2020

FreizeitLust

Unterwegs an Rhein, Ruhr und Wupper

Gutscheine inklusive!

Infos unter www.vrr.de

VRR

Verbindet UNS!

Inhalt

ADRENALIN GEFÄLLIG?

April

Die besten Indoorwasserrutschen der Region 04

Mai

Trendsportarten mit besonderem Kick 06

Juni

Events, die jede Menge zu bieten haben 08

BLEIB AKTIV

Juli

Tagestrips mit Urlaubsfeeling 11

August

Wo in der Region das Wasser lockt 14

September

An warmen Herbsttagen die Region zu Fuß erkunden 16

GUTE LAUNE TROTZ SCHLECHTEM WETTER

Oktober

Indoornervenkitzel für dunkle Herbsttage 18

November

Mit Fotos, Kunst und Kreativität dem schlechten Wetter trotzen ... 21

Dezember

Die schönsten Indoorweihnachtsmärkte 23

ZEIT FÜR RUHIGE MOMENTE

Januar

Die schönsten Planetarien mit den besten Aussichten 25

Februar

Wellnessoasen, in denen man es sich gut gehen lassen kann 27

März

Unsere Top 3 für erste Frühlingsausflüge 29

VRR-Schienenschnellverkehrsplan 32

Gutscheine 35

Ticketinfos für Ab-und-zu-Fahrer 36

Raus aus dem Alltag, rein in die Freizeit

Die FreizeitLust hält mit ihren 35 Ausflugszielen für jeden etwas bereit: Seien es die besten Wasserrutschen der Region, eine Fahrradtour mit Ausblickgarantie, spannende Wandertouren mit GPS-Geräten oder zahlreiche aufregende Indooraktivitäten. Natürlich sind alle Ziele ganz bequem mit Bus und Bahn zu erreichen. Das große Highlight ist unser 40. Geburtstag, den wir im Rahmen der ExtraSchicht auf der Zeche Zollverein feiern und zu dem wir Sie ganz herzlich einladen!

Die Haltestellen finden Sie bei den jeweiligen Zielen in dieser Broschüre oder online unter **https://fahrtenplaner.vrr.de.** Geben Sie einfach Ihren Startpunkt ein und wählen Sie Ihr FreizeitLust-Ziel aus. Der Fahrtenplaner verrät Ihnen dann die passende Route mit Bus und Bahn. Oder nutzen Sie die Fahrplan-App vom VRR bzw. von Ihrem Verkehrsunternehmen. Eine Übersicht über die passenden Tickets für Ihren Ausflug finden Sie auf den Seiten 36/37 der FreizeitLust. Außerdem erwarten Sie auf Seite 35 attraktive Gutscheine für einige ausgewählte Ziele.

Und in unserem Geburtstagsjahr 2020 haben wir noch dazu ein ganz besonderes Geschenk für Sie: An Ihrem Geburtstag dürfen Sie umsonst Bus und Bahn fahren! Oder als Abonnent bis zu zwei (zusätzliche) Personen mitnehmen. Alle Infos dazu finden Sie auf **www.vrr.de.**

Wir wünschen Ihnen erlebnisreiche Monate und viel Spaß bei Ihren Ausflügen!

Herausgeber:
Verkehrsverbund Rhein-Ruhr, Augustastraße 1,
45879 Gelsenkirchen, www.vrr.de | 1. Auflage, März 2020

Konzeption und Realisation:
zeron GmbH/Agentur für PR & Content,
Erkrather Straße 234 a, 40233 Düsseldorf, www.zeron.de

Druck:
Krüger Druck + Verlag GmbH & Co. KG, Handwerkstr. 8–10, 66663 Merzig

Alle Rechte der Verbreitung, einschließlich der Bearbeitung für Film, Funk, Fernsehen, CD-ROM, der Übersetzung, Fotokopie und des auszugsweisen Nachdrucks und Gebrauchs im In- und Ausland, vorbehalten.

Bildnachweis:
Titel © stock.adobe.com/Wayhome Studio, Seite 4 © Atlantis Dorsten, Seite 5 © H2O GmbH, Seite 6 © yunaball, Seite 7 © Dennis Krischik; Waldkletterpark Velbert-Langenfeld, Seite 9 © Ruhr Tourismus/Kreklau, Seite 10 © Movie Park Germany 2020, Seite 11 © RuhrtalRadweg/ Stratmann, Seite 12 © Frank Rechtmann, Seite 13 © Ursula Czadek/Kanutouren Rheinland, Seite 14 © Wasserski Langenfeld GmbH, Seite 15 © www.joshua-beddinghaus.com, Seite 16 © Thomas Berns, Seite 17 © Daniels kleine Farm, Seite 18 © TeamExit GbR, Seite 19 © Crazy JUMP, Seite 20 © Bergstation GmbH & Co. KG, Hilden, Seite 21 © NOPIC Deutschland GmbH, Seite 22 © Stadt Gladbeck, Seite 23 © Binnenschifffahrtsmuseum Duisburg, Seite 24 © Museum Schloss Rheydt, Seite 25 © istockphoto/Maica, Seite 27 © istockphoto/focus 35, Seite 28 © Bädergesellschaft Düsseldorf mbH, Seite 29 © Janine Witte/Recklinghausen, Seite 30 © istockphoto/Bobex 73, Seite 31 © Stadt Heiligenhaus/Nau

Riesenspaß und kleines Abenteuer

Die besten Indoorwasserrutschen der Region

Auf Reifen durch wilde Kurven oder Nervenkitzel bei absoluter Dunkelheit – Wasserratten auf der Suche nach neuen Adrenalinkicks werden unsere Auswahl an Indoorwasserrutschen lieben!

Wasserspaß mit echtem Thrill: Atlantis in Dorsten

Vier Indoorrutschen locken Abenteuerlustige ins Atlantis, nach Dorsten. Wer Geschwindigkeit liebt, wird als Erstes zur Speed Shark stürmen. Hier erreichen Highspeed-Junkies auf den 60 Metern bis zu 30 km/h. Auf dem Weg zur Smaragd Slide heißt es: Reifen nicht vergessen! Denn die sorgen auf der 125 Meter langen Strecke für rasante Geschwindigkeiten in den Kurven. Die Black Mamba lockt mit ihrem leuchtend gelben, aber trügerischen Einstieg. Denn dahinter liegen 120 Meter völlige Dunkelheit. Wann die nächste Kurve kommt? Das kann niemand sehen … Wem das zu viel Abenteuer ist, der macht sich auf zur Blue Dolphin in der großen Kuppel der Tropenlandschaft. Sie verspricht 65 Meter lockerkurvigen Rutschspaß.

Gymnasium Petrinum oder Lippetor, Dorsten
Konrad-Adenauer-Platz 1,
46282 Dorsten
www.atlantis-dorsten.de

Wettkampf auf Wasserrutschen: Aquapark in Oberhausen

Kleiner Tipp: Nehmen Sie wettkampflustige Freunde oder Familienmitglieder mit in den Aquapark, nach Oberhausen! Auf der 120 Meter langen „Tagschacht“, der längsten X-Tube-Rutsche (ovale Reifenrutsche) in NRW, liefern sich täglich viele Wasserratten zu zweit heiße und nasse Rennen mit

Reifen. Überholen ist erlaubt – ja sogar gewünscht. Und auf der Knappenrutsche können sogar drei Rutschfans in separaten Bahnen gleichzeitig starten (freigegeben für Kinder ab 8 Jahren). Allein und gewollt orientierungslos sind Wasserratten dagegen im 105 Meter langen Blindschacht. Nach einigen Metern wird es in der Rutsche zunächst sehr dunkel, dann blitzen kleine LED-Lichter in den Kurven auf, gefolgt von grellem, pinkfarbenem Neonlicht. Ein weiteres Highlight für Adrenalinliebhaber: die Flugrutsche, die mit einem freien Fall aus 1,5 Metern ins kühle Nass endet (freigegeben für Kinder ab 12 Jahren).

