

Düsseldorf für Kinder!

2011
2012

DÜSSELDORFS GRÖSSTER FAMILIEN-GUIDE
ÜBER 300 AKTIVTIPPS FÜR DIE FREIZEIT MIT KINDERN



Jetzt kochen wir!

Tolle Rezepte für kleine Meisterköche

Kitaplätze & Tageseltern

Gesucht & gefunden!

Stadtteil-Infos
Hier ist Düsseldorf
kinderfreundlich!

Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt
Düsseldorf

TOP TEN

Sport, Spiel, Spannung

Action für Großstadtkids

Auf der faulen Haut zu liegen, gilt nicht - Power und Bewegung heißt die Devise. Denn Sport hält nicht nur fit, er steigert auch das Selbst- und Körperbewusstsein und macht nicht zuletzt großen Spaß. Ob Fußball oder Taekwando, Klettern oder Wasserski, für junge Menschen bieten sich in der „Sportstadt“ Düsseldorf und Umgebung zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu werden. Tina Adomako, Berit Kriegs und Konrad Schnabel hätten da ein paar Vorschläge.

Cageball & Soccer

Cageball-Center Düsseldorf: Flehe, Ulenbergstr. 5
Cosmo Sports: Gerresheim, Diepenstr. 83

Grupi Diving

Oberbilker, Oberbilker Allee 205

Kampfsport

Bujinkan Dojo Düsseldorf: Mörsenbroich, Münsterstr. 338
WingTsun Trainingscenter: Bilk, Bachstr. 46

Klettermassiv

Heerdt, Wiesenstr. 76

Magic Kart

Hilden, Hans-Sachs-Str. 17

Mensch Sport- und Erlebniswelt

Flingern, Neumannstr. 2

Movie-Kids

Neuss-Innenstadt, Schulstr. 13-15

Sportwerk

Bilk, Volmerswerther Str. 26

Wasserskizentrum Langenfeld

Langenfeld-Berghausen, Baumberger Str. 88

Winterspaß

FIS Skilanglauf Weltcup: Burgplatz, Rheinuferpromenade
verschiedene Orte in Düsseldorf



Früh übt sich, was ein Ninja werden will: Bujinkan Dojo

Cageball & Soccer

Kurz vor der Fußball-WM 2006 tat sich in Deutschland ein Geschäftsfeld auf, das Ex-Profis wie Michael Rummenigge, Ralf Zumdick oder Torsten Wohler ein neues Standbein bescherte. Leerstehende Tennishallen wurden allerorts in Fußballarenen umgewandelt. Gespielt wird der moderne Fußball der Generation Granulat nach dem Schulhof-Prinzip: vier gegen vier oder fünf gegen fünf, ohne tempominderndes Seitenaus. Inzwischen sind die Claims beim Kunstrasen-Monopoly weitestgehend abgesteckt: Bundesweit existieren knapp 200 Hallen, zwei davon in Düsseldorf. Obligatorisch sind eigene Preislisten für Kinder, die bereits

am Nachmittag Zeit für den Käfig-Kick haben, wenn die zahlungskräftigere Kundschaft noch auf sich warten lässt. Besonders beliebt bei Soccer-Moms und Soccer-Daddys: die Sonderpreise für Kindergeburtstage und Ferienschulen. Im **Cageball-Center** in Flehe (zwischen Trödelmarkt Aachener Platz und Freizeitpark Ulenberg) dauert die Geburtstagsfeier für zehn Kinder regelgerechte 90 Minuten. Hinterher wird seit Jahrzehnten bewährte Sportlernahrung gereicht, allen Öko-Supermärkten zum Trotz: Chicken Nuggets, Pommes frites und Würstchen (89 Euro). Bei **Cosmo Sports** in Gerresheim (gleich hinter der Waldorfschule) kann man in den Ferien sogar

vier Tage lang hintereinander bolzen (129 Euro). Zweimal täglich findet ein professionelles Training statt, zwischendurch gibt's Mittagessen und Unterhaltung. Mitmachen können sechs- bis 14-jährige Jungs und Mädchen. Die Frauen-WM lässt grüßen.

