



Anlaufstellen physische Gesundheit



Gesund und fit studieren an
der Flieger Fachhochschule

Inhalt

1	Anlaufstellen in/ um Düsseldorf	3
1.1	Sport & Bewegung	3
1.2	Chilln & Park.....	5
1.3	Kultur & Freizeit	6
2	Anlaufstellen in/ um Duisburg.....	8
2.1	Sport & Bewegung	8
2.2	Chilln & Park.....	9
2.3	Kultur & Freizeit	9
3	Anlaufstellen in/ um Essen	10
3.1	Sport & Bewegung	10
3.2	Chilln & Park.....	10
3.3	Kultur & Freizeit	11
4	Anlaufstellen in/ um Krefeld	12
4.1	Sport & Bewegung	12
5	Anlaufstellen in/ um Wuppertal	13
5.1	Sport & Bewegung	13
5.2	Chilln & Park.....	14
5.3	Kultur & Freizeit	14
6	Anlaufstellen in/ um Neuss	15
6.1	Sport & Bewegung	15
6.2	Kultur & Freizeit	15
7	Anlaufstellen in/ um Mönchengladbach.....	16
7.1	Sport & Bewegung	16
7.2	Chilln & Park.....	16
7.3	Kultur & Freizeit	16
8	Anlaufstellen in/ um Ratingen	18



8.1	Sport & Bewegung	18
8.2	Chilln & Park.....	18
9	Anlaufstellen in/ um Solingen	19
9.1	Sport & Bewegung	19
9.2	Kultur & Freizeit	19
10	Anlaufstellen in/ um Köln	20
10.1	Sport & Bewegung	20
10.2	Chilln & Park.....	22
10.3	Kultur & Freizeit	22
11	Überregionale Anlaufstellen	24

1 Anlaufstellen in/ um Düsseldorf

1.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Sport im Park Sport- und Bewegungskurse auf öffentlichen Grünflächen	Stadt Düsseldorf	Sport im Park - Landeshauptstadt Düsseldorf (duesseldorf.de)	Kostenlos
App „PLAYSPORTS“ Finden von Sportplätzen, - partner:innen, -trainings	Start-up aus Stadt Düsseldorf & Sportstadt Düsseldorf	www.playsports.world/duesseldorf.	Kostenlos
Radtouren	Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Düsseldorf e.V. (ADFC)	ADFC Düsseldorf - Unsere Angebote	2-5 Euro pro Tour
Schwimmbäder Düsseldorf	Düsseldorf Bädergesell- schaft	Übersicht der Hallenbäder Bäder Düsseldorf (baeder-duesseldorf.de)	ab 4,00 Euro
Wandertouren Düsseldorf	Stadtwerke	Wandern in Düsseldorf: 6 beliebte Routen Stadtwerke Düsseldorf (swd-ag.de)	Kostenlos
Wandern in Düsseldorf & Umgebung	privat organisierte Gruppe	Wandern in Düsseldorf und Umgebung - Wandern Düsseldorf (wandern-duesseldorf.de)	Kostenlos
Hochschulsport Düsseldorf	Hochschul- sport Düsseldorf e.V.	Hochschulsport Düsseldorf Wintersemester 2023/24 (01.10.2023 - 31.03.2024) (hss- d.de)	30 Euro für zwei Semester
Skatepark Eller	Stadt Düsseldorf	Skatepark - Landeshauptstadt Düsseldorf (duesseldorf.de)	Kostenlos
Community Run #WeRunDUS <ul style="list-style-type: none">Mittwochs, 18.30 UhrJeden 4. Sonntag im Monat, 10.00 Uhr	bunert Der Düsseldorfer Laufladen	Community Run - Laufsport Bunert Düsseldorf	Kostenlos
Volksgarten parkrun	BROOKS	startseite Volksgarten parkrun 	Kostenlos



