

# Düsseldorf für Kinder!

## **TOBEN UNTERM BLÄTTERDACH**

Abenteuerspielplatz Wald

## **KNIRPSE AN DIE FRISCHE LUFT**

Reiten, Tennis, Fußball spielen ...

## **WIE KIDS DEN DURCHBLICK BEHALTEN**

Gutes Sehen früh fördern

Mit freundlicher  
Unterstützung der



Landeshauptstadt  
Düsseldorf

# I DÜSSEL DORF



Wasser für unsere Stadt.

Stadtwerke  
Düsseldorf 

Seite 4  
**KURZ & BÜNDIG**  
Von Rheinturm bis Strandsport

Seite 7  
**IMPRESSUM**

Seite 8  
**KINDER IN BEWEGUNG**  
Angebote in der Stadt

Seite 12  
**KIDS AN DEN BALL**  
Vereine fördern Motorik und  
Sozialverhalten

Seite 15  
**FELDHOCKEY: EIN  
BESONDERER TEAMSPORT**  
Rasanten Spiel schon für die Kleinsten

Seite 16  
**DAS PFERD ALS KAMERAD UND LEHRER**  
In Düsseldorf Reiten lernen

Seite 20  
**SPIEL, SATZ UND FREUNDSCHAFT**  
Spielerisch mit Tennis beginnen

Seite 22  
**IN DIE PEDALE!**  
Unterwegs auf zwei Rädern

Seite 26  
**HOCH HINAUS!**  
Gelegenheiten für Klettermaxe

Seite 28  
**NATUR ERLEBEN**  
Der Wald steckt voller Möglichkeiten

Seite 31  
**AUF SCHATZSUCHE!**  
Schnitzeljagd mit Motto

Seite 32  
**RAN AN DEN HERD!**  
Gesundes und Leckerer  
selbst zubereiten

Seite 36  
**GERADE GERÜCKT**  
Moderne Methoden der  
Kieferorthopädie

Seite 38  
**FÜR DEN BESTEN DURCHBLICK**  
Fehlsichtigkeiten früh behandeln

Seite 40  
**DIE KRISE UND DIE KINDER**  
Was Corona mit dem  
Nachwuchs gemacht hat

Seite 44  
**SCHULPROBLEME?  
HIER GIBT ES NACHHILFE**  
Lernlücken schließen

Seite 46  
**EINFACH WOHLFÜHLEN**  
Kinderzimmer gestalten

Seite 50  
**SO ENTSTEHEN RÄUME FÜR TRÄUME**  
Von Baumhaus bis Tipi

Seite 52  
**SECHS FÜR ALLE FÄLLE**  
Lese-, Hör- und Spielstoff

Viel Spaß mit unserem  
Fotografen Michael Lübke hatten  
unsere Nachwuchs-Models Alima,  
Julian, Mathilda und Otis auf dem  
Aaper Waldspielplatz im Stadtteil  
Oberrath. Sie zeigen ab Seite 28,  
wie ausgelassen man im Wald  
spielen kann – und was es alles  
Spannendes zu entdecken gibt ...



Liebe Eltern,  
liebe Kinder!

**E**ndlich Sonne! Endlich raus – in die Stadt, in die Natur. Es gibt ja so viel in Düsseldorf zu entdecken: etwa die zahlreichen Angebote in den Kinder- und Jugendeinrichtungen, bei denen man einfach mal in eine Sportart hineinschnuppern kann. Darüber hinaus sind in der Stadt viele Vereine, in denen man Fußball oder Feldhockey spielen kann, und auch in Tennisclubs können schon die Kleinsten spielerisch und kindgerecht an den Sport herangeführt werden. Reitschulen locken diejenigen, die keine Angst vor großen Tieren haben, Kletteranlagen die, denen es nicht hoch genug sein kann. Aber natürlich kann man sich auch einfach aufs Rad schwingen und die Umgebung auf dem Drahtesel erkunden: Wir stellen einige lohnende Ziele vor.



Die ganz große Freiheit aber erleben Kinder vor allem im Wald – dort lässt es sich herrlich spielen: Baumstämme laden zum Balancieren ein, aus Ästen entsteht mit etwas Fantasie ein Tipi, und Fundstücke wie Zapfen und Blätter können zu Hause zu tollen Basteleien werden.

Das Daheimbleiben hat allerdings in den vergangenen Monaten das Leben von Kindern und ihren Eltern massiv bestimmt: Wegen der Krise mit all ihren Folgen ist etliches aufzuarbeiten, wie zwei Experten berichten. Aber zum Glück gibt es zahlreiche Nachhilfeangebote, mit denen zumindest versäumter Schulstoff nachgeholt werden kann – einige Beispiele finden sich ab Seite 44. Außerdem geben wir Tipps, wie das Kinderzimmer zum Wohlfühlort und der Garten zum Abenteuerspielplatz werden können. Und: Zu Hause zu sein, bedeutet auch, zu kochen. Wenn Eltern wissen wollen, wie sie dem Nachwuchs gesundes Essen schmackhaft machen können, helfen Profis weiter. Doch nicht nur Sport und Ernährung sind für die Entwicklung von Kindern elementar, auch um gerade Zähne und gute Augen ihres Nachwuchses sollten sich Eltern kümmern – am besten so früh wie möglich, denn das verspricht die besten Erfolgchancen, wenn Zähne schief oder Augen ungleich stark sind. Was Fachleute zu diesen Themen sagen, ist ab Seite 36 zu lesen.

Es gibt viel zu entdecken in dieser Ausgabe von Düsseldorf für Kinder!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen und Euch

*Deniz Karius*

Deniz Karius  
Chefin vom Dienst

# Kurz & bündig

## Neues aus der WfaA

Im aktuellen Band der Rheinhold & Rheinilde-Reihe der Werkstatt für angepasste Arbeit (WfaA) geht es um Roland, der im Rollstuhl sitzt, und seinen besonderen Besuch im Rheinturm. Bei seinem tollen Ausflug erfährt er spannende Geschichten über den Turm und seine außergewöhnliche, nicht ganz leicht zu lesende Uhr. Dieses liebevoll illustrierte Buch gibt es wie auch die früheren Titel und weitere Artikel rund um die beiden vom Rheinturm inspirierten Hauptfiguren, etwa T-Shirts, Kuscheltürme und Kaffeetassen, unter anderem im Hofladen Südpark. Dort lohnt sich ohnehin immer ein Besuch: Da werden Snacks und Erfrischungen zum Mitnehmen angeboten, und nebenan lockt

der Spielplatz „Kraut und Rüben“, auf dem man seit Neuestem auch in Strandkörben Platz nehmen kann. Außerdem sind auch die Minigolfanlage und das Café Südpark – mit

wechselndem Kuchenangebot aus der eigenen Bäckerei – wieder geöffnet. Übrigens: Das nächste Rheinhold & Rheinilde-Buch ist bereits in Arbeit.



Foto: WfaA Düsseldorf

Im aktuellen Band (vorne rechts) geht es um Roland, der den Rheinturm erkundet.

**wfaa.de**  
Wersten, In den Großen Banden 58  
Fon 882584-4062 (Hofladen) und -4064 (Café)



Foto: Boxine

Die Steifftiere erzählen Geschichten, setzt man sie auf die Toniebox, und mit ihnen spielen kann man auch.