www.cageball-duesseldorf.de
Cageball-Center Düsseldorf: Flehe, Ulenbergstr. 5
Fon 15 25 44

www.cosmo-sports.de
Cosmo Sports: Gerresheim, Diepenstr. 83
Fon 2 33 08 00

Weitere Soccerhallen unter
www.soccer-hallen-guide.de
6-10, 10-14

Grupi Diving

Vor etwa fünf Jahren übernahm Reiner Beier den Tauchsportladen an der Oberbilker Allee. Und brachte direkt eine Neuerung mit: Tauchen auch für Kinder. Der 48-jährige Kamp-Lintforter, der seit über 20 Jahren mit Leidenschaft unter Wasser geht, zeigt kleinen Tauchern in Schnupperkursen (die auch als Kindergeburtstags-Event gebucht werden können), wie man in die Tiefe geht. 20 Euro kostet der zweistündige Spaß für Kinder, der abends von 20 bis 22 Uhr im Düsselstrand stattfindet. Die späte Stunde hat ihren Grund, erklärt Beier. Mit leerem Magen taucht's sich schlecht, mit vollem aber ebenso. Deshalb muss die letzte Mahlzeit schon ein paar Stunden zurückliegen. Da hat sich der 20-Uhr-Timeslot als perfekt erwiesen. Treffpunkt ist zuerst im Laden, wo die passende Ausrüstung ausgesucht wird. „One size fits all“ gilt beim Tauchen nämlich nicht. Im Schwimmbad geht's dann mit Trockenübungen los. Die zukünftigen Cousteaus lernen den korrekten Umgang mit den Geräten, das richtige Atmen, die Nutzung der Maske. Im Wasser wird der Rest spielerisch vermittelt – zum Beispiel durch Unterwasser-Frisbee-Contests. Hat ein Kind Spaß am Tiefgang bekommen, kann es den Junior-Tauchschein machen. Das Mindestalter hierfür ist zehn Jahre. Der Junior-Schein befähigt zum Tauchen in Begleitung eines Erwachsenen. Mit zwölf können junge Taucher den Jugendschein erwerben, der mit 15 Jahren in einen Erwachsenen-Tauchschein umgeschrieben werden kann und weltweit zum Tauchen berechtigt. Tauchen ist übrigens auch für Menschen mit Behinderung eine tolle Sportart. Schwerelos und barrierefrei können sich selbst Kinder mit Lähmungen oder Spastiken unter Wasser bewegen. Reiner Beier ist einer der wenigen Lehrer, die eine spezielle Zusatzausbildung als Handicap-Tauchlehrer haben. Allerdings kostet das Handicap-Tauchen fast das Doppelte, weil zwei Tauchlehrer pro Tauchkind mit ins Becken hüpfen müssen.



Bujinkan-Shihan Nikolaos Stefanidis im Nahkampf

www.grupi.de
Oberbilker, Oberbilker Allee 205
Fon 77 66 55
Termine auf Anfrage
2 Std. Schnuppertauchen 20 Euro
10-14

Kampfsport

In guten Kampfsportschulen bekommen Kinder nicht nur Angriffs- und Abwehr-Techniken, sondern auch Körpergefühl, Respekt, Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten vermittelt. Im Vordergrund steht eine positive Einstellung zum Leben im Allgemeinen und zu seinem Körper im Speziellen. Das gemeinschaftliche Training von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen schafft auch neue soziale Kompetenzen. Für den guten Rest sorgen Fortschritte, überwundene Überwindungsängste und ausgeschwitzte Endorphine. Neben der Renaissance des guten alten Boxens boomen immer noch die asiatischen Kampfsportarten. Allerdings weniger in der Vereinsform, in der Taekwondo, Karate oder Judo zu meist in Kompaniestärke und Turnhallen durchgeführt wird, was den Kids wie die Verlängerung des Schulsports vorkommen mag und deshalb wenig Begeisterung auslöst. Stattdessen in kleinen, persönlichen Privatschulen, in denen eine realistische Selbstverteidigung gelehrt wird. Besonders kleine Rambos sind dort gut aufgehoben. Denn hier wird Aggression in positive Energie umgewandelt. Düsseldorf verfügt über ein paar seriöse private Kampfkunstschulen, aus denen Ihr Kind nicht als Kampfschwein, sondern als ausgeglichener und respektvoller Zeitgenosse zurückkehrt. **WingTsun** lehrt, die Kraft des Gegners zu nutzen und gegen ihn einzusetzen. Man muss gar nicht selbst stark sein, weshalb diese Art der Selbstverteidigung (von chinesischen Nonnen erfunden und z. B. von Bruce Lee praktiziert) vor allem für Kinder geeignet ist. Ziel des Konzepts ist es, jungen Menschen dabei zu helfen, zu aufrechten und willensstarken Individuen zu werden – und dabei Spaß zu haben. Spielerisch sollen Kinder lernen, sich in