Rutschspaß beim Wildwasserrafting auf der Reifenrutsche im **H2O in Remscheid.**

Rutscherlebnisse mit Jubelgarantie: H2O in Remscheid

Einmal wie beim Wildwasserrafting durch die Kurven geschleudert werden – diesen Wunsch kann das Badeparadies H2O in Remscheid vollends erfüllen! Denn die 60 Meter lange Reifenrutsche Crazy River, die man auch ohne Wasserring nutzen darf, ist voller unvorhersehbarer Kurven, Wellen und plötzlicher Steilhänge. Selbst erfahrenen Rutschenprofis entlockt sie den einen oder anderen Schrei. Doch auch die 8 Meter lange Steilrutsche ist ein echtes Abenteuer! Hier dauert es nur ein paar Sekunden, bevor es mit Schwung ins Wasser geht. Zum Teil dunkel und sehr eng wird's dagegen in der schmalen Röhrenrutsche. Aber auch für die ganz Kleinen gibt es im H2O Remscheid ein großes Angebot.

Aquapark, Oberhausen
Heinz-Schleußer-Straße 1, 46047 Oberhausen
www.aquapark-oberhausen.com

Badeparadies H2O, Remscheid
Hackenberger Straße 109, 42897 Remscheid
https://h2o-badeparadies.de

Sportlich durch die Feiertagssaison

Trendsportarten mit besonderem Kick

Die Füße kribbeln, es jucken die Finger, Sie wollen etwas Neues ausprobieren? Dann testen Sie doch diese neuen Trendsportarten.

Mit lebensgroßen Airbags Tore schießen: Bubble Ball Soccer von yunaball

Fußball mit Ganzkörper-Airbag klingt verrückt? Ist es auch. Denn wenn die Spieler beim Bubble Ball Soccer versuchen, sich gegenseitig umzuwerfen, bringt das nicht nur die Fußballer in ihren riesigen Blasen zum Lachen. Auch für Zuschauer ist der Sport ein amüsantes Spektakel. Von Kopf bis zu den Knien geschützt, versuchen die Spieler, den Ball zu ergattern und möglichst viele Tore zu schießen. Das erfordert etwas Geschicklichkeit. Bubble Ball Soccer macht Laune und schweißt zusammen. Locations für den Riesenspaß im Team gibt es – indoor oder outdoor – in Mönchengladbach, Düsseldorf, Essen oder Gelsenkirchen.

Fußball in großen Airbags:
Das ist **Bubble Ball Soccer.**

Haltestelle und Adresse je nach Stadt verschieden
www.yunaball.com

Mit Freude den Schläger schwingen: Padel-Tennis in Essen

Ein Mix aus Tennis und Squash, das ist – kurz erklärt – Padel-Tennis. Im Gegensatz zum normalen Tennis wird Padel immer zu viert gespielt, das Feld ist deutlich kleiner, die Schläger sind kürzer und der Ball ist dem Squashball sehr ähnlich. Und wie beim Squash ist der Platz eingezäunt – meist durch eine verglaste oder gemauerte Wand. Die darf ebenso bespielt werden wie das Feld. Die Augen müssen beim Padel deshalb überall sein: oben,

Padel-Tennis, die Trendsportart aus Südamerika, erobert nun auch Deutschland.

rechts, links und auf dem Feld. In Deutschland kommt die Trendsportart aus Spanien und Südamerika langsam an. Einer der lediglich 20 Plätze des Landes befindet sich in Essen. Dort vermietet das TVN Tennis-Zentrum zwei Padelplätze, Schläger und Bälle. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, dafür aber eine Anmeldung!

Hoch hinaus und mit Schwung bergab: Kletterpark in Velbert

Über 100 Kletterelemente erwarten Kletterfreunde im „Wald Abenteuer“ in Velbert. Auf dem Kinder-Parcours können Kids ab 4 Jahren Höhen bis zu 9 Metern erklimmen. Beim Adventure-Parcours können Einsteiger ihre Kletterkünste testen. Und der Xtreme-Parcours führt in schwindelerregender Höhe über dünne Bäume – mit einem Minimum an Plattformen! Wen der Mut dann noch nicht verlassen hat, der wagt sich auf die Todesschleuder, springt von einer 11 Meter hohen Plattform in die Tiefe, an eine lange Liane. Eine Attraktion ist ebenfalls der Banana Jump, ein Sprung an eine frei hängende, übergroße Banane. Und für den Fall, dass Sie schon schweißnasse Hände bekommen haben: Für Sicherheit ist immer gesorgt.

Gut gesicherten Thrill – das gibt es im **Kletterpark in Velbert.**

Bergeborbeck Bf., Essen
Hafenstraße 10, 45356 Essen
www.tenniszentrum-essen.de

Langenberg Bf., Velbert
Richard-Tormin-Straße 1, 42555 Velbert
https://wald-abenteuer.de/park/velbert-langenberg/

Es einfach mal krachen lassen!

Events, die jede Menge zu bieten haben

Zur Ruhe kommen? Viel zu langweilig! Bei diesen zwei Ausflugszielen ist Action und Aufregung garantiert.

Wir feiern 40 Jahre VRR: ExtraSchicht auf Zollverein

Seit mittlerweile 40 Jahren bringen wir Bewegung in die Region. Und das feiern wir – im Rahmen der Nacht der Industriekultur am 27. Juni 2020. Ein Besuch auf dem UNESCO-Welterbe Zollverein und weiterer Aktionen: [illegible] Abend ein absolutes Muss!

GECANCELT!

Schon von Weitem werden Sie unseren Feststand auf Parkplatz A2 entdecken, denn unser zwei Meter hoher Schriftzug „VRR 40“ ist nicht zu übersehen. Näher kommen ist erlaubt – und gewünscht. Unsere XXL-Buchstaben sind die ideale Szenerie für ein lustiges Foto. Ihrer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Immer mit dabei: der Walk-Act „IllumiSmart“. Mit ihrer leuchtenden Kleidung bringen die Living Dolls alle Besucher zum Staunen – und verschönern auch das eine oder andere Foto!

Bei unserem Gewinnspiel ist noch mehr Kreativität gefragt: Schnappen Sie sich einen Bilderrahmen an Ort und Stelle und schießen Sie das schönste Extra-Schicht-Bild des Abends. Zum Beispiel mit der leuchtenden Rolltreppe oder dem PACT Zollverein im Hintergrund. Mitmachen lohnt sich, denn es gibt viele tolle Preise zu gewinnen.

Rund um unseren Stand wird es bis in die Nacht hinein bunt und verrückt: mit einem lebendigen Fahrkartenautomaten oder dem Bauchladentheater mit individuellem VRR-Pro-

Zollverein, Essen
Gelsenkirchener Straße 181, 45309 Essen
www.vrr.de, www.extraschicht.de oder www.zollverein.de

Sie haben im Juni Geburtstag? Dann nutzen Sie die **Geburtstagsaktion** vom VRR und fahren Sie im Jahr 2020 **an Ihrem Geburtstag kostenfrei.** Weitere Informationen finden Sie auf www.vrr.de.

gramm mit dem Künstler Jörn Kölling. Schauen Sie vorbei und feiern Sie mit uns! Weitere Infos zu den Aktionen finden Sie unter www.vrr.de.

Spannung und Spaß vor Filmkulissen: Movie Park Germany in Bottrop

Im Movie Park Germany, Deutschlands größtem Film- und Freizeitpark, heißt es jeden Tag: Willkommen zu Hollywood in Germany! Hier erleben Sie sensationelle Shows sowie filmreife Abenteuer auf über 40 Attraktionen und Achterbahnen. Zum Beispiel im PAW-Patrol-Themenbereich „Adventure Bay“, wo kleine und große Fans der beliebten TV-Serie ihren Hundehelden bei einem Meet & Greet „Hallo“ sagen können. Einsteigen und anschnallen heißt es auf der „PAW-Patrol Adventure Tour“, wenn die ganze Familie eine rasante Offroadfahrt in den sechs bekannten Einsatzfahrzeugen der Welpen erlebt sowie bei der wilden Luftkissen-Bootsfahrt „Zuma’s Zoomers“.

Action ist im Movie Park garantiert! Jeden Tag dreht hier die weltweit einzige Achterbahn mit offizieller „Star Trek™“-Lizenz ihre wilden Runden. »

VRR-Ticket kaufen und im Movie Park kräftig sparen!

