

Bewegungsangebote für Alle

Datum	Uhrzeit	Angebot
täglich	siehe Link	Sport im Park
werktags	siehe Link	Aqua Gymnastik (in verschiedenen Bädern, 2 € zzgl. Badeintritt)
Dienstag, 03.09.2019	16-18.30 Uhr	Eröffnung des Sportparks am Bunker (Münsterstraße, am S-Bahn Aufgang Rath Mitte)
dienstags (03.09.- 08.10.2019)	16.45–17.45 Uhr	Schnupperkurs Yoga Turnhalle Beckbuschstraße 2 (24 € pro Person, nur mit Anmeldung)
Samstag, 07.09.2019	15-17 Uhr	Parkour Workshop (Sportpark am Bunker, Münsterstraße, 40472 Düsseldorf)
Sonntag, 08.09.2019	9-17 Uhr	Tag des offenen Denkmals (NRW) Münster-Therme, Münsterstraße 13 (Schwimmen, Besichtigung, Führungen um 11 Uhr und 14 Uhr)
Sonntag, 08.09.2019	Startzeiten ab 9 Uhr	Stadtwerke Düsseldorf Halbmarathon auf der Kö Königsallee-Innenstadt (Anmeldeschluss 25.08.2019, genaue Uhrzeiten der Läufe siehe Link)
Donnerstag, 12.09.2019	20-21.15 Uhr	Sport im Park Special: Yoga-Night im Hofgarten
Freitag, 13.09.2019 27.09.2019 11.10.2019	15-17 Uhr	Badminton Schnupperkurs Vennhauser Allee 62 (5€ pro Person, nur mit Anmeldung)
Samstag, 14.09.2019	14-19 Uhr	World Health Qigong Day Schlosspark Benrath (kostenlos)

Datum	Uhrzeit	Angebot
Samstag, 14.09.2019	11-16 Uhr	Bildung im digitalen Zeitalter Marktplatz (kostenlos)
Samstag, 14.09.2019	10-17 Uhr	Hundeschwimmen Lörick Strandbad Lörick
Samstag, 21.09.2019	15-17 Uhr	Parkour Workshop (Sportpark am Bunker, Münsterstraße, 40472 Düsseldorf)
Sonntag, 22.09.2019	Start ab 9.30 Uhr	VIACTIV Rhein City Run Halbmarathon Düsseldorf/Duisburg (Anmeldeschluss 08.09.2019)
Dienstag, 24.09.2019		Tag der Sauna (Deutschlandweit)
Sonntag, 29.09.2019	Start ab 8.30 Uhr	Urban Trail Düsseldorf Apollo-Platz, Innenstadt (Anmeldeschluss 26.09.2019)

Bewegungsangebote für Senioren

Datum	Uhrzeit	Angebot
Dienstag, 03.09.2019 10.09.2019 17.09.2019 24.09.2019	11.15-12.15 Uhr	QiGong zentrum plus Heerdt, Aldekerkstraße 31 (5€ pro Kurs)
Mittwoch, 04.09.2019 11.09.2019 18.09.2019 25.09.2019	11-12 Uhr	Sitztanz zentrum plus Heerdt, Aldekerkstraße 31 (3€ pro Kurs)
Montag, 02.09.2019	10-11.30 Uhr	Schnupperstunde Yoga zentrum plus DRK Derendorf, Blumenthalstr. 2 (Eingang Frankenstraße) (kostenlos, Anmeldung erforderlich)
dienstags	10-11.30 Uhr	"So ein Zirkus" – Bewegung, Sinnesschulung, Integration mit Zirkuselementen Bürgerhaus Benrath

Datum	Uhrzeit	Angebot
Dienstag, 03.09.2019	15.30-16.30 Uhr	Schnupperstunde Sitzgymnastik / Mobilitätstraining zentrum plus DRK Derendorf, Blumenthalstr. 2 (Eingang Frankenstraße) (kostenlos, Anmeldung erforderlich)
Donnerstag, 05.09.2019	18-19.30 Uhr	Workshop Line Dance zentrum plus DRK Derendorf, Blumenthalstr. 2 (Eingang Frankenstraße) (kostenlos, Anmeldung erforderlich)
montags	11-14 Uhr	Schwimmen für Senioren Münster-Therme, Münsterstraße 13 (Badeintritt, keine Zusatzkosten)
montags	12-12.30 Uhr	Aqua Gymnastik für Senioren Münster-Therme, Münsterstraße 13 (2 € zzgl. Badeintritt)
montags	11.45-14 Uhr	Schwimmen für Senioren Familienbad Niederheid, Paul-Thomas-Straße 35 (Badeintritt, keine Zusatzkosten)
montags	12.30-13 Uhr	Aqua Gymnastik für Senioren Familienbad Niederheid, Paul-Thomas-Straße 35 (2 € zzgl. Badeintritt)
Mittwoch, 11.09.2019	11.30-13 Uhr	Schnupperstunde Frauengymnastik zentrum plus DRK Reisholz/Hassels Nord, Potsdamer Str. 41 (kostenlos, Anmeldung erforderlich)
Freitag, 13.09.2019	15-16.30 Uhr	Bewegungstanz "Beschwingt ins Wochenende!" zentrum plus DRK Friedrichstadt, Jahnstraße 47 (kostenlos, jeden 2. Freitag im Monat ohne Anmeldung)
Freitag, 20.09.2019		Boule-Schnupperkurs Boule-Fläche an der Breisacherstr. / Damschke Str. (kostenlos, Anmeldung erforderlich)