<ul style="list-style-type: none"> • Samstags, 9.00 Uhr 		<u>Volksgarten parkrun</u>	
Laufen unter Flutlicht <ul style="list-style-type: none"> • November-März 	Stadt Düsseldorf	<u>Laufen unter Flutlicht - Landeshauptstadt Düsseldorf (duesseldorf.de)</u>	Kostenlos
Düsseldorf geht spazieren	Stadtsport- bund Düsseldorf	<u>Düsseldorf geht spazieren // SSB Düsseldorf (ssbduesseldorf.de)</u>	Kostenlos
Eislaufen	Eisstadion Brehmstraße	<u>Eisstadion Brehmstraße - Landeshauptstadt Düsseldorf (duesseldorf.de)</u>	2,80 Euro
Spiel-, Sport- und Bewegungs- möglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball, Basketball, Boule, Tischtennis, Tischfußball, Trimmgeräte, Grillplätze 	Freizeitpark Ulenberg- straße	<u>Freizeitpark Ulenbergstraße - Landeshauptstadt Düsseldorf (duesseldorf.de)</u>	Kostenlos
Spiel-, Sport- und Erholungsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Handball, Volleyball, Streetball 	Freizeitpark Heerdt	<u>Freizeitpark Heerdt - Landeshauptstadt Düsseldorf (duesseldorf.de)</u>	Kostenlos
Spiel-, Sport- und Erholungsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Spielplatz, Tischtennis, Street- und Beachball, Boccia, Schach, Trimmstrecke 	Freizeitpark Niederheider Wäldchen	<u>Freizeitpark Niederheider Wäldchen - Landeshauptstadt Düsseldorf (duesseldorf.de)</u>	Kostenlos/ Pfand
Trimm-dich-Pfade <ul style="list-style-type: none"> • Grafenberger Wald • Aaper Wald 		<u>Tipps für den Trimm dich Pfad in Düsseldorf - Ground-d.</u>	Kostenlos
Calisthenics Parks <ul style="list-style-type: none"> • Calisthenics Station Zoopark • Volksgarten • Hamm • Floragarten • Nachbarschaftspark Eller 			Kostenlos



<ul style="list-style-type: none"> • Garath • Fitnessparcour GreenGym591 Wersten 			
Dance like nobody's watching	Tanzhaus NRW	Dance like nobody's watching - tanzhaus nrw düsseldorf (tanzhaus-nrw.de)	Kostenlos
Urban Dance Session	Tanzhaus NRW	Urban Dance Session - tanzhaus nrw düsseldorf (tanzhaus-nrw.de)	Kostenlos
Bülbül Club	Tanzhaus NRW	Bülbül Club - tanzhaus nrw düsseldorf (tanzhaus-nrw.de)	Kostenlos
Move it! Afterwork Yoga oder Tanz <ul style="list-style-type: none"> • Mittwochs, 17.00 - 18.30 	Schauspielhaus Foyer	Move it! – Afterwork Yoga oder Tanz im Offenen Foyer D'haus - Düsseldorfer Schauspielhaus, Junges Schauspiel, Stadt:Kollektiv (dhaus.de)	Kostenlos
Freestyle Session Space <ul style="list-style-type: none"> • Mittwochs, 18.00 - 22.00 Uhr 	Schauspielhaus in Koop. Mit dem Forum Urbane Tanzkunst e.V.	Freestyle Session Space, immer mittwochs offene Dance-Session D'haus - Düsseldorfer Schauspielhaus, Junges Schauspiel, Stadt:Kollektiv (dhaus.de)	Kostenlos
Sportportal Düsseldorf	Stadt Düsseldorf	Sport in Düsseldorf (sportportal-duesseldorf.de)	Kostenlos & kostenpflichtig
Sportangebotsuche im Verein	Stadtsportbund Düsseldorf	Vereinsuche // SSB Düsseldorf (ssbduesseldorf.de)	Vereinsmitgliedschaft
Sport- und Freizeitzentrum	Cosmo Sports Düsseldorf	https://cosmo-sports.de/	Kostenpflichtig

1.2 Chilln & Park

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Unterbacher See	Unterbach	Freizeit erleben - Unterbacher See Düsseldorf	Kostenfrei & kostenpflichtig
Schloss Benrath und Park	Schloss und Park Benrath	Schloss Benrath mit Park in Düsseldorf (nrw-tourismus.de)	Schlosseintritt kostenpflichtig
Wildpark	Wildpark	Wildpark - Landeshauptstadt	Kostenfrei



	Grafenberger Wald Düsseldorf	Düsseldorf (duesseldorf.de)	
Japanischer Garten im Nordpark	Nordpark	Japanischer Garten (visitduesseldorf.de)	Kostenfrei
Botanischer Garten der HHU	Botanischer Garten Uni Düsseldorf	Universität Düsseldorf: Botanischer Garten (hhu.de)	Kostenfrei
Südpark/ Volksgarten	Südpark	Südpark (visitduesseldorf.de)	Kostenfrei
Kaiserpfalz	Kaiserswerth	Kaiserpfalz-Kaiserswerth e.V.	Kostenfrei
Paradiesstrand	Düsseldorf	Quermania - Badestrand am Rhein - Paradiesstrand Düsseldorf	Kostenfrei