Wer an den Aktionstagen ein für den Tag gültiges VRR-Ticket für Bus und Bahn in Verbindung mit dem Coupon auf Seite 35 an der Kasse vorzeigt, bekommt für sich und maximal drei weitere Personen ein Movie-Park-Tagesticket zum reduzierten Preis von 25 Euro pro Person. Zusätzlich gibt’s für jeden einen Coupon für ein vergünstigtes Nuggetmenü.

Nur gültig an folgenden Tagen:
- 6. und 7. Juni 2020
- 9., 10. und 11. Oktober 2020

Der Triple-Launch-Coaster „Star Trek™: Operation Enterprise“ überrascht mit zahlreichen Loopings, spektakulären Streckenelementen und einer 40 Meter hohen, europaweit einmaligen „Twisted Halfpipe“. Geheimnisvoll wird es auf der Wasserattraktion „Area 51 – Top Secret“, die mit ihren Dimensionen und der Mischung aus Darkride und Wasserbahn einzigartig in Europa ist und alle Neugierigen direkt in das berühmte Sperrgebiet am Groom Lake in der Wüste Nevadas bringt.

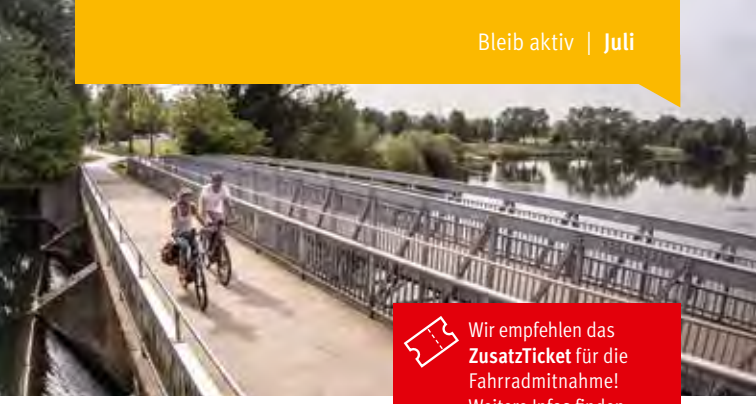
Horror-Fans aufgepasst:

Nutzen Sie die Aktionstage im Oktober und sichern Sie sich ein **vergünstigtes Tagesticket** für das legendäre Halloween Horror Festival. Alle Infos auf Seite 35.

Explosive Action liefert die preisgekrönte Stuntshow „Crazy Cops New York“. Und für noch mehr Abenteuer sorgt die Wasserattraktion „Excalibur – Secrets of the Dark Forest“, bei der sich alle Mitfahrer auf die Suche nach dem legendären Schwert begeben.

Im Oktober wird es übrigens immer gruselig im Movie Park! Denn dann kreuzen Zombies, Untote, Geister, Hexen und andere Fabelwesen beim „Halloween Horror Festival“ Ihren Weg. Und plötzlich mischen sich auch Schreckensschreie in die Geräuschkulisse. Und zwar an jedem Wochenende im Oktober und November!

Movie Park oder Feldhausen Bf., Bottrop
Warner Allee 1, 46244 Bottrop-Kirchhellen
www.movieparkgermany.de



Wir empfehlen das **ZusatzTicket** für die Fahrradmitnahme! Weitere Infos finden Sie auf Seite 37.

Für alle Ferien-daheim-Verbringer

Tagestrips mit Urlaubsfeeling

Runter von Balkonien und rein ins Abenteuer! Begleiten Sie uns zu drei spannenden und aktiven Urlaubstagen – gar nicht weit weg von zu Hause.

Natur und Kultur im Pott: RuhrtalRadweg zwischen Bochum und Duisburg

Das letzte Stück des Ruhrtal-Radwegs – von Bochum bis Duisburg, quer durch den „Pott“ – ist für einen Tagesausflug perfekt! Schwingen Sie sich auf den Sattel und starten Sie Ihre Route an der nördlichen Spitze des Kemnader Sees. An der Ostseite entlang führt der Radweg weiter zur Ruhraue Hattingen Winz. Der ideale Ort, um kurz durchzuatmen. Etwas oberhalb des Radwegs liegt die Ruine Isenburg aus dem 13. Jahrhundert. Genießen Sie hier nicht nur eine kleine Zeitreise, sondern auch den herrlichen Blick auf die Ruhr. Danach geht es mit einem großen Schlenker über Bochum-Dahlhausen sowie Essen-Burgaltendorf weiter in Richtung Baldeneysee. Wer etwas mehr Zeit hat, wechselt die Ruhrseite und bestaunt die Villa Hügel, eines der Wahrzeichen der Stadt Essen. Doch auch die Werdener Altstadt und die Basilika am Ende des Baldeneysees laden zu einer malerischen Pause ein – und »

Starthaltestelle: Hafen Heveney, Bochum
Endhaltestelle: Innenhafen, Duisburg
www.ruhrtalradweg.de

» liegen noch dazu direkt an der Wegstrecke. Anschließend geht es an der beschaulichen Altstadt von Kettwig und den Saarn-Mendener Ruhrauen vorbei, bevor die Ruhr Sie in die trubelige Mülheimer Innenstadt und den Industriecharme von Duisburg führt. Dort erwartet Sie der kulturelle und kulinarische Abschluss der Tour: der Duisburger Innenhafen. Hier stehen sich gläserne Neubauten und alte Speicherzeilen buchstäblich gegenüber. Und Sie können sich nicht nur in einem der vielen Restaurants, Cafés und Bars stärken, sondern auch das Kultur- und Stadthistorische Museum Duisburg oder das MKM Museum Küppersmühle für Moderne Kunst besuchen. Für die jungen Radler hält der Innenhafen ebenfalls ein Highlight bereit: das Explorado Kindermuseum.

Die Teilroute hat eine Länge von ca. 70 km und nur einzelne kleine Steigungen. Insgesamt gibt es ein leichtes Gefälle – immer flussabwärts die Ruhr entlang.

Drachenstarker Familienspaß: Bobbolandia in Grevenbroich

Im Bobbolandia in Grevenbroich fällt die Auswahl schwer: Erst auf die Riesen-Ritterburg oder erst auf den Rutschenturm? Oder doch lieber eine Runde Kart fahren? Zusammen mit dem roten Drachen Bobbo erkunden Kids und Teens über 30 Spielattraktionen. Das Hexenbaumhaus ist das perfekte Zuhause für kleine Zauberer und auf dem Piratenschiff beherrschen Freibeuter die sieben Weltmeere. Nass werden die kleinen Abenteurer auf dem Wasserspielplatz und eventu-

Großer Spaß für die Kleinen, Entspannung für die Großen: im **Bobbolandia**.

Neurath Kirche, Grevenbroich
Viktoriastraße 51–53, 41517 Grevenbroich
www.bobbolandia-grevenbroich.de

ell auch auf dem wackligen Floß, das sie an einem Seil oder mit einem Paddel von einem Ufer ans andere bringen müssen. Und die Eltern? Sie dürfen einen Tag im Schatten der vielen Sonnenschirme und -segel genießen! Für den Hunger zwischendurch ist übrigens auch gesorgt: Auf dem 60.000 qm großen Gelände sind zahlreiche Grillhütten und Picknickplätze verteilt. Es gibt aber auch eine bunte Auswahl an Leckereien und kühlen Getränken am Kiosk und im Bistro.

Erst ruhig und trocken, dann wild und nass: Kanufahrt auf der Erft

Eine ganze Menge schöne Eindrücke, die eine oder andere Herausforderung und vielleicht auch ein kleiner Muskelkater – das erwartet Sie während oder nach der Erft-Kanutour. In Grevenbroich-Wevelinghoven werden die kleinen Paddelboote zu Wasser gelassen und die Fahrt geht los! Wer mit dem eigenen Kanu unterwegs ist, kann einen Halt an der Museumsinsel Hombroich in Neuss einlegen. Sie lockt mit einer wunderbaren Park- und Auenlandschaft sowie frei stehenden Ausstellungspavillons sowohl Natur- als auch Kunstliebhaber an. Sind alle Kanuten wieder an Bord? Dann auf zum großen Highlight des Ausflugs: der Wasserfall! Ein abenteuerliches Erlebnis in dem sonst eher ruhigen Gewässer, bei dem garantiert alle ein wenig nass werden. In Neuss-Weckhoven endet die Tour. Erfahrene Paddler können den Flussabschnitt mit eigenem Kanu kostenfrei befahren. Für alle anderen bietet Kanutouren Rheinland eine begleitete Tour mit geliehenen Kanus an.