## Tonies meets Steiff bei Bolland & Böttcher

Jimmi Bär, Hoppie Hase und Lita Lamm, die neuen Hörfiguren von Steiff für die Toniebox, machen Hören anfassbar. Seit dem 24. Juni sind sie exklusiv bei ausgewählten Fachhändlern – im Zooviertel bei Bolland & Böttcher – erhältlich. So bereichern Jimmi Bär und Co. nun das umfangreiche Sortiment. Eltern und Kinder finden die Tonie-Figuren, und natürlich auch die Tonieboxen selbst, in einem eigenen Kinderbereich der Buchhandlung. Neben Büchern gibt es dort eine Auswahl an Gesellschaftsspielen, Hörbüchern und Lernhilfen. „Viele unsere Mitarbeiter haben selbst Kinder und können Eltern bestens beraten“, sagt Christine Bolland, die mit Elke Böttcher die Buchhandlung im Zooviertel führt. „Außerdem können wir nahezu alles – insbesondere auch Schulbücher – von einem auf den anderen Tag bestellen.“ Im eigenen Online-Shop können die Kunden aber auch auf eigene Faust stöbern und sich ihre Bestellung per Click und Collect in die Buchhandlung oder postalisch direkt zu sich nach Hause schicken lassen.

**bollandundboettcher.de**  
Düsseltal, Rethelstr. 121  
Fon 6913571

## Cooler Schuhe für heiße Zeiten

Wieder raus, Freunde treffen, gemeinsam unterwegs sein: Das bringt mit neuen Schuhen, die jede Bewegung mitmachen, noch mehr Spaß. „Ob Neongrün, Kobaltblau, Fuchsia, Sonnen-gelb oder Koralle – Sneakers und Sandalen machen Lust auf den Sommer, der jetzt auch endlich da ist“, sagt Svenja Breimann von Dengler Schuhe in Wersten. „Und bei richtig hohen Temperaturen freuen sich die Zehen eben über luftige Sandalen. Ob Trekking oder Riemchen – die Auswahl bei so vielen schönen Kinderschuh-Modellen unserer Marken Ricosta, Superfit, Däumling, Richter, Primigi, Blifestyle, Koel for kids,



**dengler-schuhe.de**  
Wersten, Kölner Landstr. 150  
Fon 76 23 95  
mo-fr 10-18.30, sa 10-14 Uhr

Eine riesige Auswahl an Kinderschuh gibt es bei Dengler Schuhe.

Froddo barefoot und Affenzahn fällt schwer.“ Egal, ob Lauferschuhe oder Schuhwerk für die schon größeren Kids, ob für den Schulsport oder Gummistiefel: Da Kinder nicht spüren, ob

Schuhe passen, messen die WMS-geschulten Mitarbeiter von Dengler immer die Kinderfüße und helfen, die richtige Passform in der Fülle des Angebots zu finden.



Foto: Frank Eischner

Dr. med. habil. Bertram Reingruber, Chefarzt der Klinik für Kinderchirurgie am Florence-Nightingale-Krankenhaus, untersucht einen jungen Patienten.

## Mit Sportverletzungen zum Kinderchirurgen

Bewegung und Sport sind für die gesunde Entwicklung von Kindern unerlässlich. Beim Rennen, Springen und Klettern lernen sie, ihren Körper zu beherrschen. Manchmal passieren dabei Unfälle, insbesondere nach bewegungsärmeren Zeiten wie der Wintersaison oder jetzt zum Ende vieler Pandemiebeschränkungen. Rund 16 Prozent der Ein- bis 17-Jährigen sind nach Angaben des Robert-Koch-Institutes innerhalb eines Jahres wegen eines Unfalls ärztlich behandelt worden. „Wenn Kinder sich beim Toben oder beim Sport ernsthaft verletzen, sollten die Eltern mit ihnen einen Kinderchirurgen aufsuchen“, empfiehlt Dr. med. habil. Bertram Reingruber, Chefarzt der Klinik für Kinderchirurgie am

Florence-Nightingale-Krankenhaus der Kaiserswerther Diakonie. Denn: „Bei der Behandlung von Knochenbrüchen gelten im Wachstumsalter andere Regeln als bei Erwachsenen. Schon bei den Untersuchungen achten wir darauf, schonend und kindgerecht zu diagnostizieren und Schmerzen zu vermeiden.“ Trotz aller Verletzungsrisiken plädiert der Chefarzt: „Kinder sollten sich austoben können und ihre Koordination und Kondition trainieren. Denn Beweglichkeit und Ausdauer helfen, andere Krankheitsrisiken zu reduzieren.“ Für junge Sportler empfiehlt der Chefarzt, in der Heilungsphase mit differenzierten Plänen auf aktive Erholung zu setzen.

**florence-nightingale-krankenhaus.de/kinderchirurgie**  
Kaiserswerth, Kreuzbergstr. 79  
Fon 409-0



Anzeige



**isr-school.de**



**i-S-R**  
International School  
on the Rhine

Our vision for your child is a vision of happiness, of growth and of readiness for the future!

- Visit us on our upcoming Info Days and get to know what sets us apart from other schools.

ISR Neuss | Konrad-Adenauer-Ring 2 | info@isr-school.de  
+ 49 (0) 2131 40388 -0, -11, -15

ISR Düsseldorf | Niederkasseler Kirchweg 36 | info@isr-kindergarten.de  
+49 (0) 211 95074 -11, -13

## Interaktive Tafeln für dezentralen Unterricht

Die Digitalisierung an Schulen ist in vollem Gang, und die Freien Christlichen Schulen gehen hierbei schon lange mit gutem Beispiel voran. „Wir haben große Erfahrung mit dem digitalen Lernen, da wir schon 2008 als erste Düsseldorfer Schule vollständig auf digitale Tafeln umgerüstet hatten. Dazu gehörten natürlich auch schnelle Internetleitungen und

ein flächendeckendes WLAN, spezielle Serverserver oder später auch Cloudsysteme. Von Anfang an war klar, dass die Digitalisierung in der Schule nur mit entsprechenden Fachkräften gelingen kann. Deshalb haben wir zwei hauptamtliche IT-Manager beschäftigt“, sagt

[freie-christliche-schulen.de](http://freie-christliche-schulen.de)

Über ihre iPads können die Schüler der Freien Christlichen Gesamtschule von ihrem Platz aus die Inhalte der Tafel steuern.

Herbert Dannert vom Vorstand der Schulen im Düsseldorfer Süden und in Hilden. Mit Unterstützung des Digitalpaktes sind jetzt alle digitalen Tafeln erneuert worden. Die letzten werden am Gymnasium in den Sommerferien gegen große hochmoderne, interaktive Whiteboards ausgetauscht. „Damit ist ein vollkommen dezentraler Unterricht möglich“, erklärt Dannert, „denn die Tafeln werden über die Geräte der Schüler und Lehrer gesteuert. Auf diese Weise können die Schüler noch direkter in den Unterricht eingebunden werden.“

Foto: Freie Christliche Schule



## Lieblingssachen schon für die Kleinsten

Schöne und nützliche Sonnenhüte mit Sonnenschutzfaktor 80, bunte Gute-Laune-Armbänder und Schutzengelkissen – egal, wonach Müttern und Vätern der Sinn steht, um ihr Kind auszustatten oder ihm eine kleine Freude zu bereiten: Bei Kleine Pioniere an der Niederrheinstraße ist stets Neues zu entdecken. In ihrem Lohausener Geschäft bietet Sandra Derveaux seit mehr als zehn Jahren Kleidung, Accessoires und viele andere schöne Dinge an, die das Zeug haben, zu Lieblingssachen der Kleinen im Alter von null bis etwa zwölf Jahren zu werden. Dabei nimmt sie nur solche Markenmode – bis Größe 164 – in ihr Sortiment auf, die sich durch ihre Qualität auszeichnen, etwa von Little Label, Scotch und Vingino oder Bellybutton. Hinzu kommt eine breite Produktpalette selbst gefertigter Unikate kleinerer Labels, die Fächer im Laden mieten können. Dieses Angebot ist eine wahre Fundgrube an ausgefallenen und qualitativ hochwertigen Produkten, die es so sonst nirgends gibt. Das Stöbern in den Fächern lohnt sich stets aufs Neue, da das Angebot ständig wechselt.