Bewegungsangebote für Familien, Kinder und Jugendliche

Datum	Uhrzeit	Angebot
Samstags	10.30-12.00 Uhr	Tischtennis Schnuppertraining für Kids Ernst-Poensgen-Allee 58 (3x kostenlos, Anmeldung unter der angegebenen E-Mail)
Samstag, 31.08.2019	10-14 Uhr	Stadtwerke Düsseldorf Familienmarathon Strandbad Lörick (ab 6 Jahren, Anmeldung online bis 25.08.2019)
Samstag 07.09. und Sonntag 08.09.2019		Talentiade Dieter-Forte Gesamtschule (für eingeladene Drittklässler)
Sonntag, 15.09.2019	12-18 Uhr	Fest zum Weltkindertag
Samstag, 28.09.2019		Gut Drauf Lauf Zameksee (für Einrichtungen des Gut Drauf Netzwerks)

Bewegungsangebote für Menschen mit Behinderung

Datum	Uhrzeit	Angebot
mittwochs	17-19 Uhr	Blindenfußball Kleinspielfeld, Arena-Sportpark (auch Sehende sind als Guides/Torhüter herzlich willkommen)
Dienstag, 10.09.2019	09.30-16.00 Uhr	Fortuna-Cup für Menschen mit geistiger Behinderung (Arena-Sportpark)
Mittwoch, 18.09.2019	11-15 Uhr	Inklusionssportabzeichen für Menschen mit geistiger Behinderung und Menschen ohne Behinderung Arena-Sportpark (begrenzte Teilnahmemöglichkeit, Anmeldung erforderlich)

Bewegungsangebote für Frauen

Datum	Uhrzeit	Angebot
Samstag, 07.09.2019 14.09.2019 28.09.2019	17.30-19 Uhr	Schwimmen für Damen Münster-Therme, Münsterstrasse 13
Mittwoch. 11.09.2019	11.30-13 Uhr	Schnupperstunde für Frauengymnastik zentrum plus DRK Reisholz/Hassels Nord, Potsdamer Str. 41 (kostenlos, Anmeldung erforderlich)

Bewegungsangebote für Männer

Datum	Uhrzeit	Angebot
Samstag, 21.09.2019	17:30-19 Uhr	Schwimmen für Herren Münster-Therme, Münsterstraße 13

Bewegungsangebote für Kitas und Schulen

Datum	Uhrzeit	Angebot
Montag, 02.09.2019		Start des ReCHECK!
Mittwoch, 18.09.2019 Donnerstag, 19.09.2019	9-15 Uhr	Verkehrssicherheitstag Rheinbahn Lierenfeld (kostenfrei, für alle 4. Schulklassen)
Donnerstag, 19.09.2019		Kibaz für Bewegungskindergärten SFD 75, Paul-Thomas-Straße 35, 40589 Düsseldorf
Samstag, 21.09.2019		Jump- der Sprung in die Ausbildung Düsselstrand (für Flüchtlinge über eingeladene Schulen)

Datum	Uhrzeit	Angebot
Montag, 23.09.2019	8-13 Uhr	Wettbewerb zum "Zu Fuß zur Schule"-Tag In den Grundschulen (kostenlos)
Dienstag Mittwoch Donnerstag 24.-26.09.2019	10-15 Uhr	Kita Bewegungscamp Leichtathletikhalle des Arena-Sportparks (kostenlos, Anmeldung über die Kitas)
Freitag, 27.09.2019		Tag des Wassersports für Schulen

Bewegungsangebote für städtische Mitarbeiter

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement bietet im September an verschiedenen Standorten eine „Bewegte Pause“ an:

Die Termine für die „Bewegte Pause“:

TVG II - Brinckmannstraße 5, jeweils vor der Kantine um 12.15 und um 13.00 Uhr an folgenden Tagen:

02.09., 03.09., 04.09., 05.09., 09.09., 10.09., 12.09., 16.09., 18.09., 23.09., 24.09., 26.09., 30.09.2019

Willi-Becker-Allee 7, jeweils im Foyer um 12.15 und um 13.00 Uhr an folgenden Tagen:

02.09., 03.09., 04.09., 05.09., 09.09., 10.09., 11.09., 12.09., 17.09., 19.09., 23.09., 24.09., 26.09., 30.09.2019

Spitzensport zum Zugucken und Genießen

Datum	Uhrzeit	Angebot
Samstag, 31.08.2019 Sonntag 01.09.2019	10-22 Uhr	Deutsche Skateboard Meisterschaft Skatepark Eller
Freitag, 13.09.2019	19 Uhr	Borussia - Sporting Clube de Portugal ARAG CenterCourt (Tischtennis Champions-League)
Freitag, 13.09.2019	19.30 Uhr	DEG - Bremerhaven ISS Dome (Eishockey)
Freitag, 13.09.2019	20.30 Uhr	Fortuna - Wolfsburg Merkur Spielarena (Fußball)

Datum	Uhrzeit	Angebot
Freitag, 27.09.2019	19.30 Uhr	DEG - Nürnberg ISS Dome (Eishockey)
Sonntag, 29.09.2019	15.30 Uhr	Fortuna - Freiburg Merkur Spielarena (Fußball)
Sonntag, 29.09.2019	15.00 Uhr	Borussia - TTC indeland Jülich ARAG CenterCourt (Tischtennis 1.Bundesliga)

Weitere Spitzensportveranstaltungen finden Sie unter www.sportstadt-duesseldorf.de.