Mit dem **Kanu über die Erft** fahren und sich auf den Wasserfall freuen.

Starthaltestelle: An der Untermühle, Grevenbroich
Endhaltestelle: Lindenplatz, Neuss
www.kanutouren-rheinland.de

Sommerspaß im kühlen Nass

Wo in der Region das Wasser lockt

Mit Hochgeschwindigkeit, in perfekter Balance oder gemütlich sitzend unterwegs – bei unseren Wasserzielen sind Spaß, Erholung und Abkühlung garantiert.

Hier bleibt garantiert niemand trocken: beim Wasserski in Langenfeld.

Mit Brettern übers Wasser düsen: Wasserski in Langenfeld

Schnell, wendig und ganz schön nass: Beim Wasserski in Langenfeld haben Wasserratten die Wahl, ob sie es mit zwei Skiern oder einem Wakeboard aufnehmen möchten. Vorerfahrungen sind nicht nötig! Einfach am Startpunkt in die Hocke gehen, den Griff gut festhalten und warten, bis die Seilbahn die Leine zieht. Dann geht die Tour los – für Anfänger oft geradewegs ins Wasser. Aber nach ein paar Versuchen schaffen die meisten Wasserskifahrer und Wakeboarder schon eine volle Runde über den See. Insgesamt sechs Bahnen gibt es am See in Langenfeld. Zwei davon sind für die kleinen Wasserratten reserviert. Hier können Kinder bis 14 Jahre ihre ersten Ski- und Wakeboard-Versuche starten.

Auf dem Wasser balancieren: Stand-up Paddling auf dem Kemnader See

Stand-up Paddling (SUP) ist, was du daraus machst: gemütliche Paddeltour oder Fitness-Workout. WestUfer – die Surfschule am Kemnader See – bietet Einsteigerkurse an und verleiht anschließend oder nach Vorlage eines Windsurf-

Langenfeld-Berghausen oder Wasserski, Langenfeld
Baumberger Straße 88, 40764 Langenfeld
www.wasserski-langenfeld.de

Wir empfehlen für den Tagestrip das **24-StundenTicket**! Weitere Infos finden Sie auf Seite 36.

oder Segelscheins SUP-Boards und Paddel. Auf geht's: Board ins Wasser und zunächst darauf knien, mit dem Paddel ein wenig Schwung geben und hinausfahren. Nun kommt der wackelige Part: langsam aufstehen und die Balance halten. Oder auch mit einem Freudenschrei im Wasser landen. Mit etwas Training klappt die SUP-Fahrt allerdings bald problemlos. Und dann geht es los: zur Tour über die Ruhr, zum SUP-Polo-Spiel oder zu SUP-Yoga – alles im Angebot bei WestUfer.

2 Euro Rabatt!

Leihen Sie sich für eine Stunde ein Stand-up Paddling Board und **sparen Sie mit unserem Gutschein.** Alle Infos auf Seite 35.

In die Pedale treten: Tretboot fahren auf dem Halterner Stausee

Mit Freunden oder Familie über den See schippern und einen Halt in einer versteckten Bucht einlegen – so idyllisch ist Tretbootfahren auf dem Halterner Stausee. Hier betreibt Familie Meilenbrock die Bootsvermietung bereits in der zweiten Generation. Bis zu vier Personen passen in ein kleines Boot, das sie mit den Pedalen über das Wasser bewegen. Machen Sie ein Picknick auf dem Wasser und beobachten Sie – mit etwas Vorsicht – die Gänse, Schwäne und Enten um Sie herum. Und falls Sie doch ins Schwitzen geraten sind, genießen Sie einfach den Blick auf den See bei einer Stärkung auf der Terrasse des Bootsverleihs.

Stiepel Dorf, Bochum
Oveneystraße 71, 44797 Bochum
https://westufer-kemnade.de

Abzweig Haus Niemen, Haltern
(800 m Fußweg ab Haltestelle)
Stockwieser Damm 276, 45721 Haltern am See
www.bootsvermietung-haltern.de

Wo Wanderherzen höherschlagen

An warmen Herbsttagen die Region zu Fuß erkunden

Die Schuhe sind fest gebunden, der Rucksack ist gepackt und das Ziel steht fest. Dann kann es losgehen! Wandern geht schließlich überall – nicht nur in den Bergen.

Auf den Spuren von Indiana Jones: GPS-Schatzsuche in Duisburg

Der Landschaftspark Duisburg-Nord ist ein Paradies für Abenteuerlustige, wie zum Beispiel kleine und große Schatzsucher. Täglich bis Sonnenuntergang läuft die Suche nach dem verborgenen Schatz in den Gießhallen des alten Hüttenwerks auf Hochtouren. Und dabei gilt es einige knifflige Rätsel zu lösen. Die Expedition von Tour de Ruhr ist in drei Schwierigkeitsstufen unterteilt und kann je nach Alter der Schatzsucher ausgewählt werden. Zwei bis drei Stunden lang sind dann die grauen Zellen gefragt. Eine Voranmeldung ist notwendig. Spezielle GPS-Geräte, die mithilfe von Koordinaten zum Ziel führen, können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden. Die Nutzung eigener GPS-Geräte ist auch möglich.

Gemeinsame Schatzsuche im alten Hüttenwerk in Duisburg.

Unterwegs mit flauschigen Gefährten: Daniels kleine Farm in Castrop-Rauxel

Im Landschafts- und Naturschutzgebiet Wagenbruch in Castrop-Rauxel heißt es: Augen auf. Denn wenn Ihnen dort Wanderer mit tierischen Begleitern begegnen, sind

Landschaftspark Nord, Duisburg
Treffpunkt: Landschaftspark Duisburg-Nord,
Emscherstraße 71, 47137 Duisburg
Alle Infos auf www.tour-de-ruhr.de unter Landschaftspark DU-Nord, Rallyes und „GPS-Schatzsuche im alten Hüttenwerk“

Zusammen mit den Alpakas von Daniels kleiner Farm eine ganz besondere Wanderung erleben.

Letztere keine Hunde, sondern Alpakas! Auf Daniels kleiner Farm leben 22 Alpakas und 2 Lamas – und sie sind freundlich, gesellig und vor allem neugierig. Die besten Voraussetzungen für eine lustige Wanderung. Maximal 10 Personen dürfen an der zweistündigen Tour teilnehmen – jeden Samstag, Sonntag und als After-Work-Tour am Freitagabend. Und für ganz Mutige hat sich der Alpakafan etwas Besonderes überlegt: im Zelt oder auch nur im Schlafsack unter freiem Himmel zwischen den Alpakas auf der Weide schlafen – diese Nacht werden Sie sicher nicht so schnell vergessen!

Der Natur auf der Spur: Wildpark Düsseldorf

100 verschiedene Tierarten und 200 Jahre alte Buchenwälder – damit lockt der Wildpark Düsseldorf kleine und große Naturliebhaber an. Rotwild, Mufflons, Wildschweine und Damwild zeigen sich aber nur, wenn sie es möchten. Denn auf dem knapp 40 Hektar großen Gelände leben sie in großzügigen Gehegen und haben genug Möglichkeiten, sich zu verstecken. Wenn sie Futter riechen, sind sie allerdings ziemlich schnell da. Gut für Sie, denn für einen Euro können Sie am Automaten spezielles Wildfutter für die Tiere ziehen und versuchen, sie anzulocken. Und das klappt auch meistens! Viel frische Luft und Naturnähe liefern auch der große Spielplatz sowie der Barfußpfad, der die sensorischen Fähigkeiten auf die Probe stellt.

Langeloh, Castrop-Rauxel
Bochumer Straße 275, 44575 Castrop-Rauxel
www.danielskleinefarm.de

Auf der Hardt/LVR-Klinikum oder Gerresheim Krankenhaus, Düsseldorf
Rennbahnstraße 60, 40629 Düsseldorf
www.wildpark-duesseldorf.de

Spiel und Spannung mit vollem Körpereinsatz

Indoornervenkitzel für dunkle Herbsttage

Regnerisch und stürmisch zeigt sich der Herbst beizeiten. Sie können sich nicht aufraffen, rauszugehen? Bei unseren drei Ausflugstipps ist das anders!