Bei den Kleinen Pionieren gibt es immer wieder Neues zu entdecken.



[kleine-pioniere.de](http://kleine-pioniere.de)  
Lohausen, Niederrheinstr. 81-83  
Fon 98 48 19 75  
mo-fr 10-13 & 15-18.30, sa 10-13 Uhr

Foto: Kleine Pioniere

## Mehr Strand-Sport

Um noch mehr echtes Strand-Sport-Feeling in die Landeshauptstadt zu bringen, hat der Alma Sports Club ordentlich zugelegt. „Wir haben drei Indoor-Felder und ein Außenfeld. Die Indoor-Fläche beträgt 1000 Quadratmeter, die Außenfläche etwa 300 Quadratmeter“, sagt Alma Sports-Sprecher Alexander Morell. Die Indoor-Felder bestehen seit Oktober 2020, die Outdoor-Fläche bereits seit April 2019. Der Ausbau folgt dem stetig zunehmenden Trend, Sportarten wie Beach Volleyball oder Beach Soccer zu fördern. Durch die Erfolge der Sportler von DJK TUSA 06 Düsseldorf (Beach Volleyball) und den Beach Royals (Beach Soccer) ist die Stadt mittlerweile ein echter Hotspot für den actionreichen Strandsport. Auch Kindergeburtstage können bei Alma gebucht werden. Aktuelle Infos – auch zu den coronabedingten Verhaltensregeln – gibt es im Internet.



Der neue Indoorbereich im Alma Sports Club

[almasportsclub.com](http://almasportsclub.com)  
Heerdt, Willstätterstr. 50  
Fon 5 38 29 38



Foto: Alma Sports

## IMPRESSUM

### Düsseldorf für Kinder! Juli 2021

**Verlag**  
Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH  
Zülpicher Str. 10,  
40196 Düsseldorf

**Herausgeber**  
Dr. Manfred Droste, Martin Ebel,  
Florian Merz-Betz,

**Geschäftsführer**  
Johannes Werle, Patrick Ludwig, Hans Peter Bork,  
Matthias Körner (verantwortl. Anzeigen)

**Anzeigen**  
Ulf Wagner (verantwortl.),  
Sabrina Schneider: [sabrina.schneider@rheinische-post.de](mailto:sabrina.schneider@rheinische-post.de)  
Daniel Saia: [daniel.saia@rheinische-post.de](mailto:daniel.saia@rheinische-post.de)

**Redaktion und Grafik**  
Rheinland Presse Service GmbH  
Monschauer Str. 1 40549 Düsseldorf  
Telefon: 0211 528018-31  
E-Mail: [redaktion@rheinland-presse.de](mailto:redaktion@rheinland-presse.de)  
José Macias (verantwortlich), Anja Kawohl (Leiterin)

Magazine), Deniz Karius (CvD), Lara Hunt, Marcus Italiani, Suzana Novinscak, Sarah Schneiderit  
Mitarbeit: Holger Bernert, Brigitte Bonder, Theresa Demski, Isabell Karch  
Satz und Layout: SIMa Design – Michael Sieger, Laura Bartel, Pascal Gerlach, Lea Dzionsko  
Titelbild: Michael Lübke

**Druck**  
Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH  
Zülpicher Straße 10,  
40196 Düsseldorf

Anzeige

**SCHÜTZ DAS, WAS DIR WICHTIG IST.!**

Das Leben passiert. Wir versichern es.



Immer da. Immer nah.

**PROVINZIAL**

# Kinder in Bewegung

Die vergangenen Monate haben sich auch auf das Freizeitverhalten von Kindern ausgewirkt. Wie können Eltern ihren Kindern den Spaß am Sport wieder nahebringen und welche Angebote gibt es in der Stadt? Ein Überblick.

TEXT Brigitte Bonder



Ob Laufen, Klettern oder Fußballspielen – in allen Altersstufen ist Bewegung wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Kinder erwerben durch Spiel und Sport motorische Fähigkeiten, stärken Muskulatur und Knochen und schulen soziale Kompetenzen. Durch die Einschränkungen in der Corona-Zeit kam jedoch bei vielen Kids die Bewegung zu kurz. „Studien zeigen die Veränderungen des Freizeitverhaltens in der Pandemie ganz deutlich auf“, erklärt Berit Leisten, Abteilungsleiterin Jugendförderung beim Düsseldorfer Jugendamt. „Sportvereine hatten geschlossen, und auch auf öffentlichen Plätzen war das Spielen oftmals untersagt.“ Freizeitangebote konnten daher nur eingeschränkt genutzt werden, und durch Homeschooling verbrachten viele Kinder den gesamten Tag zu Hause. „Für die körperliche und geistige Entwicklung ist sportliche Betätigung allerdings sehr wichtig“, betont Berit Leisten. „Eltern können ihre Kinder jetzt dabei unterstützen, wieder aktiv zu werden.“ Dabei sollten sie auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen, denn es weiß selbst am besten, was ihm Spaß macht, erläutert die Expertin.

## Mit gutem Beispiel vorangehen

Im ersten Schritt geht es darum, wieder mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. „Eltern sollten als Vorbild fungieren und einige Gänge auch mal zu Fuß erledigen“, rät die Expertin. „So kann man sich beispielsweise gemeinsam mit den Kindern aufs Rad schwingen und zum Einkaufen fahren.“ Wenn das Wetter es zulässt, gehen Familien an freien Tagen gemeinsam an die frische Luft. Auch wenn der Nachwuchs zunächst wenig motiviert ist, kommt der Spaß zumeist nach kurzer Zeit von ganz allein. „Eine gute Idee ist es, neue Sportarten auszuprobieren“, gibt Berit Leisten

einen weiteren Tipp. „Es muss ja nicht gleich eine verbindliche Anmeldung in einem Verein sein. Oftmals gibt es auch günstige Schnupperstunden, um etwas Neues kennenzulernen.“ Die Stadt Düsseldorf selbst bietet eine Vielzahl kostenfreier Sportangebote in den Kinder- und Jugendeinrichtungen, die sich über das gesamte Stadtgebiet verteilen. Dort finden Kinder und Jugendliche im Alter zwischen sechs und 21 Jahren Möglichkeiten zur attraktiven Freizeitgestaltung und können so herausfinden, woran sie Spaß haben. Einige Einrichtungen warten mit Kletterwänden oder Abenteuerspielplätzen auf, andere bieten Tischtennisplatten, Kicker oder Billardtische. Regelmäßig finden an vielen Orten zudem besonders niedrigschwellige Angebote statt wie Fußball, Basketball oder Boxen. Hier können Jugendliche der jeweiligen Altersklasse einfach in die Sportart hineinschnuppern. Neben den kommunalen Einrichtungen bieten auch freie Träger sportliche Programme an. Insgesamt gibt es in Düsseldorf 62 offene Kinder- und Freizeiteinrichtungen.