1.3 Kultur & Freizeit

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Palastrauschen	Kunstpalast Düsseldorf	Sparda's Palastrauschen - Kunstpalast Düsseldorf	Kostenfrei
Kunstpalast Sammlung <ul style="list-style-type: none"> jeden 1. Donnerstag im Monat 18.00 - 21.00 Uhr ist der Eintritt kostenlos 	Kunstpalast Düsseldorf	Besuch - Kunstpalast Düsseldorf	Kostenfrei zu bestimmten Zeiten
App „Kunstpalast“	Kunstpalast, ERGO		Kostenfrei
Kunsthalle <ul style="list-style-type: none"> am 2. Sonntag jeden Monats letzter Donnerstag im Monat von 18 - 21 Uhr 	Kunsthalle Düsseldorf	Kunsthalle Düsseldorf (kunsthalle-duesseldorf.de)	Kostenfrei zu bestimmten Zeiten
Kunstsammlung NRW <ul style="list-style-type: none"> K20 / K21 jeden 1. Mittwoch im Monat von 18 - 22 Uhr freier Eintritt 	Kunstsammlung NRW	Kunstsammlung NRW: Startseite	Kostenfrei zu bestimmten Zeiten
KIT - Kunst im Tunnel <ul style="list-style-type: none"> jeden 2. Sonntag im 	KIT Düsseldorf	KIT besuchen - KIT (kunst-im-tunnel.de)	Kostenfrei zu bestimmten



Monat freier Eintritt			Zeiten
Tonhalle	Tonhalle Düsseldorf	<u>Ermäßigungen Tonhalle Düsseldorf</u>	Eintrittspreis 8,00 Euro und weitere Ermäßigungen
Filmmuseum <ul style="list-style-type: none">jeden Sonntag freier Eintritt	Filmmuseum Düsseldorf	<u>Information - Landeshauptstadt Düsseldorf (duesseldorf.de)</u>	Kostenfrei zu bestimmten Zeiten
Aquazoo Löbbecke Museum	Aquazoo Düsseldorf	<u>Besuch planen - Landeshauptstadt Düsseldorf (duesseldorf.de)</u>	5,50 Euro
Filmkunstkinos <ul style="list-style-type: none">Gildepas pro Jahr 6 Euro, damit 2 Euro Ermäßigung auf jede Vorstellung	Filmkunstkinos Düsseldorf	<u>Alle Eintrittspreise in der Übersicht Düsseldorfer Filmkunstkinos</u>	

2 Anlaufstellen in/ um Duisburg

2.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Vereinsuche	Stadtsportbund Duisburg	Vereinsuche - Stadtsportbund Duisburg (ssb-duisburg.de)	Kostenlos
Schwimmen	Bäder Duisburg	DuisburgSport - Bäder (baederportal-duisburg.de)	ab 2,70 Euro
Sportpark Duisburg	DuisburgSport	Freizeiteinrichtungen: DuisburgSport	Kostenlos & kostenpflichtig
Klettern	Klettergarten Landschaftspark	Klettergarten // Freizeitangebote Landschaftspark Duisburg-Nord	Ab 11,00 Euro
Klettern am Hochbunker	Kletterverein Duisburg e.V.	Kletterverein Duisburg e.V. - Klettern am Hochbunker (kletterverein-duisburg.de)	Ab 8,00 Euro
Klettern, Basketball, Skaten, Beachvolleyball	RheinPark Duisburg	RheinPark Stadt Duisburg	Kostenlos
Skaten	Skateboard Verein Duisburg	Skateboard-Verein Duisburg e.V. - Der erste Skateboard-Verein in Duisburg, NRW - est. 2020 (svdu2020.de)	15,00 Euro monatlich
Zahlreiche Sportangebote	Hochschulsport Uni Duisburg/Essen	Sportangebote (buchsys.de)	Unterschiedliche vergünstigte Kursgebühren
afterwork run Duisburg	bunert - Der Krefelder Laufladen	Veranstaltungen - Laufsport Bunert (bunertshop.de)	Kostenlos
Skateparks Duisburg			
Skatepark	Skatepark Duisburg Siedlung Rheinpreußen	Skatepark Duisburg Siedlung Rheinpreußen FreizeitMonster	Kostenlos
Skatepark	Skatepark Duisburg Ruhrort	Skatepark Duisburg Ruhrort FreizeitMonster	Kostenlos
Skatepark	Skatepark Duisburg Atrop	Skatepark Duisburg Atrop FreizeitMonster	Kostenlos
Skatepark	Skatepark Duisburg	Skatepark Duisburg Neudorf-Süd FreizeitMonster	Kostenlos



Neudorf Süd

2.2 Chilln & Park

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Freizeit, Erholung, Kultur, Sport	Landschaftspark Duisburg-Nord	Landschaftspark Duisburg-Nord Stadt Duisburg	Kostenlos & kostenpflichtig
Sportpark Duisburg zahlreiche Sport- und Freizeitangebote	DuisburgSport	Freizeiteinrichtungen: DuisburgSport	Kostenlos & kostenpflichtig

