

Günstige Gesundheits- und Bewegungsangebote in Düsseldorf für Erwachsene und Kinder

Angebot	Kurzinfo	Anbieter / Kontakt
Eislaufen	<p><u>Eisstadion</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelkarte Erwachsene 2,80 EUR, Kinder 6 - 17 Jahre 1,30 EUR <p><u>Eissporthalle</u></p> <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) 	<p>Eisstadion Brehmstr. 27, Tel.: http://tinyurl.com/yccou3dy 40239 Düsseldorf 0211 899 5320 Info</p> <p>Eissporthalle Paulsmühlenstr. 6, Tel.: http://tinyurl.com/z2e6yek 40597 Düsseldorf 0211 71 59 59</p>
Fitness	<p><u>Arena Sportpark</u> Sport für alle (alles in Eigeninitiative)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eintrittspreis mit Düssel-Pass: 1,00 EUR • Kraftsport , Fußball, Laufen <p><u>FIT IN Düsseldorf</u></p> <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 <p><u>FitX</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20,00 EUR / Monat • Getränkeflatrate • Einmalige Anmeldegebühr: 29,00 EUR • Inklusiv Starterpaket (u.a. Handtuch, Trinkflasche) • Kostenlos duschen 	<p>Arena Sportpark Am Staad 11, Tel.: http://tinyurl.com/jbic5ct 40474 Düsseldorf 0211 899 52 30</p> <p>FIT IN Düsseldorf Ringelsweide 14, Tel.: www.fit-in-duesseldorf.de 40223 Düsseldorf 0211 239 211 04</p> <p>FitX Münsterstr. 169, Tel.: www.fitx.de 40476 Düsseldorf 0211 200 31 303</p> <p>Erkrather Str. 230, Tel.: 40231 Düsseldorf 0211 984 71794</p> <p>Reisholzer Werftstr. 17-43, Tel: 40589 Düsseldorf 0211 976 293 90</p> <p>Emanuel-Leutze-Str. 1, Tel.: 40547 Düsseldorf 0211 538 214 72</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. Siemensstr. 46 40227 Düsseldorf Tel.: 0211 99 22 55 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 <u>Waldschule</u> <ul style="list-style-type: none"> • Erkundung der Pflanzen- und Tierwelt • Waldspiele, Tiere in Terrarien und Aquarien beobachten 	Wildpark / Waldschule am Wildpark Grafenberger Wald, Rennbahnstraße, 40629 Düsseldorf Tel. Wildpark 0211 65 19 03 http://tinyurl.com/zr2d4hq 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 Kerngebühr von Kursen und Seminaren möglich. <p>→ <i>Mehr Informationen erhalten Sie in den aktuellen Programmheften von VHS und ASG</i></p> <p>Der Angebotsflyer "Aus- und Fortbildungsprogramm 2019 „steht unter http://tinyurl.com/zxvaglb zum Download bereit.</p>	Volkshochschule Düsseldorf Bertha-von-Suttner-Platz , 40227 Düsseldorf Tel.: 0211 899 41 50 http://tinyurl.com/js42j2y ASG-Bildungsforum Gerresheimer Str. 90 40233 Düsseldorf Tel.: 0211 1740-0 www.asg-bildungsforum.de/ Stadtsporthund 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>		