Grafiken ©: Gettyimages/miko

Freie Christliche Schulen  
– weil Du wichtig bist



## Die passende Schule für Ihr Kind

Lernen Sie unsere Privatschulen kennen



Wir laden Sie herzlich ein, sich Ihr eigenes Bild von unseren Schulen zu machen. Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin oder auch einen unverbindlichen Schnuppertag für Ihr Kind.



Janine L. (Mutter):  
„Als Eltern wünscht man sich für sein Kind das Beste. Mit der Entscheidung für diese Schule haben wir alles richtig gemacht.“



Achim R. (Vater):  
„Unsere Tochter fühlt sich an dieser Schule extrem wohl, weil jedes einzelne Kind mit seinen Bedürfnissen ernstgenommen und wertgeschätzt wird.“

Hoch hinaus kann es auch beim Olympic Adventure Camp (OAC), dem sportlichen Höhepunkt der Sommerferien, gehen. In diesem Jahr soll es vom 7. bis 14. August im Arena-Sportpark stattfinden.

[www.Freie-Christliche-Schulen.de](http://www.Freie-Christliche-Schulen.de)

die Privatschulen in Düsseldorf und Hilden

- Grundschule
- Gesamtschule
- Gymnasium

### Mobile Freizeitangebote nutzen

Auf öffentlichen Plätzen, Spielplätzen, in Flüchtlingsunterkünften oder in Schulen gibt es darüber hinaus regelmäßig mobile Sportangebote. Ein Beispiel ist der Sportactionbus des Stadtsportbundes Düsseldorf e. V. Die Jugendfreizeiteinrichtung ist seit 1999 unterwegs und organisiert an verschiedenen Standorten vielfältige Aktionen – von Bogenschießen und Klettern über Ball-sport und Boxen bis hin zum Training an Großgeräten. Dazu zählen neben einem Surf-Simulator und einem mobilen Klettergarten auch ein Street Soccer-Käfig oder Bungee-Trampoline. In der aktuellen Situation sind insbesondere Sportangebote gefragt, bei denen sich der Abstand leicht einhalten lässt. Skater toben sich nach Voranmeldung auf der Outdoor-Anlage in Eller aus, auch der Mountainbike-Parcours in Mörsenbroich ist beliebt. „Einige Kinder haben ihre Stärken im Klettern und versuchen sich an den Kletterwänden unserer Einrichtungen, andere wiederum bevorzugen eher den Ballsport und haben beim Fußball Spaß“, weiß Berit Leisten. „Viele Kinder und auch Eltern sind einfach glücklich, dass sie unsere Anlagen und Angebote wieder nutzen dürfen, um sportlich aktiv zu sein.“



Zum Skaten gibt es zahlreiche Möglichkeiten in der Stadt.



Beim Floßbauangebot des Sportactionbusses sind Teamarbeit, Kreativität und Handwerkskunst gefragt, bevor das Floß zu Wasser gelassen werden kann.

Fotos (2): Stadtsportbund Düsseldorf

Foto: Gettyimages/\_LeS\_

### Städtisches Angebot

Informationen zu allen Kinder- und Jugendeinrichtungen nach Stadtbezirken sortiert finden Eltern auf den Webseiten des Jugendamts [duesseldorf.de/jugendamt/jugendliche-begleiten/jfe.html](http://duesseldorf.de/jugendamt/jugendliche-begleiten/jfe.html)

### Sportactionbus des Sportbundes Düsseldorf

Aktuelle Informationen zu Standorten und Angeboten des Sportactionbusses gibt es unter [sportactionbus.de](http://sportactionbus.de)

### Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche

Die Düsseldorfferien sind seit vielen Jahren eine wichtige Instanz in der Düsseldorf-er Kinder- und Jugendarbeit. Programm und Buchung der Angebote in Jugendfreizeiteinrichtungen, Jugendverbänden und bei freien Trägern online unter [duesselferien.info](http://duesselferien.info)

**KiND**  
VAMV Düsseldorf e.V.  
Gemeinsam für Kinder!

## Gemeinsam für Kinder

- Kindertagespflege
- Familienunterstützender Dienst
- Ein-Eltern-Familien / Familientreff

## KiND VAMV Düsseldorf e.V.

KiND VAMV Düsseldorf e.V. ist die Düsseldorfer Fachberatungsstelle für Kinderbetreuungen und Ein-Eltern-Familien



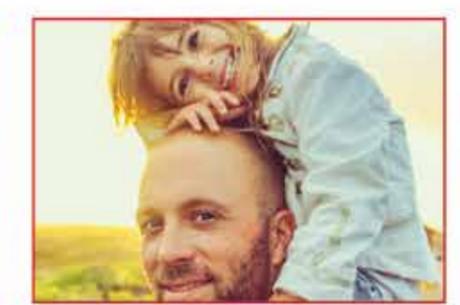
**Kindertagespflege**

- Vermittlung, Beratung und Begleitung für Tagesmütter / -väter und Kinderfrauen
- Qualifizierung von Tagesmüttern/-vätern und Kinderfrauen nach DJJ/QHB Curriculum
- Fortbildungen in der Kindertagespflege
- Elternberatung zum Thema Kindertagespflege
- Modellprojekt Früh & Abend / Randzeiten Betreuung



**Familienunterstützender Dienst**

- Ambulante Familienpflege bei Krankheit des hauptsächlich betreuenden Elternteils
- Integrationshilfe in Schulen & Kindertageseinrichtungen
- Betreuung von behinderten Kindern
- Eltern- & Freizeitassistenten
- Über-Nacht-Betreuungen
- Vermittlung v. Kurzzeitfamilien
- Springer\_innen für Kindertageseinrichtungen



**Ein-Eltern-Familien / Familientreff**

- Beratung
- Offene Angebote
- Erziehungskompetenzkurse
- Familienbildung

Tel.: 0211-418 444-0  
Fax: 0211-418444-19  
E-Mail: [info@kind-vamv-duesseldorf.de](mailto:info@kind-vamv-duesseldorf.de)  
Web: [www.kind-vamv-duesseldorf.de](http://www.kind-vamv-duesseldorf.de)

Besuchen Sie uns auf Facebook unter **KiND VAMV Düsseldorf e.V.**

# Kids an den Ball

*Fußball macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Motorik, das Sozialverhalten und die Integration. In der Stadt gibt es zahlreiche Vereine, die dem Nachwuchs offenstehen.*

TEXT Marcus Italiani



**F**ußball ist nicht nur die beliebteste Mannschaftssportart in Deutschland. Die gemeinsame Jagd nach Bällen und Toren fördert neben den athletischen und motorischen auch die sozialen Fähigkeiten der Kinder. Nirgendwo sonst ist beispielsweise Integration so einfach wie im Mannschaftssport. Auf dem Platz gehen Philipp, Conzuela, Kevin, Lara, Murat, Enesa und Olek völlig selbstverständlich miteinander um. „Im Fußball und in anderen Mannschaftssportarten lernen Kinder Teamfähigkeit, Rücksicht auf Schwächere und den Umgang mit Erfolg und Misserfolg. Auch den Eltern der Kinder bietet der Verein ein familiäres Umfeld“, weiß Peter Schwabe, Präsident des Stadtverbundes Düsseldorf (SSB).