2.3 Kultur & Freizeit

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Tiger & Turtle - Magic Mountain	Stadt Duisburg	Tiger & Turtle - Magic Mountain Stadt Duisburg	kostenlos
Theater	Theater Duisburg	Home Theater Duisburg (theater-duisburg.de)	U28 <ul style="list-style-type: none"> Schüler*innen, Studierende, Auszubildende und Freiwillige (Bundesfreiwilligendienst / Freiwilliges Soziales Jahr) unter 28 Jahren erhalten eine Ermäßigung in Höhe von rund 50 % auf den Einzelkartenpreis. „Last Minute“ zu Oper & Ballett Schüler*innen, Studierende, Auszubildende und Freiwillige (Bundesfreiwilligendienst / Freiwilliges Soziales Jahr) unter 28 Jahren erhalten bei Oper- und Ballettvorstellungen „Last Minute“-Tickets für 10,00 € an der Abendkasse (solange der Vorrat reicht).

3 Anlaufstellen in/ um Essen

3.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Sport im Park 2924	Essener Sportbund	Sport im Park - Essener Sportbund e.V. (essener-sportbund.de)	In Planung
Schwimmbäder Essen	Stadt Essen	Bäder_Startseite (essen.de)	Ab 2,50 Euro
Zahlreiche Sportangebote	Hochschulsport Uni Duisburg/Essen	Sportangebote (buchsys.de)	Unterschiedliche vergünstigte Kursgebühren
Laufen	Lauftreffs in Essen	Laufen, Walken, Nordic-Walken - Essener Sportbund e.V. (essener-sportbund.de)	Kostenlos
Vereinsuche	Sportbund Essen	Suchmaschine Essener Sportbund e.V. (essener-sportbund.de)	Kostenlos
Calisthenics Parks Essen			
Pull Up Stangen, Barren	Stilum Park an Weststadthall	Calisthenics Park - Essen - Stilum Park an Weststadthalle - Deutschland - Spot (calisthenics-parks.com)	Kostenlos
Klimmstangen, Sprossenwand, Hängelleiter, Barren, Low Bars	Löwental	Essen - Calisthenics Park - Löwental - Deutschland - Spot (calisthenics-parks.com)	Kostenlos
Klimmstangen, Dippstation, Monkey Bar	Spindelmann Park	Calisthenics-Anlage - Essen - Spindelmann Park Playparc Calisthenics Park - Deutschland - Spot (calisthenics-parks.com)	Kostenlos
Kombi-Gerät, Boulderwand	Outdoor Gym Nordpark	Fitness Parcours - Essen - Outdoor Gym Nordpark Essen - Deutschland - Spot (calisthenics-parks.com)	Kostenlos

3.2 Chilln & Park

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Park, Erholung, Sport, Gastronomie, Ausstellungen	Grugapark Essen	Grugapark - Startseite	ab 3,00 Euro



UNESCO-Welterbe, Erholung, Museen, Sport, Musik	Zollverein Essen	<u>UNESCO-Welterbe Zollverein - Leuchtturm für das Ruhrgebiet</u>	Kostenlos & kostenpflichtig
--	---------------------	---	--------------------------------

3.3 Kultur & Freizeit

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Museum	Museum Folkwang	<u>Startseite Museum Folkwang (museum-folkwang.de)</u>	Kostenlos & kostenpflichtig

4 Anlaufstellen in/ um Krefeld

4.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Sport im Park	Stadtsportbund Krefeld	Sport im Park - ssb-krefeld.de	Kostenlos
Vereinssuche	Stadtsportbund Krefeld	Sportangebote - ssb-krefeld.de	Kostenlos
Laufen	Lauftreff Krefeld Oppum	Lauftreff Krefeld-Oppum (lauftreff-krefeld-oppum.de)	Kostenlos
Laufen	Bunert Lauftreff	Laufsport Bunert Der Krefelder Laufladen (bunertshop.de)	Kostenlos
Schwimmen	Krefelder Bäder	Krefelder Bäder Stadt Krefeld	Ab 3,00 Euro
Calisthenics Parks Krefeld			
Klimmstangen, Barren	An der Rennbahn	Calisthenics Park Krefeld FreizeitMonster	Kostenlos
Klimmstangen, Barren, Leitern & Sprossen	Krefelder Promenade	Calisthenics Park Krefeld FreizeitMonster	Kostenlos
Klimmstangen, Barren, Geräte für Crossfit, Leitern & Sprossen	Rektoratsstraße	Calisthenics Park Krefeld FreizeitMonster	Kostenlos
Klimmstange, Barren, Leitern & Sprossen	Bruchweg	Calisthenics Park Krefeld FreizeitMonster	Kostenlos
Eislaufen	Eissporthallen Krefeld	Eissporthallen Stadt Krefeld	Ab 4,00 Euro
Bouldern, Parkour, Ninja Warrior Training, Yoga- und Fitnesskurse	Stuntwerk Krefeld	Stuntwerk Krefeld dein Zuhause für Ninja, Bouldern & Fitness (stuntwerk-krefeld.de)	Ab 11,50 Euro
Skatepark	Skatepark Krefeld Oppum	Skatepark Krefeld Oppum FreizeitMonster	Kostenlos