der Welt zurechtzufinden, sich zu positionieren und sich und anderen in schwierigen Situationen helfen zu können. Ähnlich ganzheitlich ist **Bujinkan**, an die sagenumwobene Ausbildung der Ninjas angelehnt. Obwohl hier auch Waffen zum Einsatz kommen (zumeist Pappattrappen), fließt kein Blut. „Drei wesentliche Bestandteile der Ausbildung sind Technik, Schnelligkeit und Kreativität“, meint Düsseldorfs ranghöchster Ninja Nikolaos Stefanidis. „Und das ist nicht allein auf das Kampftraining beschränkt.“ So üben seine künftigen Elitekämpfer auch schon mal in Alltagssituationen außerhalb des schicken Dojos, etwas binnen Sekundenbruchteilen zu erfassen und angemessen darauf zu reagieren. Aber Schwertkampf macht eindeutig mehr Spaß!

www.bujinkan-dus.de
Mörsenbroich, Münsterstr. 338
Fon 01 77. 3 73 68 52

www.wingtsun-duesseldorf.de
Bilk, Bachstr. 46
Fon 1 70 56 99

Kampfsportadressen in Vereinen:
www.ssbduesseldorf.de
www.duesseldorf.de/sportamt
6-10, 10-14

Klettermassiv

siehe Feste feiern

Magic Kart

siehe Tipps für schlechtes Wetter

Mensch Sport- und Erlebniswelt

Hier können (nicht nur) Kinder was erleben. Kraxeln, springen, Bälle schießen und Höhenerfahrungen machen – und das selbst bei Minustemperaturen und schlechtem Wetter. In der Mensch Sport- und Erlebniswelt dürfen Kinder das ganze Jahr im Sand toben, sich an Hochseilen entlanghangeln oder steile Wände hochklettern. 1.000 qm feinsten Sand auf drei Indoorplätzen, auf denen Beachsoccer oder -volleyball gespielt werden, und ebenso viel Kletterfläche machen es möglich. In einer leeren Halle

Die Meuterei geht weiter!

Wir sind für alle kleinen und großen Leute da:
Mo.-Fr. 9.00-19.00 Uhr · Sa. 10.00-16.00 Uhr



Spielschiff

Das besondere Spielwarengeschäft



Parkstraße 6 · 40477 Düsseldorf · Tel.: 0211/4 9836 -01 · Fax: -02 · www.spielschiff.de



Wir fördern die Talente Ihres Kindes

- 👑 für Kinder von 1 ½ bis 4 Jahren
- 👑 ganztägige Intensivbetreuung
- 👑 altersgemäße Förderung
- 👑 musikalische Früherziehung
- 👑 ganzjährig geöffnet



**Vorkindergarten
FROSKKÖNIG**

Marienstr. 25 und
Lindemannstr. 15b
Tel. 0170/4 81 46 35



DICK & HOBBS

Spielwaren

Geschenke von 0-99 Jahre

2011 das 5. Jahr in Düsseldorf

Große Geburtstagsfeier am
5. Juni zum Weinblütenfest!

Am Kreuzberg 8
Klemenplatz/Kaiserwerth
40489 Düsseldorf
Tel.: 0211 40 545 82
www.dickundhobbs.de

Seit 1970
Ballettausbildung

Ballettschule am Schauspielhaus

Ltg. A. Wissmanns-Lefay

Kinder:

Préballett
ab 3 Jahre

Klassisches Ballett
ab 6 Jahre

Erwachsene und 50+:

Ballett
Jazz

Ballettgymnastik
Tanzgymnastik

www.ballettschule-am-schauspielhaus.de

Wagnerstraße 7 • Telefon: 0211-36 43 47 • D'dorf City

1 Probestunde
pro Person
gratis!