In Düsseldorf sorgen über 40 Fußballvereine dafür, dass die Kids dem runden Kunstleder hinterherhetzen können. Natürlich ist Fortuna Düsseldorf mit seinem Nachwuchsleistungszentrum das weithin sichtbare Aushängeschild der Stadt in Sa-

chen Fußball. Doch das Kicken kann man auch in anderen Vereinen lernen. Welchem Klub man sich letztlich anschließt, ist von diversen Faktoren abhängig. Naheliegenderes Kriterium ist sicherlich der Anfahrtsweg. Doch auch die Klassenzugehörigkeit spielt ab einem gewissen Alter eine Rolle. Auch die Frage, ob es Mannschaften für Mädchen, Jungs, gemischte Teams, Sozialarbeiter oder Inklusionsbeauftragte gibt, ist für immer mehr Eltern, die ihre Kids an den Ball bringen möchten, relevant.

## So gelingt der Start

Bevor man sich in einem Fußballverein anmeldet, geht es also darum, alle Kriterien zu prüfen und schließlich ein unverbindliches Probetraining zu vereinbaren – am besten bei mehreren Vereinen, damit man am Ende vergleichen kann. Und dann ist eins entscheidend: Die kleinen Kicker müssen sich wohlfühlen und Vertrauen zum Trainer- und Betreuungspersonal fassen. Wichtiger Tipp für Eltern: Es bringt gar nichts, kompro-

misslos auf Leistungsorientierung zu pochen und das eigene Kind damit so sehr unter Druck zu setzen, dass es von sich aus keine Lust mehr auf den Sport hat. Genauso wenig erfüllen Sportvereine aber auch die Funktion „Aufbewahrungsstationen“ für Kinder zu sein, deren Eltern sich nachmittags eine günstige Betreuung für den Nachwuchs wünschen, aber bei jedem Auswärtsspiel zu beschäftigt sind, um selbst mal Fahrdienst zu spielen. All das muss bedacht werden.

Aber da der Spaß am Kicken ohnehin bei vielen Jungen und Mädchen so dominant ist, dass die Eltern sich bald gerne in ihr Schicksal fügen, nimmt man eben auch die positiven „Nebeneffekte“ des Mannschaftssports gerne mit. Sozialkompetenz erwerben die Kinder völlig selbstverständlich auf dem Fußballplatz. Diskriminierung aufgrund von Aussehen, Geschlecht, Herkunft oder Religion findet man gerade im Jugendfußball extrem selten. Kommunikationsfähigkeit und Respekt stellen die Leitbilder jeder Mannschaftssportart dar.

Voller Spielspaß voraus:  
Der neunjährige Linus  
Kempchen spielt in der U10  
von Fortuna Düsseldorf.



# Feldhockey: Ein besonderer Teamsport

*Mit dem Sport, der im Sommer draußen und im Winter drinnen gespielt wird, können Kinder schon mit drei Jahren anfangen, das macht ihn so beliebt.*

TEXT *Marcus Italiani*



Gabi Schöwe und die DSC Hockey-Kids



Fotos: DSC 99

Es muss nicht immer Fußball sein, wenn man gerne im Team spielen möchte. Auch andere Mannschaftssportarten erfreuen sich seit jeher großer Beliebtheit und haben einen enormen gesellschaftlichen Nutzen. Das sieht auch Peter Schwabe, Präsident des Stadtsportbundes Düsseldorf, so: „Kinder sollten sich schon früh für den Vereinssport entscheiden, weil in den Sportvereinen Kinder nicht nur eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung erhalten und ihre Fitness verbessern, sondern auch viele Werte vermittelt bekommen, die zur Entwicklung ihrer Persönlichkeit beitragen können.“

Allerdings machte Corona vielen Mannschaftssportarten wie Handball, Basketball oder Volleyball das Dasein im vergangenen Jahr ziemlich schwer. Feldhockey hingegen konnte sich auch weiterhin behaupten. Da diese Sportart nur ein halbes Jahr lang in der Halle ausgeübt wird, konnten die kleinen Hockeyspieler ihrem Lieblingssport zumindest draußen auf dem Platz auch weiterhin unter Auflagen nachgehen.

In Düsseldorf bieten neben dem Bundesligisten Düsseldorfer Hockey Club (DHC, Am Seestern) auch der Deutsche Sportclub Düsseldorf (DSD, Grafenberg), Düsseldorfer Sport Club 1899 (DSC 99, Gerresheim) oder der Hellerhofer SV (HSV, Hellerhof) Hockey-Jugendmannschaften an. „In der Corona-Phase haben wir einen unglaublichen Zulauf erfahren“, sagt daher Ex-Profi und Trainerin Gabi Schöwe von DSC 99. Und das aus gutem Grund: „Wir haben beim DSC den Kindern immer ermöglicht, zu trainieren, haben die Einheiten auf die jeweils erlaubten

Trainingsgruppengrößen abgestimmt und sind seit Ende Februar wieder auf dem Platz“, sagt sie.

Beim Feldhockey spielen zwei Mannschaften gegeneinander und versuchen, den kleinen Ball mit ihren Schlägern im gegnerischen Tor unterzubringen. Die Schläger haben eine flache und eine runde Seite. Der Ball darf ausschließlich mit der flachen Seite getroffen und geführt werden. Spielzeit und Mannschaftsgröße auf dem Feld variieren je nach Alter. Es gibt eine Sommersaison, bei der auf dem Feld gespielt wird, sowie eine Wintersaison in der Halle. Die Regeln variieren, was es umso interessanter macht.

Hockey fördert die motorischen Fähigkeiten der Kids in besonderem Maße, da sie nicht nur koordinativ mit einem Ball umgehen, sondern diesen per Schläger aus der Bewegung heraus präzise spielen müssen.

Feldhockey ist schon deshalb so beliebt bei Kindern, weil das rasante Spiel bereits ab einem sehr jungen Alter erlernt werden kann. DSC-Trainerin Gabi Schöwe erklärt: „Man muss grundsätzlich einfach Spaß an Bewegung haben und etwas Affinität zum Spiel mit Schlägern und Ball mitbringen. Ab drei Jahren gibt es bei uns die Ballschule, in der

wir die Kinder langsam und spielerisch an den Sport heranzuführen.“ Das Tempo ist natürlich nicht bei jedem Kind identisch. Eltern, denen die Fortschritte des Nachwuchses zu lange dauern, gibt sie den Rat: „Haben Sie einfach Geduld. Wir möchten zunächst, dass sich die Kinder bewegen und mit den anderen Spaß haben.“

Denn am Ende zählt mehr als nur der athletische Erfolg. Gabi Schöwe: „Mannschaftssport ist für mich das Größte. Und speziell Hockey ist wie eine kleine Familie. Meine Kinder haben beide selbst gespielt und treffen sich nach wie vor mit ihren Kollegen – der Sport verbindet einfach. Wir freuen uns immer über Nachwuchs, egal welchen Alters.“



Kickende Mädels sind in Düsseldorf keine Seltenheit.