5 Anlaufstellen in/ um Wuppertal

5.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Sport im Park	Stadt Wuppertal	Aktuelle Hinweise! Sport im Park (wuppertal.de)	Kostenlos
Hochschulsport	Bergische Universität Wuppertal	Sportprogramm (uni-wuppertal.de)	60,00 Euro pro Semester
vielfältige Bewegungsangebote	wuppervital	Wupp Dich hoch! - Start (wuppervital.de)	Kostenlos
Laufen • Samstags, 9.00 Uhr	Lauftreff bunert	Lauftreff immer samstags 09:00 Uhr - Laufsport Bunert Wuppertal	Kostenlos
Vereinsuche	Stadt Wuppertal	Sportvereine Wuppertal	Kostenlos
Parkour Deutschlands größte Parkour-Anlage	Parkourarea auf dem Bergischen Plateau	Parkour Plateau Jugend & Freizeit (wuppertal.de)	Kostenlos
Calisthenics	Calisthenics Anlage Varresbeck		Kostenlos
Street Workout	Street Workout Park Wuppertal	Calisthenics Gym - Wuppertal - Street Workout Park Wuppertal - Deutschland - Spot (calisthenics-parks.com)	Kostenlos
schwimmen	Städtische Bäder Wuppertal	Städtische Bäder Wuppertal	Ab 2,00 Euro
Skatepark	Skatepark Gemarkung Elberfeld	Skatepark Wuppertal Gemarkung Elberfeld FreizeitMonster	Kostenlos
Skatepark	Skatepark Heckinghausen	Skatepark Wuppertal Heckinghausen FreizeitMonster	Kostenlos
Bouldern, Klettern	Wupperwände	Wupperwände - Die Kletterhalle in Wuppertal (wupperwaende.de)	Ab 8,50 Euro
Bouldern	Boulderhalle prisma	Prisma - Bouldern in Wuppertal (boulderhalle-prisma.de)	Ab 8,50 Euro
Joggen, Skaten, Radfahren, Spazieren	Nordbahntrasse	Startseite (nordbahntrasse.de)	Kostenlos



Sportevents			
Wupperkanutouren	WupperkanuTourenverein	<u>Wupper Kanutouren</u>	Ab 25 Euro

5.2 Chilln & Park

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Hardt und Botanischer Garten	Stadt Wuppertal	<u>Hardt und botanischer Garten Wuppertal</u>	Kostenlos

5.3 Kultur & Freizeit

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Wuppertal zu Fuß entdecken	kostenlose Stadttour Wuppertal	<u>Wuppertal zu Fuß entdecken FreizeitMonster</u>	Kostenlos
Theater, Oper, Sinfonie	Wuppertaler Bühnen	<u>Wuppertaler Bühnen - Wuppertaler Bühnen (wuppertaler-buehnen.de)</u>	50 % Ermäßigung für Studierende bis 27 Jahre

6 Anlaufstellen in/ um Neuss

6.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Sport im Park	Stadt Neuss	Übersicht der Angebote 2024 – Neuss am Rhein	Kostenlos
Calisthenics Park			
Klimmzugstangen, Barren, Leitern & Sprossen	Am Kotthausweg 11	Calisthenics Park Neuss FreizeitMonster	Kostenlos
Klimmzugstangen, Barren, Leitern & Sprossen	Viktoriastraße	Fitnesspark Neuss FreizeitMonster	Kostenlos
Klimmzugstangen, Barren, Leitern & Sprossen, Parcours & Balancegeräte	Hans-Dietrich-Genscher-Str.1, Kaarst	Fitnesspark Kaarst FreizeitMonster	Kostenlos
Schwimmen	Neusser Bäder	Bäder & Eishalle Stadtwerke Neuss Energie und Wasser GmbH (stadtwerke-neuss.de)	Ab 5,10 Euro
Eislaufen	Eissporthalle	Eissporthalle Stadtwerke Neuss Energie und Wasser GmbH (stadtwerke-neuss.de)	Ab 6,30 Euro
Vereinsuche	Stadtsportverband Neuss	Stadtsportverband Neuss Suche nach Vereinen	Kostenlos

6.2 Kultur & Freizeit

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Theater	Rheinisches Landestheater Neuss	Kalender - Rheinisches Landestheater Neuss (rlt-neuss.de)	7,00 Euro für Studierende bis 35. Jahre