Spannung pur auf altem Fabrikgelände: TeamExit in Viersen

Den Ausgang finden und dabei nicht die Orientierung verlieren! Das gelingt den Spielern beim TeamExit in Viersen nur gemeinsam. Das alte Fabrikgelände an der ehemaligen Feldmühle ist die perfekte Kulisse für ein echtes Abenteuer. In vier verschiedenen Räumen können sich Gruppen mit bis zu sieben Personen ihren Weg durch das Labyrinth suchen: Bei der „Reise in die Unterwelt“ ist nicht garantiert, dass der alte, marode Fahrstuhl auch wieder nach oben fährt … Im „Magischen Zimmer“ hat ein kleiner, frecher, grüner Troll das Gleichgewicht gestört und sorgt für Chaos. Beim „Black-Out“ erwacht die Gruppe mit einem dicken Kater und 50.000 Euro Spielschulden. Und ob die „Flucht aus dem Knast“ gelingt, bevor der Wärter zurückkommt? Niemand weiß es … Je 60 Minuten Spielzeit und jede Menge Rätsel gibt es beim TeamExit zu lösen. Ob sich die Türen nach der einen Stunde auch wirklich wieder öffnen? Wir versprechen: Ja!

„Wir schaffen das!“ Gemeinsam den Ausgang finden – beim **TeamExit in Viersen.**

10 % sparen!

Buchen Sie für 60 Minuten einen Escape Room und erhalten Sie mit unserem Gutschein **einen Rabatt von 10 Prozent.** Alle Infos auf Seite 35.

Feldmühle, Viersen
Gladbacher Straße 189,
41747 Viersen
teamexit.de

Hohe Sprünge und verrückte Spiele: Crazy Jump in Wuppertal

Trampolins, so weit das Auge reicht! Das Crazy Jump in Wuppertal ist mit 5.000 qm, zwei Ebenen und mehr als 100 Trampolinen und Sprungattraktionen die größte Trampolinhalle in Nordrhein-Westfalen. Zwei Halfpipes, eine Basket Jump Area für Sprünge, wie die Basketballprofis sie beherrschen, und ein Trapez für artistische Einlagen sind nur einige der Highlights der großen Sprunghalle. Neben klassischen Trampolinen hat das Crazy Jump auch einen Jump Tower zu bieten, der mutige Springer herausfordert, sich aus drei Meter Höhe in einen riesigen Airbag fallen zu lassen. Oder den Ninja Parcours, auf dem sich Abenteuerlustige ihren Weg durch verschiedene Hindernisse bahnen und dabei die Zeit im Blick behalten müssen. Und auf dem Battle Beam stehen sich Freunde auf einem schmalen Balken gegenüber und versuchen sich gegenseitig in ein riesiges Schaumstoffbecken zu werfen. Aber auch für die Kleinen gibt es ein großes Angebot: Die Nachwuchsspringer von morgen dürfen ihre ersten Versuche in der Kids-Area starten.

Vohwinkel Schwebebahn, Wuppertal
Vohwinkeler Straße 145 d
42329 Wuppertal
www.crazy-jump.de

Sie haben im Oktober Geburtstag? Dann nutzen Sie die **Geburtstagsaktion** vom VRR und fahren Sie im Jahr 2020 **an Ihrem Geburtstag kostenfrei.** Weitere Informationen finden Sie auf www.vrr.de.

Mit viel Schwung hoch hinaus beim Trampolinspringen im **Crazy Jump in Wuppertal.**

Klettern, bouldern oder houserunning: Das Angebot der **„Bergstation“ in Hilden** ist groß.

Ein Traum für Kletterfans: „Bergstation“, Kletter- und Boulderzentrum Hilden

Hoch hinaus geht es auf der „Bergstation“, dem Kletter- und Boulderzentrum in Hilden. Bis zu 17 Meter hohe Indoor- und 20 Meter hohe Outdoorkletterwände bringen Anfänger und Profikletterer ins Schwitzen. Wer gern noch etwas mehr Thrill möchte, der begibt sich auf die Plattform auf dem Dach. Aber nicht durch ein Treppenhaus, sondern über eine Leiter an der Fassade. Oben angekommen, haben Wagemutige die Wahl zwischen Houserunning (die Hauswand mit Blick nach unten hinunterlaufen), Abseilen oder kleinen Bungee-Jumps. Weniger hoch, aber nicht weniger spannend ist die Boulder Area, denn geklettert wird hier ohne Gurt und Seil in geringer Absprunghöhe. Dafür aber zum Beispiel über Kopf.

Hilden Bf., Hilden
Bahnhofsallee 35,
40721 Hilden
https://bergstation.nrw

Mit dem Kauf eines **4erTickets** können Sie **bis zu 14 Prozent sparen.** Alle Informationen auf Seite 36.

Draußen trist und kalt, innen bunt und warm

Mit Fotos, Kunst und Kreativität dem schlechten Wetter trotzen

Bochum ist zu weit für Sie? Dann schauen Sie unter **www.abolust.de** nach unseren weiteren Shooting-Angeboten von PicturePeople!

Kälte, Regen oder Wind müssen niemanden davon abhalten, spannende Dinge zu erleben! Mit diesen drei Ausflugszielen bringen Sie Farbe in triste Spätherbsttage.

Farbenfroher Fotofun mit Selfiemodus: Nopic Fotostudio in Bochum

Im Nopic Fotostudio haben die Gäste das Sagen! Im gesamten Studio sind Kameras aufgebaut, die sich vor verschiedenen Kulissen per Selbstauslöser bedienen lassen. Wer das Nopic bucht – 20, 40 oder 60 Minuten –, ist sein eigener Fotograf. Einfach Hintergrund und Requisiten auswählen und schon geht's los: abtauchen im rosafarbenen Bällebad, eine Safariparty vor Tigerkulisse feiern, eine Rutschpartie über den aufgemalten Pool genießen oder eine Konfettibombe vor der Skyline von New York. Drei Dinge sind dabei sicher: Jede Menge Spaß, gute Laune und tolle Fotos!

Zeit verdoppeln

Mit unserem Gutschein ganz einfach die **Shootingzeit bei der Buchung verdoppeln.** Alle Infos auf Seite 35.

Südring, Bochum
Kortumstraße 34,
44787 Bochum
https://nopic.com/de/

Original oder Fälschung? Ratespaß im Museum Plagiarius in Solingen

Jede originelle Erfindung und jedes außergewöhnliche Design ist schon einmal kopiert worden. Die Dauerausstellung im Museum Plagiarius zeigt 350 Originalprodukte – und direkt daneben die Plagiate. Welches ist das echte? Und wie unterscheiden sich Original und Fälschung? Ein spannender Ausflug in die Welt der Fälschung. Bei allem Ratespaß gibt es allerdings auch einen ernsten Hintergrund der Ausstellung, denn Marken- und Produktpiraterie sind illegal und fügen der Wirtschaft großen Schaden zu. Praxisnahe Informationen und eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit sind daher auch ein wichtiges Anliegen des Museums.

Zeitgenössische Kunst entdecken: Neue Galerie Gladbeck

Alle drei Monate verändern sich die Räume in der Neuen Galerie Gladbeck. Denn in jedem Quartal steht ein anderer Künstler im Fokus der jeweiligen Ausstellung. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie erschaffen zeitgenössische Kunst. Bekannte Künstler präsentieren, junge Talente erkennen und fördern – das ist das Ziel von Gerd Weggel, dem künstlerischen Leiter der Neuen Galerie. Dass dieses Konzept aufgeht, steht mittlerweile fest: Die Neue Galerie Gladbeck feierte im November 2019 ihr 10-jähriges Jubiläum. Sie interessieren sich für zeitgenössische Kunst oder möchten einen ersten Einblick bekommen, was die Kunstwelt aktuell bewegt? Dann auf nach Gladbeck.

In der **Neuen Galerie Gladbeck** gibt es jedes Quartal eine neue Ausstellung zeitgenössischer Künstler zu bestaunen.