## Es gibt nur einen Fußball

„Es gibt nur einen Fußball, und den können und sollen alle spielen! Fußball ist Action, ist Teamsport, macht Spaß! Fußball ist mein Leben – früher als Spielerin und heute als Trainerin! Also macht euch auf und probiert es aus!“ Überzeugte Worte von einer, die es wissen muss: Bundestrainerin Martina Voss-Tecklenburg ist Aufsichtsratsmitglied von Fortuna Düsseldorf. Sie wirbt dafür, noch mehr Mädchen aus der Landeshauptstadt an den Ball zu bringen. Denn was viele nicht wissen: Düsseldorf ist eine Hochburg des Mädchenfußballs. Neben zahlreichen Schul-AGs gibt es in der Stadt rund zehn Vereine, die Mädchen in eigenen Teams kicken lassen. Mit Cfr Links und DJK TUSA 06 Düsseldorf spielen zwei Klubs mit ihren Damenmannschaften in der vierthöchsten deutschen Spielklasse. DSC 99 und TSV Urdenbach stehen in der fünftklassigen Landesliga. Ein „Arbeitskreis Mädchenfußball“, in dem neben Mitgliedern des Fußballverbandes FVN auch Vertreter aller Vereine mitarbeiten, organisiert Informationstage und besondere Veranstaltungen rund um den Sport. Um die

Talentförderung kümmern sich die Regionalauswahlen des Verbandes in den Altersbereichen U11 und U13, Fortuna Düsseldorf mit einem Fördertraining für besonders fähige Spielerinnen der Altersklassen U15 und U17 sowie das „Leistungszentrum für Frauen- und Mädchenfußball“ der DJK TUSA 06 Düsseldorf e. V. in Flehe. Einige Vereine beginnen bereits im Bambini-Bereich damit, eigene Mädchen-Teams zu stellen. Und ein städtischer Grundschul-Cup sorgt dafür, dass die Mädels nicht vergessen werden, wenn es darum geht, den Stadtmeister auszuspitzen. Fazit: Für jedes Mädchen gibt es in Düsseldorf das richtige Fußballangebot.

## Große Ziele

Dass Fußball etwas für wirklich jedermann ist und Integration wie Inklusion gleichermaßen fördert, wird nirgendwo so deutlich, wie beim Blinden-Fußball. Im Nachwuchsleistungszentrum von Fortuna Düsseldorf trifft sich das Jugend-Team der Blinden-Fußballer regelmäßig zum Training. Der elfjährige Felix ist einer der Kicker, die dem mit speziellen Rasseln ausgestattetem Ball nachjagen.

In der Sehschule erfuhr er von einem Freund von dem Projekt. „Fußball macht mir einfach Spaß. Für einen normalen Ligabetrieb brauchen wir noch etwas mehr Praxis, aber wir sind schon auf einem guten Weg. Am meisten Spaß macht mir der Torschuss, weil unser Keeper immer so angibt“, sagt er und muss herzlich lachen. Der bei Fortuna Düsseldorf ausgebildete Schnapper ist der einzige sehende Kicker auf dem Spielfeld und sorgt dafür, dass der Kasten sauber bleibt, während die Kids ein lauffintensives Zwei-Gegen-Zwei-Spiel durchführen. Leider kennen immer noch viel zu wenig Menschen die Sportart. Das macht den Spielbetrieb nicht einfacher, wie Felix erklärt: „Wir hatten schon ein paar Spiele, aber leider gibt es nicht so viele Blindenfußballer und Vereine, die den Sport anbieten. In Bremen, Dortmund oder in Hamburg kann man Blindenfußball spielen, aber viel mehr fällt mir da im Moment gar nicht ein.“ Vielleicht wird sich das ja in Kürze ändern, wenn man sieht, wie die Kids für ihren Sport brennen. Felix' Mannschaftskamerad Carlo hat beispielsweise schon ziemlich große Ziele: „Mein Traum ist es, mit Fortuna in der Bundesliga Blindenfußball zu spielen. Das Größte wären dann natürlich die Nationalmannschaft und die Teilnahme an Meisterschaften und den Paralympics“, sagt er. Stefan Felix, bei Fortuna Düsseldorf verantwortlich für Inklusion, ist sich sicher: „Es muss sich etwas an der Struktur ändern. Die pädagogischen Kräfte an Schulen sollten Kinder gezielt anleiten, damit Angebote wie das unsrige auch wahrgenommen werden. Zudem sollte das Thema Inklusion auch von städtischer Seite aus eine wichtigere Rolle spielen, damit die Menschen überhaupt zu uns finden.“ Infos gibt es bei Stefan Felix unter S.Felix@F95.de



Foto: Hermann Enkemeier



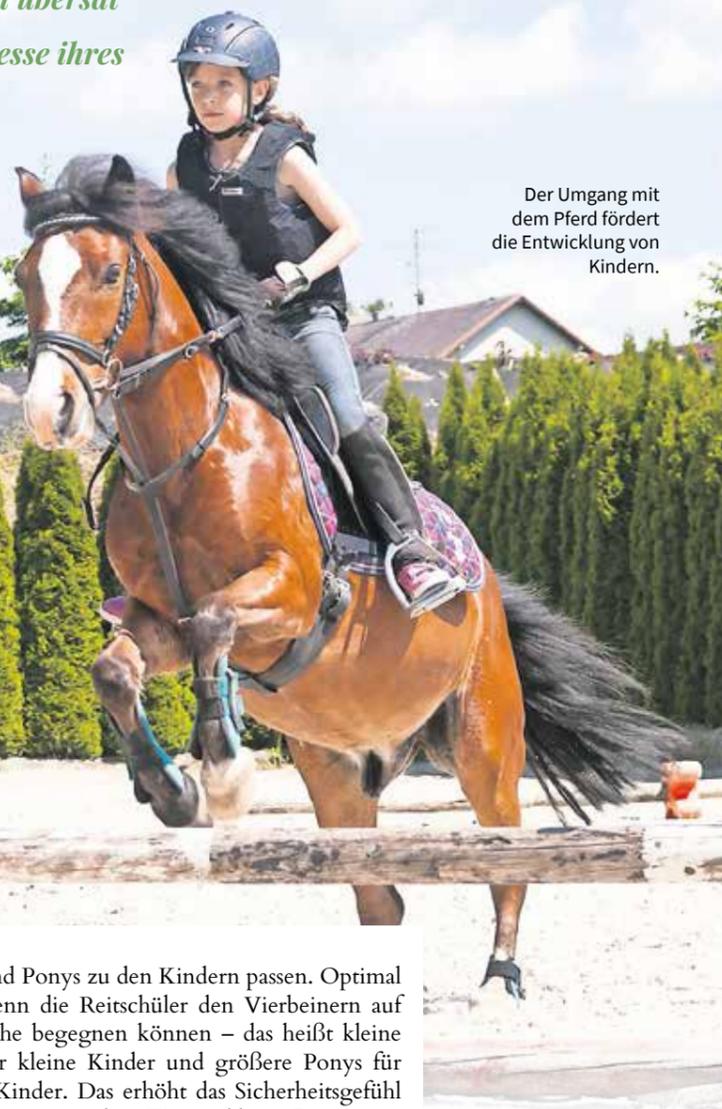
Blindenfußballer Felix ist ein echter Künstler am Ball.