7 Anlaufstellen in/ um Mönchengladbach

7.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Sport im Park	Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.	Sport im Park // Stadtsportbund Mönchengladbach e.V. (mgsport.de)	Kostenlos
Vereinsuche	Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.	Sportangebote // Stadtsportbund Mönchengladbach e.V. (mgsport.de)	Kostenlos
Muskelkater Rundwege <ul style="list-style-type: none"> • Rundweg in Rheydt • Rundweg am Abteiberg 		Outdoor Sport - Training in Mönchengladbach (deinmg.de)	Kostenlos
Lauftreffs Mönchengladbach			
Lauftreff Mönchengladbach <ul style="list-style-type: none"> • Montags und mittwochs, um 18.00 Uhr 	LT MG-Volksgarten	LT MG-VOLKSGARTEN	Kostenlos
Laufen <ul style="list-style-type: none"> • Montags, 18.30 Uhr 	LT Venn	Lauftreff Venn (lt-venn.de)	Kostenlos
Klettern, Bouldern	Kletterkirche	Klettern in einer echten Kirche (kletterkirche.de)	Ab 10,50 Euro
Skatepark	Sportanlage Radrennbahn	Skateparks - DeinMG	Kostenlos
Schwimmen	Schwimmbäder Mönchengladbach	Schwimmbäder - Moenchengladbach	Ab 2,80 Euro

7.2 Chilln & Park

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Greenwalks & Parkanlagen	Stadt Mönchengladbach	DeinMG - Greenwalks & Lieblingsplätze zum Besuch und Verweilen	Kostenlos

7.3 Kultur & Freizeit

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
---------	----------	----------	--------



Geführte Touren auf eigene Faust	Stadt Mönchengladbach	<u>Selbstgeführte Stadttouren</u> <u>Mönchengladbach Auf eigene Faust Touren (deinmg.de)</u>	Kostenlos
---	--------------------------	---	-----------



8 Anlaufstellen in/ um Ratingen

8.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Sport im Park	Kreissportbund Mettmann e.V.	Ratingen // KSB Mettmann e.V.	Kostenlos
Schwimmen	Ratinger Bäder	Ratinger Bäder (stadtwerke-ratingen.de)	Ab 2,60 Euro
Sportvereinsuche	Stadtsportbund Ratingen	Unsere Sportvereine - StadtSportVerband Ratingen e.V. (ssv-ratingen.de)	Kostenlos
Calisthenics Parks			
Klimmstangen / Pull-Up Bars Leitern & Sprossen	Am grünen See	Trimm Dich Pfad Ratingen FreizeitMonster	Kostenlos
Klimmstangen / Pull-Up Bars Leitern & Sprossen	Götschenbeck	Trimm Dich Pfad Ratingen FreizeitMonster	Kostenlos

8.2 Chilln & Park

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Grüner See/ Erholungspark Vokardey <ul style="list-style-type: none"> spazieren, Radfahren, Beachvolleyball, Tischtennis, Bolzplatz 		Grüner See Ratingen - der Strand Test mit Bewertungen und Erfahrungen (strandmuschel.de)	Kostenlos

9 Anlaufstellen in/ um Solingen

9.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Sport im Park	Solinger Sportbund e.V.	Sport im Park // Solinger Sportbund e.V.	Kostenlos
Übersicht Solinger Sportvereine	Solinger Sportbund	Solinger Sportvereine // Solinger Sportbund e.V.	Kostenlos
Schwimmbäder			
Familienbad Vogelsang	Stadt Solingen	Stadt Solingen	2,00 Euro
Sportbad Klingenhalle	Stadt Solingen	Stadt Solingen	2,00 Euro
Freibad Heide	Stadt Solingen	Stadt Solingen	2,00 Euro
Wandern Solingen & Umgebung	Stadt Solingen	Stadt Solingen	Kostenlos
Fahrradtouren Solingen & Umgebung	Stadt Solingen	Stadt Solingen	Kostenlos
Wupperkanutouren	WupperkanuTourenverein	Wupper Kanutouren	Ab 25 Euro
App „Solinger Sport“	Solinger Sportbund e.V.	Ich trainiere in Solingen (ich-trainiere.in)	Kostenlos

9.2 Kultur & Freizeit

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Theater und Konzerthaus	Klingenstadt Solingen	Theater und Konzerthaus Solingen (theater-solingen.de)	5,00 Euro für Studis bis 27 J.
Müngstener Brücke		Stadt Solingen	Kostenlos
Sengbachtalsperre		Stadt Solingen	Kostenlos
Schloss Burg	Schloss Burg a/d Wupper	schlossburg	4,50 Euro