Grünewald Bf., Solingen
Bahnhofstraße 11, 42651 Solingen
www.museum-plagiarius.de

Stadtbad, Gladbeck
Bottroper Straße 17, 45964 Gladbeck
www.galeriegladbeck.de

Weihnachtsstimmung mit warmen Füßen

Die schönsten Indoorweihnachtsmärkte

Glitzernde Lichter, weihnachtliche Genüsse und handwerkliche Meisterstücke – Sie lieben Weihnachtsmärkte genauso wie wir? In diesen drei außergewöhnlichen Locations wird Ihnen garantiert nicht kalt!

Der Nikolaus stattet dem gleichnamigen Weihnachtsmarkt in Duisburg jedes Jahr einen Besuch ab.

Unikate für einmalige Geschenke: Nikolausmarkt Kunst & Design in Duisburg

Jedes Jahr breitet sich eine besinnliche Atmosphäre im Binnenschifffahrtsmuseum in Duisburg aus. Bereits zum 9. Mal findet am 5. und 6. Dezember 2020 der Nikolausmarkt in der ehemaligen Badeanstalt statt. Dann erstrahlt der Jugendstilbau in noch mehr Glanz. Circa 30 Künstler und Designer verkaufen an ihren Ständen zahlreiche Unikate – von Aquarellen über Schmuck bis hin zu schöner Deko. Parallel dazu sorgt Livemusik von einem Chor und einem Klassikensemble für die passende Stimmung. Und natürlich gibt's jede Menge Waffeln, Kuchen, Plätzchen und Ruhrorter Currywurst. Der Eintritt ist frei und der Nikolaus schaut – dem Tag entsprechend – auch vorbei!

Mit dem **HappyHour-Ticket** sind Sie ab 18 Uhr in Ihrer Stadt unterwegs. Weitere Infos finden Sie auf Seite 37.

Ruhrort Bf. oder Binnenschifffahrtsmuseum, Duisburg
Apostelstraße 84, 47119 Duisburg
www.binnenschifffahrtsmuseum.de

Künstlerisches in kirchlichem Ambiente: Weihnachtsmarkt in Lennep

Schmuck, Seidenkunst, Fensterbilder, Keramik, Marmelade, Liköre, Stofftiere, Krippen und Filzarbeiten – alles mit handwerklicher Präzision gefertigt. Beim Kunsthandwerker-Weihnachtsmarkt in der Klosterkirche in Lennep gibt es am Sonntag, 6. Dezember 2020, wieder viel zu entdecken – auch in diesem Jahr ist der Eintritt kostenlos. Das heutige Kulturzentrum mit seiner 30 Meter langen Fensterfront und 13 Meter hohen Außenwand wurde im 17. Jahrhundert als Klosterkirche erbaut und ist an sich schon einen Besuch wert. Doch mit Kaffee und Kuchen in der Hand und Weihnachtsmusik im Ohr ist sie sogar noch schöner zu bestaunen!

Alt trifft neu: Weihnachtsmarkt Schloss Rheydt in Mönchengladbach

Ein Bummel durch die historischen Gebäude mit Blick auf modernes Handwerk aus liebevoller Kleinproduktion – das ist das Rezept des jährlichen Weihnachtsmarkts auf Schloss Rheydt in Mönchengladbach, in diesem Jahr am 5. und 6. Dezember. Das Weihnachtsshoppingangebot ist groß: Schals, Handschuhe und andere Textilien, aber auch schöne Keramik, nostalgisches Spielzeug oder schicker Schmuck. Und was wäre ein Weihnachtsmarkt ohne Köstlichkeiten? In den Schlosshöfen duftet es nach Kaffee, Crêpes, Glühwein, Suppe und Bratwürstchen. Der Eintritt beträgt 6 Euro, ermäßigt 4 Euro.

Das Schloss Rheydt in Mönchengladbach ist der perfekte Ort für einen außergewöhnlichen Weihnachtsmarkt.

Röntgenmuseum, Remscheid
Klostergasse 8, 42897 Remscheid
www.klosterkirche-lennep.de

Schloss Rheydt, Mönchengladbach
Schlossstraße 508, 41238 Mönchengladbach
https://schlossrheydt.de

Blick in den Sternenhimmel

Die schönsten Planetarien mit den besten Aussichten

Kaum etwas fasziniert so sehr wie der Anblick eines funkelnden Sternenhimmels. In der großen Kuppel eines Planetariums geht das sogar bei grauem Winterwetter.

Einen Ausflug ins Weltall unternehmen: im **Stellarium Erkrath** kein Problem.

Sterne, wohin man blickt: Stellarium Erkrath

Wenn sich die Türen im „Stellarium Erkrath“ der Sternwarte Neanderhöhe Hochdahl schließen, kehrt langsam Dunkelheit ein. Doch sobald die Projektion beginnt, verwandelt sich die Kuppel in einen strahlenden Sternenhimmel. Die geneigte Projektionskuppel ermöglicht einen scheinbar direkten Blick in den Himmel und bringt Neulinge und erfahrene Himmelsforscher zum Staunen – ebenso wie der 360-Grad-Rundumblick. Sechs Full-HD-Videoprojektoren sorgen für realistische Flug- und Bewegungseffekte – natürlich inklusive Surround-Sound. Die Öffnungszeiten des Stellariums Erkrath finden Sie im Veranstaltungskalender auf der Website. Die Großen können zum Beispiel eine Reise „von der Sonne bis zur Milchstraße“ unternehmen. Und die Kleinen versuchen herauszufinden, wer denn wohl den Mars rot angemalt hat.

Wir empfehlen für die Hin- und Rückreise das **4-StundenTicket.** Weitere Infos finden Sie auf Seite 36.

Bürgerhaus Hochdahl, Erkrath
Sedentaler Straße 105 (Bürgerhaus),
40699 Erkrath-Hochdahl
www.snh.nrw

Auf den Spuren des Weltalls: Planetenmodell Hagen

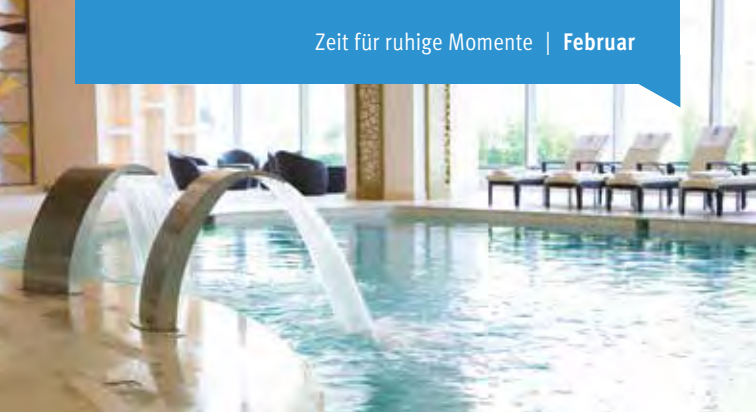
Ein Spaziergang durch unser Sonnensystem – in Hagen ist das tatsächlich möglich, denn dort befindet sich das erste begehbare, maßstabsgetreue Planetenmodell der Welt! Die Bahnen der äußeren Planeten, wie Neptun, Uranus und Saturn, führen Sie über die Vororte von Hagen bis in die Innenstadt. Hier liegen die Bahnen der inneren Planeten, wie Mars, Erde oder Venus. Dabei heißt es: Augen auf und – Achtung! – Blick nach unten. Denn die Stellvertreter für die Planeten sind im Boden eingelassene Bronzeplatten, die spannende Informationen enthalten. Wie groß ist eigentlich die Venus? Wie viele Monde hat der Mars? Kleine und große Astronomen erfahren quasi im Spazierengehen, wie groß unser Sonnensystem wirklich ist!

Sternengefunkel in brillanter Art: Galileum Solingen

Den Sternenhimmel im Outback in Australien bewundern oder zum Zeitpunkt der eigenen Geburt betrachten – mit der hochmodernen Technik des 2019 neu eröffneten Planetariums „Galileum“ in Solingen ist das ohne Probleme möglich. Unabhängig von Tageszeit, Wetter und allen Umweltbedingungen kommt der Sternenhimmel in seiner brillantesten Form in den ehemaligen Kugelgasbehälter – genauer: in die Innenkugel mit 12 Meter Durchmesser und 180-Grad-Bildschirm. Der hochmoderne Sternprojektor Chronos II Hybrid sorgt für bis zu 8.500 strahlende Sterne, die 21 hellsten davon sogar in originalgetreuer Farbe. Da kann der beste Kinosaal nicht mithalten!