# Das Pferd als Kamerad und Lehrer

*Wenn der Nachwuchs nur noch von Pferden redet und die Wände seines Zimmers mit Pferdepostern übersät sind, sollten sich Eltern mit dem neuen Interesse ihres Kindes beschäftigen.*

TEXT Holger Bernert

Der Umgang mit dem Pferd fördert die Entwicklung von Kindern.



**P**ferde können Freund und Tröster sein, geben Nähe und Geborgenheit. Sie bringen Kinderaugen zum Strahlen. Und sie fördern Verantwortungsbewusstsein, Sorgfalt, Einfühlungsvermögen und Zuverlässigkeit. Davon profitieren Kinder ein Leben lang. Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass der positive Einfluss des Pferdes maßgeblichen Anteil an der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen hat.

Doch wie finde ich den optimalen Reitunterricht? Im Mittelpunkt sollte schließlich das spielerische Lernen stehen. Denn je mehr auf diesen Wunsch der Kinder eingegangen wird, desto besser können sie das Erlernte verinnerlichen. So sollte man bei der Auswahl der Reitschule darauf achten, dass die

Pferde und Ponys zu den Kindern passen. Optimal ist es, wenn die Reitschüler den Vierbeinern auf Augenhöhe begegnen können – das heißt kleine Ponys für kleine Kinder und größere Ponys für größere Kinder. Das erhöht das Sicherheitsgefühl beim Umgang mit dem Tier und beim Reiten.

Ein fundierter Reitunterricht sollte von geschulten Ausbildern in kleinen Gruppen mit möglichst Gleichaltrigen durchgeführt werden. Und zwar mit viel Erfahrung, Einfühlungsvermögen und Kreativität. Das sind wichtige Faktoren für die soziale und emotionale Entwicklung der Kinder. Entsprechend ihrer Individualität brauchen sie einen ebenso abwechslungsreichen wie vielseitigen Unterricht: also unbedingt auf kindgerechte Angebote achten.



Für Kinder und Jugendliche gibt es auf Gut Moschenhof Ponycamps und Reitkurse.

## Gut Moschenhof

Pferde spielen im Leben von Familie Joh eine ganz besondere Rolle. Seit 1984 sorgt Gut Moschenhof dafür, dass Kindern und Jugendlichen gut ausgebildete und zuverlässige Pferde und Ponys zum Reitenlernen zur Verfügung stehen. „In zahlreichen Lehrgängen und Kursen vermitteln wir den jungen Reitschülern die Grundlagen der Reiterei“, erklärt Melanie Joh, die nur qualifizierte Lehrkräfte mit diesen Aufgaben betreut. „Leider erfüllt sich nicht für jedes Kind der Traum vom eigenen Pony“, sagt Kathrin Schneider, die als Pferdewirtschaftsmeisterin FN und Reitlehrerin auf Gut Moschenhof arbeitet. „Die Möglichkeit, die Liebe zum Pferd und die Leidenschaft für dieses wunderbare Hobby mit unseren Schulpferden an junge Menschen weitergeben zu können, ist einfach großartig.“ „Wir nehmen gerne den weiten Weg aus Meerbusch auf uns, weil hier die Betreuung und Qualität des Reitunterrichts in dieser Region einzigartig sind“, sagt Mutter Anja Blum. Familien, die mit ihren Kindern eine Auszeit vom stressigen Alltag in der Idylle oder einen erlebnisreichen Kurzurlaub auf Gut Moschenhof verbringen möchten, sind im familieneigenen Hotel mitten im Grünen willkommen. „Während die Kids in den Ponycamps und Reitkursen bestens aufgehoben sind, steht den anderen Familienmitgliedern eine Vielzahl von Freizeitmöglichkeiten wie Golfen, Wandern oder Radfahren zur Verfügung“, sagt Melanie Joh.

gutmoschendorf.de

Ludenberg, Am Gartenkamp 20  
Fon 28 23 21

## Reitpark de Groot

Die Reitschule im Herzen der Landeshauptstadt möchte Kindern und Jugendlichen ab drei Jahren die Faszination Pferd näherbringen. Für den Schulunterricht stehen 40 Ponys und Pferde zur Verfügung. „Bewegte Kinder sind auch gesunde Kinder“, zitiert Andrea de Groot die Philosophie ihrer Reitschule für Kinder und Jugendliche. „Neben dem Reiten soll auch die Arbeit mit dem Pferd ganzheitlich alle Sinne der Kids ansprechen.“ Im Reitsport werden die heranwachsenden Menschen nicht nur körperlich, sondern auch vermehrt emotional, geistig und sozial gefordert. „Die innige Beziehung zu unseren Tieren spielt dabei eine im wahrsten Sinne des Wortes tragende Rolle.“ Besonders wichtig ist der Inhaberin und ihrem Team, dass der Spaß an erster Stelle steht. Natürlich müsse der sichere Umgang mit dem Partner Pferd erlernt werden. Eine halbe Stunde vor Beginn der Unterrichtsstunde werden die Ponys und Pferde gemeinsam aus dem Stall geholt, geputzt, gesattelt und aufgetrennt. Danach beginnt der Unterricht auf den Vierbeinern. In den Schulferien bietet der Reitpark de Groot ein umfangreiches Ferienprogramm an, das für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren mit und ohne Reiterfahrung geeignet ist.

reitpark.de

Eller, Ellerkirchstr. 59  
Fon 22 22 82



Im Reitpark de Groot soll die Arbeit mit dem Tier alle Sinne der Kinder ansprechen.



Fotos (2): Gutshof Niederheid

„  
**Das Pferd muss auch oft geputzt  
 und gefüttert werden. Wir  
 müssen uns ja darum kümmern,  
 damit wir reiten können.**  
 “

Antonia, 4 Jahre

### Gutshof Niederheid

Ein wichtiges Angebot des Gutshofs Niederheid in Holthausen ist das therapeutische Reiten. Pferde haben eine besonders wohltuende Wirkung auf den Menschen. Das gilt insbesondere für Menschen mit Behinderung. „Das Pferd ist ein sehr sensibles Wesen“, weiß Christina Tschorn, die seit 2010 den Reitstall betreibt. „Es erkennt die Stimmungen des Menschen und geht darauf ein. Dabei unterscheiden Pferde niemals zwischen behinderten und nicht behinderten Menschen. Das Pferd akzeptiert den Menschen so, wie er ist. Ganz ohne Vorbehalte. Die Basis für eine optimale Therapiesituation.“ Das Pferd kommt als vierbeiniger Therapeut vor allem in diesen Bereichen zum Einsatz: jede Art von geistiger Behinderung, Sprach- oder Lernschwächen, Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörungen, Verhaltensstörungen, Depressionen, Kontaktschwierigkeiten, sozialen Problemen, Wahrnehmungsstörungen, Autismus, Entwicklungsverzögerungen sowie bei Koordinations- und Gleichgewichtsproblemen. Die von Christina Tschorn eingesetzten Pferde sind speziell fürs therapeutische Reiten ausgebildet. Durch eine tiergerechte Haltung, täglichen Auslauf und sehr viel Zuneigung und Pflege haben sie ein besonders ausgeglichenes und entspanntes Wesen. Genau das macht sie zu Therapeuten auf vier Beinen.

Derzeit ist es jedoch sehr schwierig, einen Termin zu bekommen. „Aufgrund der hohen Nachfrage haben wir eine lange Warteliste“, sagt die Inhaberin des Reitstalls mit angeschlossenem Kinderbauernhof.