10 Anlaufstellen in/ um Köln

10.1 Sport & Bewegung

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Kölle aktiv	Stadt Köln	Sommerkurse Kölle aktiv - Kölle aktiv (koelle-aktiv.de)	Kostenlos
Sportvereinsuche	Stadt Köln	Verein suchen (ssbk.de)	Kostenlos
App „SportIn Köln“	Stadtsportbund Köln	SportInKöln App (ssbk.de)	Kostenlos
Uni Sport²	UniSport Köln	UniSport² Köln	39,00 Euro für ein Semester
Trimm Dich Pfade <ul style="list-style-type: none"> • Innerer Grüngürtel (zwischen Vogelsanger und Venloer Straße) • Lütticher Kaserne • Stadtwald am Adenauerweiher • Decksteiner Weiher Köln • TPSK Sportpark in Bocklemünd • Calisthenics Park Mülheim • Höhenberg: Merheimer Heide 			Kostenlos
Beachvolleyball			
am Rheinauhafen			Kostenlos
Holweider Bey-Arena	Gesamtschule Holweide	Beachvolleyball an der Gesamtschule Holweide - holweider-beyarena Beachvolleyball (holweidersandverein.de)	Kostenlos, außer-halb der Belegzeiten
Outdoor-klettern <ul style="list-style-type: none"> • Fort 1 (Friedenspark) • Mülheimer Brücke • Hohenzollernbrücke • Kaimauer im Niehl 		Klettern unter freiem Himmel koeln.de	Kostenlos
Boulderhalle	K11 Boulderhalle (Südstadt)	K11 - Die Boulderhalle in der Südstadt (k11-koeln.de)	Ab 8 Euro
Bouldern, Parkour, Ninja, Yoga und Fitnesskurse	Stuntwerk Köln	STARTSEITE - Stuntwerk Köln (stuntwerk-koeln.de)	11,50 Euro



Bouldern, Klettern	Canyon Chorweiler	<u>Canyon Chorweiler - Klettern in Köln, Kletterhalle und mehr... (canyon-chorweiler.de)</u>	Ab 5 Euro
Bouldern, Klettern	Bronx Rock Kletterhalle (Wessling)	<u>Startseite - BRONX ROCK Kletterhalle - DIE Nr.1 in Köln/Bonn!</u>	Ab 7,50 Euro
Bouldern, Klettern	Kletterfabrik (Ehrenfeld)	<u>Klettern, Bouldern, Kletterkurse und mehr Kletterfabrik Köln</u>	ab 10,50 Euro
Bouldern	Boulderplanet (Ehrenfeld)	<u>Boulderplanet SCHWERELOS KLETTERN Drinnen und Draußen Bouldern in Köln-Ehrenfeld</u>	ab 8,50 Euro
Schwimmen	Kölner Bäder	<u>Startseite - KölnBäder GmbH (koelnbaeder.de)</u>	ab 5,30 Euro
Tischtennis, Skaten und Basketball im Vorgebirgspark	Stadt Köln	<u>Vorgebirgspark - Stadt Köln (stadt-koeln.de)</u>	Kostenlos
Basketball, Skaten, Boule, Tischtennis, Fußball	Stadt Köln	<u>Klingelpützpark: Grünes Kleinod inmitten der Stadt koeln.de</u>	Kostenlos
Tischtennis & Skateboarden an der Lohserampe			Kostenlos
Laufen • di und do, um 19.00 Uhr	Lauftreff Decksteiner Weiher	<u>Lauftreff - Lauftreff Decksteiner Weiher - Köln (lauftreff-decksteiner-weiher.de)</u>	Kostenlos
Laufen • Montags, um 19.30 • donnerstags, um 19.00 Uhr	Lauftreff Köln Süd	<u>Treff (lauftreff-koeln-sued.de)</u>	Kostenlos
Cologne Running Crew • mittwochs, ab 20.00 Uhr	bunert Lauftreff	<u>Bunert - Der Kölner Laufladen Veranstaltungen</u>	Kostenlos
Fußballplätze			
Fußballplatz am Dach des Deutschen Sport- und Olympiamuseums	Deutsches Sport&Olympia Museum	<u>Infos zum Besuch Deutsches Sport & Olympia Museum (sportmuseum.de)</u>	6,50 Euro
Fußballplatz Jahnwiese (neben der Sporthochschule): kostenlos für Studenten, auf Anfrage auch von Nicht-Studenten nutzbar	Deutsche Sporthochschule Köln	<u>Nutzung Sportanlagen und Seminarräume - Deutsche Sporthochschule Köln (dshs-koeln.de)</u>	Kostenlos



Wanderstrecken rund um Köln	Stadt Köln	<u>Über 25 Wanderungen rund um Köln koeln.de</u>	Kostenlos
------------------------------------	------------	--	-----------