Starthaltestelle an der Papierfabrik (Bronzeplatte „Pluto“): Feldmühle, Hagen
Endhaltestelle am Rathausturm (Sonnenkugel auf der Spitze): Rathaus an der Volme, Hagen
www.planetenmodell-hagen.de

Solingen Hbf., Solingen
Walter-Horn-Weg 1, 42697 Solingen
www.galileum-solingen.de



Dem Karneval entfliehen

Wellnessoasen, in denen man es sich einige Stunden gut gehen lassen kann

Kein „Alaaf“ oder „Helau“, sondern Ruhe pur! Das versprechen wir Ihnen. In diesen drei Wellnessoasen können Sie Urlaub vom Alltag oder auch vom Karnevalstrubel machen.

Wellness für Körper, Geist und Seele: Asia Therme Korschenbroich

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – das ist die Grundlage der asiatischen Lebensphilosophie und Gesundheitslehre und das Credo der Asia Therme in Korschenbroich. Auf 15.000 Quadratmetern laden zehn verschiedene Saunen in wohltuende Wärme ein. Highlight für alle, die gerne viel schwitzen, ist die Erdsauna, in der ein echtes Feuer knistert. Entspannung und Erholung verspricht auch das Vitarium, ein Farblichtbad, das positiv auf Wohlbefinden und Immunsystem einwirkt. Dazu eine Massage oder ein Besuch in der Beauty-Lounge und der Urlaubstag ist perfekt! Jetzt nur noch ein Honigdampfbad zum Abschluss und Wellnessfreunde gehen mit samtweicher Haut nach Hause.

Kleinenbroich Bf., Korschenbroich
Holzkamp 5–7,
41352 Korschenbroich
(Kleinenbroich)
www.asiatherme.de

Ruhige Stunden im Private Spa: MyWellness in Dortmund

Abseits der großen Wellnesstempel saunieren und relaxen. Ein Traum, den das MyWellness in Dortmund sogar zweimal erfüllt. »

» In einem eigenen, kleinen Spa-Bereich lässt es sich für ein bis acht Stunden entspannt dem Alltag entfliehen – zu zweit, zu dritt oder zu viert.

Theodor-Fliedner-Heim, Dortmund
Wittekindstraße 105,
44139 Dortmund

Aplerbeck Bf. oder Aplerbeck U-Bahn Haltestelle, Dortmund
Wittbräucker Straße 8,
44287 Dortmund
https://mywellness.de

Aus drei verschiedenen Suiten wählen Sie das für Sie passende Angebot aus. Reichen eine heiße finnische Sauna, ein Massage-Whirlpool und eine Regendusche? Dann auf in die Comfort-Suite. Oder gehen Sie lieber in die moderate Bio- oder Infrarotsauna? Diese finden Sie in der Superior- bzw. Deluxe-Suite. Catering sowie Handtücher und Bademäntel sind als Zusatzoption buchbar.

Entspannen in historischem Ambiente: Münster-Therme Düsseldorf

Kaiserlich baden und saunieren – das geht auch heute noch in der Münster-Therme in Düsseldorf. Als sie im Jahr 1902 eröffnet wurde, zählte sie zu den sogenannten „Kaiserbädern“. Freuen Sie sich auf einen Wellnessaufenthalt im Charme des frühen 20. Jahrhunderts, denn Schwimmhalle und Saunabereich liegen im alten basilikalen Gewölbe. Legen Sie im Solebecken im Außenbereich eine Pause ein, bevor Sie in einer der zwei finnischen Saunen bei 80 oder 90 Grad schwitzen gehen. Und auch das Dampfbad ist einen Besuch wert: Die gemauerten Bänke fügen sich stilecht in das Ambiente des denkmalgeschützten Gebäudes ein.

In der **Münster-Therme in Düsseldorf** entspannen und sich fühlen, wie zu Kaisers Zeiten.

Dreieck oder Münsterstraße/Feuerwache, Düsseldorf
Münsterstraße 13, 40477 Düsseldorf
www.baeder-duesseldorf.de/baeder/hallenbaeder/muenster-therme

Die ersten Sonnenstrahlen genießen

Unsere Top 3 für erste Frühlingsausflüge

Wenn sich ihm Frühjahr die Sonne mit ihren ersten Strahlen zeigt, hüpft das Herz! Und wir hüpfen, laufen, fahren und radeln mit. Begleiten Sie uns auf drei wunderbare Ausflüge, die perfekt für schöne Frühlingstage sind.

Tiere zum Anfassen nah: Tierpark Recklinghausen

Rhesusaffen und Esel wohnen sich gegenüber. Und nebenan trällern die Sittiche. So sieht der Alltag im Tierpark in Recklinghausen aus. Ungefähr 500 Tiere sind hier – mitten im grünen Stadtgarten – zu Hause. Steppenfüchse, Ziegen, Schafe und Meerschweinchen freuen sich über neugierige Blicke. In der Vogelhalle fliegen mehr als 25 Vogelarten bunt durcheinander. Haben Sie schon einmal einen Textorweber gesehen? Und wissen Sie, welche Farben der Dreifarben-Glanzstar hat? Wenn nicht, lohnt sich ein Spaziergang durch die frei begehbare Halle – natürlich mit freiem Blick nach oben. Die Augen aufhalten sollten Sie aber auch außerhalb der Vogelhalle, denn es könnte Ihnen der eine oder andere Pfau über den Weg laufen. »

Festspielhaus oder Arenbergstraße, Recklinghausen
Stadtgarten 2, 45657 Recklinghausen
www.foerderverein-tierpark.de oder www.recklinghausen.de

Mit etwas Glück schlägt er genau in dem Moment sein wunderschönes buntes Rad. Natürlich ist auch anfassen erlaubt: Ziegen, Schafe und Esel lieben kleine Streicheleinheiten. Sie freuen sich bestimmt ebenso über die ersten Sonnenstrahlen und dass der Winter endlich vorbei ist!

Die Nachbarn begrüßen: Städtebummel durch Nijmegen

„Old city, young vibe“ – das hat sich Nijmegen auf die Fahne geschrieben. Ein Motto, das die älteste Stadt der Niederlande mit Leichtigkeit erfüllt. Denn in Nijmegen trifft Römergeschichte auf hippen Zeitvertreib. So sind es nur 10 Minuten Fußweg von der ältesten Einkaufsstraße Hollands in der Altstadt, der Lange Hezelstraat, bis zum Stadtstrand De Kaaij unter der Waalbrücke. Hier wird getanzt, gesungen, Theater gespielt und Yoga praktiziert – alles mit den Füßen im Sand. Was Sie sich außerdem nicht entgehen lassen sollten: Das Museum De Bastei, Naturkunde- und Kulturgeschichte-Museum in einem, den Kronenburgerpark, wunderschön angelegt mit einem kleinen Kinderspielplatz und Resten der mittelalterlichen Stadtmauer, oder – typisch niederländisch – das Nationale Fahrradmuseum Velorama. Ganz klar nur eine kleine Auswahl von Highlights der niederländischen Nachbarschaft. Mit dem RE 10 bis Kleve oder dem RE 19 bis Emmerich und dann jeweils mit dem SB 58 bis Nijmegen Centraal Station – schon sind Sie in der Innenstadt.

Nijmegen: Hier schlagen Shoppingherzen höher.

Nijmegen Centraal Station
VVV Rijk van Nijmegen, Tourist Information,
Keizer Karelplein 32H, 6511 NH Nijmegen
https://de.visitnijmegen.com

Wir empfehlen das **ZusatzTicket** für die Fahrradmitnahme! Weitere Infos finden Sie auf Seite 37.

