.com/htg7bp2 Freizeitpark Düsseldorf-Heerd Heerdter Landstr. 160, 40549 Düsseldorf Tel.: 0211 504 79 70 http://tinyurl.com/jm4rxq9												

Günstige Gesundheits- und Bewegungsangebote in Düsseldorf für Erwachsene und Kinder

Angebot	Kurzinfo	Anbieter / Kontakt
Spiel-, Sport- und Bewegungsmöglichkeiten	<u>Niederheider Wäldchen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kostenfreie Nutzung aller Spielgeräte • Kinderbauernhof, Ponyreiten, Reitschule • Tischtennis und diverse Ballspielplätze • Kletterwald • Großer Spielplatz mit Seilbahn 	Freizeitpark Niederheider Wäldchen Bonner Str. 121, 40589 Düsseldorf Tel. (Freizeitanlage): 0211 790 03 94 Tel. (Bauernhof / Reitschule): 0211 79 06 22 Reitschule http://tinyurl.com/jkiwo8h http://tinyurl.com/zrngcud
	<u>Sport im Park</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kostenlose und unverbindliche Sport- und Bewegungskurse auf öffentlichen Grünflächen • Gesundheits- und Fitnesstraining für alle Altersgruppen, Untrainierte, Sportler und Menschen mit / ohne Beeinträchtigung 	Sportamt Düsseldorf Arena-Str. 1 40200 Düsseldorf Tel.: 0211 89 95252 http://tinyurl.com/z9qntq8
	<u>Wildpark</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kostenloser Eintritt • Wildgehege, Fütterung der Wildtiere, Spaziergänge 	Wildpark / Waldschule am Wildpark Grafenberger Wald, Rennbahnstraße, 40629 Düsseldorf Tel. Wildpark 0211 65 19 03 http://tinyurl.com/zr2d4hq
	<u>Waldschule</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erkundung der Pflanzen- und Tierwelt • Waldspiele, Tiere in Terrarien und Aquarien beobachten 	Tel. Waldschule: 0211 892 68 01 http://tinyurl.com/glijmfwe
Sportkurse	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Vorlage des Düssel-Passes sind bis zu 50% Ermäßigung auf die Kerngebühren von Kursen und Seminaren möglich. <p>→ <i>Mehr Informationen erhalten Sie in den aktuellen Programmheften von VHS und ASG</i></p>	Volkshochschule Düsseldorf Bertha-von-Suttner-Platz , 40227 Düsseldorf Tel.: 0211 899 41 50 http://tinyurl.com/js42j2y
	<p>Der Angebotsflyer "Aus- und Fortbildungsprogramm 2021 „steht unter http://tinyurl.com/zxvaglb zum Download bereit.</p>	ASG-Bildungsforum Gerresheimer Str. 90 40233 Düsseldorf Tel.: 0211 1740-0 Stadtsportbund Düsseldorf Arena-Str. 1 40474 Düsseldorf Tel.: 0211 200 544-0 http://tinyurl.com/zxvaglb
Wanderungen	<ul style="list-style-type: none"> • Wandern in und um Düsseldorf 1 Mal im Monat, sonntags • Strecken: ca. 15-20 km • Kein Verein, keine Mitgliedsbeiträge, keine festen Strukturen 	Privat organisierte Wandergruppe www.wandern-duesseldorf.de
<p>Diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir nehmen gern weitere Angebote auf, wenn Sie uns einen Tipp geben.</p>		