10.2 Chilln & Park

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Flora und Botanischer Garten	Stadt Köln	<u>Flora und Botanischer Garten Köln KölnTourismus (koelntourismus.de)</u>	Kostenlos
Lindenthaler Tierpark	Verein der Freunde und Förderer des Lindenthaler Tierparks e.V.	<u>Lindenthaler Tierpark - Tiere mitten in Köln - Ein Erlebnis für Jung und Alt. (lindenthaler-tierpark.de)</u>	Kostenlos
Wildpark Dünnwald	Förderverein Dünnwalder Wald und Wildpark e.V.	<u>Start (wildpark-duennwald.de)</u>	Kostenlos
Wahner Heide	Bündnis Heideterrasse e. V.	<u>Wahner Heide Bergische Heideterrasse</u>	Kostenlos

10.3 Kultur & Freizeit

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Kölner Dom	Stadt Köln	<u>Kölner Dom KölnTourismus (koelntourismus.de)</u>	Eintritt frei
Schauspiel Köln	Schauspiel Köln	<u>Tickets Schauspiel Köln</u>	Studis bis 35 J. 50% Ermäßigung auf den Ticketpreis
Theater, Comedy	Comedia Köln	<u>Tickets / Comedia Theater Köln (comedia-koeln.de)</u>	Ermäßigung i.d.R. 14,-Euro
Theater, Kabarett	Senftöpfchen Theater	<u>Tickets (senftoepfchen-theater.de)</u>	Ermäßigung auf fast alle Veranstaltungen
Club, Theater, Konzert	artheater Köln	<u>Artheater</u>	Günstige, teilweise kostenfrei Veranstaltungen
Oper	Oper Köln	<u>Kartenservice - Oper Köln</u>	Studis bis 35 J. 50% Ermäßigung auf den



			Ticketpreis, Restkarten 8 Euro
Urban Art Map	Stadt Köln & Street Art Cities	<u>Street Art in Cologne - Street Art Cities</u>	Kostenlos
Brühler Schlösser	UNESCO- Welterbestätte Schlösser Augustusburg und Falkenlust in Brühl	<u>Schlösser Brühl</u> (schlossbruehl.de)	Parkanlage kostenlos, Eintritt in Schlösser reduziert



11 Überregionale Anlaufstellen

Angebot	Anbieter	Webseite	Kosten
Webseite für Kultur-, Musik-, Bewegungs- und Aktionsangebote	Eventbrite	Eventbrite - Entdecken Sie die besten lokalen Events und Aktivitäten	Kostenlose & kostenpflichtige Angebote
App „rausgegangen“ für Freizeittipps	Rausgegangen GmbH	Rausgegangen Düsseldorf - Rausgegangen	Kostenlos & kostenpflichtig
Gesund durchs Studium <ul style="list-style-type: none"> digitale Angebote im Bereich Gesundheit, Mental Health, Survival Guide Studium, Food & Fitness 	BARMER Campus Coach	BARMER Campus-Coach: Barmer (barmer-campus-coach.de)	Kostenlos
Urban Sports Club	Urban Sports Club	Urban Sports Club Standorte	ab 24 Euro im Monat
App „spontacts“	Synexit GmbH	Neue Leute kennenlernen für Freizeitaktivitäten! Spontacts	Kostenlos
Webseite für Freizeitaktivitäten	FreizeitMonster	FreizeitMonster - Deine Suchmaschine für Freizeitaktivitäten	Kostenlos
Webseite/App „komoot“ Wander-, Fahrradrouten, Ausflugsziele	komoot	Komoot Finde, plane und teile deine Abenteuer mit komoot.	Kostenlos
App „Geocaching“	Groundspeak inc.	Geocaching® - Apps bei Google Play	Kostenlos
Präventionskurse	fitbase	Achtsamkeit Online-Kurs Zufrieden und gelassen im Alltag (fitbase.de)	Häufig Erstattung durch eigene Krankenkasse
Essen aus deiner Umgebung	Too Good To Go App	Wir retten Lebensmittel vor der Verschwendung - Too Good To Go	Vergünstigte Essensangebote
Workouts mit Bändern und Rolls	BLACKROLL App	Kostenlose BLACKROLL® App	Kostenlos



Achtsamkeitsübungen	7mind App	<u>7Mind Meditation für Studierende</u>	Über den Barmer Campus Coach 1 Jahr kostenfrei
Rezepte, Ernährungskompass	EatSmarter App	<u>Apps downloaden EAT SMARTER</u>	Kostenlos
Ernährungstracking, Tipps		<u>Lifesum - Gesunde Ernährung leicht gemacht</u>	Viele Funktionen kostenlos nutzbar