Von einer Brücke zur nächsten radeln: Panoramaradweg Niederbergbahn

Der Panoramaradweg Niederbergbahn verspricht eine Radtour mit einer Extraportion Spannung! 16 Brücken und drei große Viadukte (= Überführungen) liegen auf der 40 Kilometer langen Strecke zwischen Essen-Kettwig und Haan – allein 13 davon in Heiligenhaus. „Hui, das geht ganz schön tief hinunter“, staunen da nicht nur die Kids! Die beiden Viadukte Ruhrstraße Nord und Süd erheben sich zum Beispiel über 20 Meter hoch über das Rinderbachtal und erlauben einen wunderschönen Weitblick in Richtung Abtskücher Teich. Nur ein Stück weiter in Richtung Velbert rollen die Räder dann über die erste Waggonbrücke Deutschlands. Sie besteht aus einem Eisenbahnwaggon, der den Panoramaradweg über die Bahnhofstraße führt. Fast schon in der Velberter Innenstadt, führt der Radweg schließlich über die imposante Eulenbachbrücke. In luftigen 36 Meter Höhe geht es 168 Meter über Velbert hinweg. Und wem die Höhenmeter jetzt schon Schweiß auf die Stirn treiben, den können wir beruhigen! Typisch für ehemalige Bahntrassen: Auf dem Panoramaradweg herrscht kaum Steigung oder Gefälle. Perfekt also für einen abwechslungsreichen, aber nicht zu anstrengenden Familienausflug!

Starthaltestelle: Kettwig Bf., Essen
Endhaltestelle: Vohwinkel Bf., Wuppertal
www.panoramaradweg-niederbergbahn.de

Unsere Gutscheine für Sie

FreizeitLust mitnehmen und sparen! Ganz einfach mit unseren Gutscheinen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

25 € pro Person

Gegen Vorlage dieses Coupons an den Tageskassen zahlen Sie und maximal drei weitere Personen einen **Preis von 25 Euro pro Person!** Zusätzlich gibt's für jeden einen Coupon für ein vergünstigtes Nuggetmenü.

www.movieparkgermany.de

GUTSCHEIN

2

Nur gültig am 9., 10. und 11.10.2020 und in Verbindung mit einem gültigen VRR-Ticket für Bus und Bahn sowie mit dem Gutschein aus dieser Ausgabe der FreizeitLust.

1

Nur gültig am 6. und 7.6.2020 und in Verbindung mit einem gültigen VRR-Ticket für Bus und Bahn sowie mit dem Gutschein aus dieser Ausgabe der FreizeitLust.

Zeit verdoppeln

Verdoppeln Sie Ihre Shootingzeit im Nopic Fotostudio und schießen Sie noch mehr verrückte Bilder.

https://nopic.com/de/

Gültig bis zum 31.3.2021 und nur unter Angabe des **Gutscheincodes „VRRx2“** aus dieser Ausgabe der FreizeitLust.

GUTSCHEIN

2 € Rabatt

Leihen Sie sich für eine Stunde ein Stand-up Paddling Board und Sie erhalten einen **Rabatt von 2 Euro auf den regulären Preis.**

www.westufer-kemnade.de

Gültig bis 15.10.2020 und nur für eine Person, bei Vorlage des Gutscheins aus dieser Ausgabe der FreizeitLust. SUP-Vorerfahrung wird vorausgesetzt.

GUTSCHEIN

10 % Rabatt

Buchen Sie für sich und Ihre Freunde einen Escape Room für 60 Minuten und **sparen Sie 10 Prozent des regulären Preises.**

teamexit.de

Gültig bis 31.3.2021 und nur unter Vorlage des Gutscheins aus dieser Ausgabe der FreizeitLust.

GUTSCHEIN

Die Begleiter für Ihre Ausflü

Ticketinfos für Ab-und-zu-Fahrer

EinzelTicket

Ein EinzelTicket gilt im jeweiligen Geltungsbereich, bis zur gewünschten Haltestelle. Sie können beliebig oft umsteigen, Rund- und Rückfahrten sind jedoch nicht erlaubt. Auf der Kurzstrecke ist kein Umstieg erlaubt und keine Nutzung von SPNV-Verbindungen wie z. B. S-Bahnen.

4erTicket

Sie sparen im Vergleich zu einem EinzelTicket bis zu 14 Prozent. Es gilt für vier einzelne Fahrten im jeweiligen Geltungsbereich, bis zur gewünschten Haltestelle. Sie können beliebig oft umsteigen, Rund- und Rückfahrten sind jedoch nicht erlaubt. Auf der Kurzstrecke ist kein Umstieg erlaubt und keine Nutzung von SPNV-Verbindungen wie z. B. S-Bahnen.

10erTicket

Mit dem 10erTicket können Sie zehn Fahrten in der gewählten Preisstufe zurücklegen. Oder Sie nutzen dieses, um mit zehn Personen gleichzeitig unterwegs zu sein. Das 10erTicket ist ausschließlich online erhältlich.

4-StundenTicket

Mit dem 4-StundenTicket können Sie zwischen 9 Uhr und 3 Uhr des Folgetages vier Stunden lang in einem Tarifgebiet der Preisstufen A1, A2 oder in ganz Duisburg fahren. Samstags, sonn- und feiertags gilt das Ticket ganztägig ab Entwertung vier Stunden.

24-StundenTicket

Mit dem 24-StundenTicket sind Sie allein oder in einer Gruppe mit bis zu fünf Personen in allen Bussen, Bahnen und Zügen (2. Klasse) des ÖPNV mobil. Das Ticket gilt 24 Stunden ab Entwertung. In dieser Zeit können Sie im gewählten Geltungsbereich beliebig oft fahren.

ge

HappyHourTicket

Mit dem HappyHourTicket können Sie zwischen 18.00 Uhr und 6.00 Uhr am nächsten Morgen beliebig oft die Busse und Bahnen des ÖPNV nutzen. Es gilt für eine Person und nur in der Preisstufe A. Sie erhalten das HappyHourTicket ausschließlich online.

WelcomeCard Ruhr

Mit der WelcomeCard Ruhr haben Sie freie Fahrt im gewählten Gültigkeitsbereich und Sie können eine Vielzahl von Attraktionen kostenfrei oder zum halben Preis besuchen. Die WelcomeCard Ruhr gibt es für drei verschiedene Geltungsbereiche und als 24-, 48- oder 72-Stunden-Variante.

ZusatzTicket

Für bestimmte Strecken oder Leistungen innerhalb des VRR benötigt man ein ZusatzTicket, das immer nur zusammen mit einem weiteren gültigen VRR-Ticket verwendet wird. Das ZusatzTicket gilt für alle Preisstufen. Sie möchten gerne mit Ihrem Fahrrad oder in der 1. Klasse unterwegs sein? Dann ist das ZusatzTicket das passende Ticket für Sie. Grundsätzlich gilt: Pro Person, Fahrt und Zusatznutzen benötigt man jeweils ein ZusatzTicket.

Fahrplan-App

Sie möchten mit Bus und Bahn fahren und benötigen Informationen und Services rund um Ihre Fahrt? Mit den Fahrplan-Apps des VRR und der Verkehrsunternehmen, jeweils für iOS und Android, haben Sie Ihren persönlichen Reisebegleiter immer mit dabei. Geben Sie einfach Ihren Start- und Zielort ein und die App zeigt Ihnen passende Nahverkehrsverbindungen an. Sollte es während der Fahrt zu Störungen im Betriebsablauf kommen, erhalten Sie hierüber eine Nachricht auf Ihr Smartphone.
Die Apps von VRR und Verkehrsunternehmen finden Sie in den jeweiligen App-Stores.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Weitere Infos finden Sie unter **www.vrr.de**

Alle Angaben ohne Gewähr.

Fahrplanauskunft und Ticketkauf mobil mit der VRR-App

Haben Sie noch Fragen?
Wir helfen Ihnen gerne weiter:

Schlaue Nummer 0 180 6/50 40 30
(20 Cent/Verbindung aus dem Festnetz sowie maximal 60 Cent/Verbindung aus den Mobilfunknetzen)

Online-Fahrplanauskunft
www.vrr.de

Verkehrsverbund Rhein-Ruhr
Augustastraße 1
45879 Gelsenkirchen

Gute Fahrt wünscht Ihnen
Ihr Verkehrsverbund Rhein-Ruhr

FSC MIX Papier FSC® C012379

Stand: März 2020