Die auf dem Gutshof Niederheid eingesetzten Pferde haben ein besonders ausgeglichenes Wesen.



**gut-niederheid.de**  
 Holthausen, Bonner Str. 121  
 E-Mail: christina.frankenhauser@web.de

Foto: Landeshauptstadt Düsseldorf | Uwe Schaffmeister

„  
**Man muss sich  
 auch um das Pony  
 kümmern, vor allem,  
 wenn es krank ist.  
 Alle wollen immer  
 reiten, aber das klappt  
 nicht immer, weil die  
 Gesundheit vom Pferd  
 wichtiger ist.**  
 “

Emilia, 7 Jahre

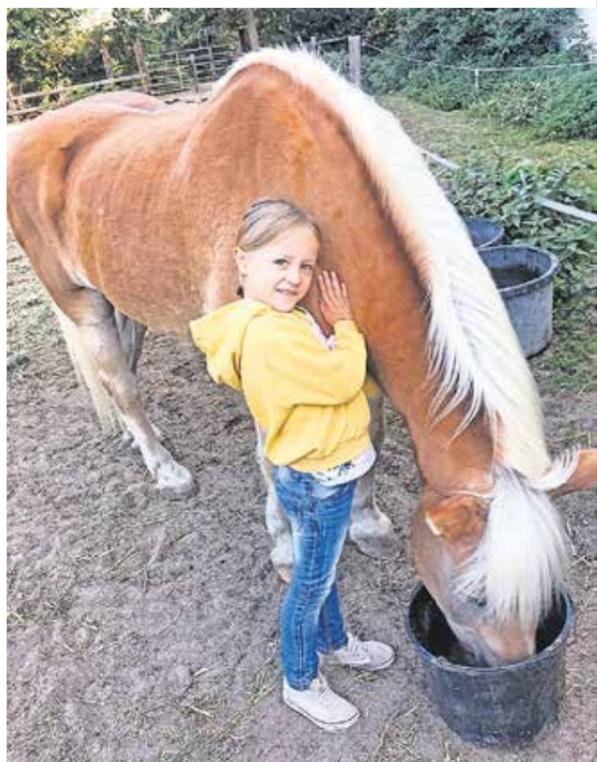


Foto: Kolja Lenz



Bei Pony Ponderosa kann man auch mit Eseln spazieren gehen.

**ponyponderosa.de**  
 Lohausen, Neusser Weg 92  
 Fon 01577 216 33 28

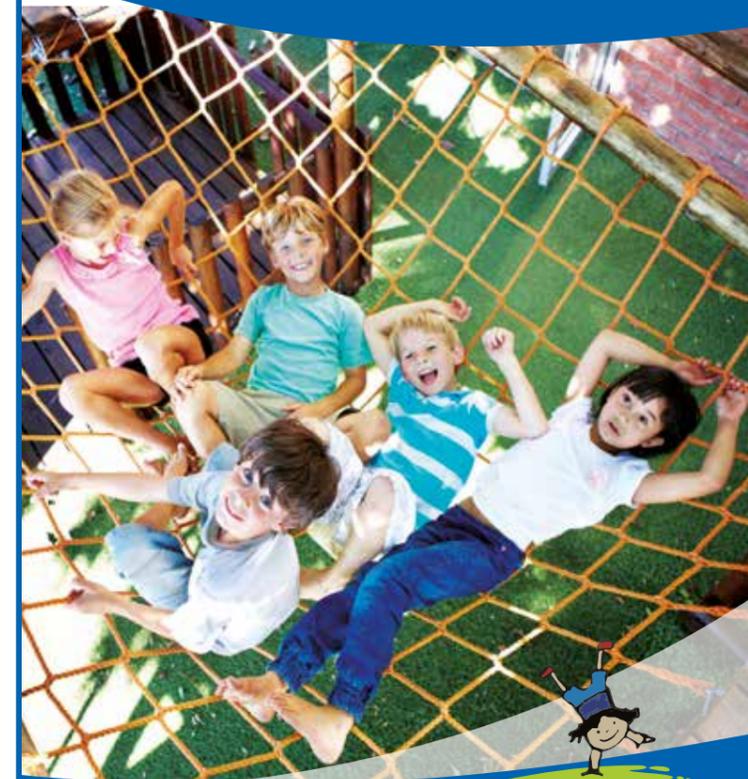
### Pony Ponderosa

Die Älteren unter uns kennen die Ponderosa noch aus den 70er-Jahren. Damals flimmerten die Abenteuer der Familie Cartwright über die Bildschirme. Doch man muss nicht an den Lake Tahoe in Nevada reisen, um die Ranch zu erleben; es reicht ein Ausflug nach Lohausen. Dort betreibt Sabrina Füsser-Thiele die Pony Ponderosa. Unter Regie der langjährig erfahrenen Reitlehrerin lernen kleine und große Reitnovizen den Umgang mit den Ponys. Unweit des Rheins bietet sie neben der Möglichkeit, für den Nachwuchs ein selbst geführtes Pony auszuleihen, regelmäßige Ausritte in kleinen Gruppen an. Auch erfreut sich das Angebot, mit einem der Esel spazieren zu gehen, immer größerer Beliebtheit. Es geht entweder ans Wasser oder in den Kalkumer Wald. Natürlich sind alle Ausflüge hoch zu Ross geführt, sodass sich die Eltern keine Sorgen um ihre Kids machen müssen. „Wir vermitteln den ungezwungenen und verantwortungsbewussten Umgang mit den Tieren.“ Neben Reitbeteiligungen bietet die Pony Ponderosa auch die Organisation von Kindergeburtstagen an. Oder wie wäre es mit einem professionellen Fotoshooting mit dem Lieblingspony? Auf dem Stundenplan der Reitschule steht auch spannender Reitunterricht im Geschicklichkeitsreiten und Hindernisparcours. Für Einzelstunden stehen ausgebildete Dressurpferde und Pferde, die reichlich Erfahrung bei Springturnieren sammeln konnten, zur Verfügung. Neben den Pferden und Ponys gibt es hier auch Riesesel Paulchen und ein paar Ziegen. Neu im Programm ist das „Reitsportcamp“. Hier lernen die kleinen Teilnehmer alles rund ums Pferd mit zusätzlichem Abenteuer am Lagerfeuer.

### Fit für die erste Reitstunde

In den hier vorgestellten Reitschulen darf kein Kind ohne Reitkappe in den Sattel steigen. Sicherheit hat oberste Priorität. Entweder bringen die Jungen und Mädchen ihren eigenen Kopfschutz mit oder greifen auf Leihhelme zurück. Allerdings ist es nicht notwendig, die Kids komplett mit neuer Reitkleidung auszustatten. Hier genügt schon eine bequeme Hose, die nicht zu eng oder zu weit sein sollte und am besten keine Naht an den Innenseiten der Beine hat. Gummistiefel oder festes Schuhwerk, das über die Knöchel reicht, sind bestens für die ersten Erfahrungen auf dem Rücken der Pferde geeignet. Auf jeden Fall sollten die Schuhe über kleine Absätze verfügen, um sicheren Halt in den Steigbügeln zu gewährleisten. Wichtig: Die Pferde müssen nach getaner Arbeit auch gepflegt werden.

# Kindernetzwerk am EVK Düsseldorf



mehr unter  
[www.evk-duesseldorf.de](http://www.evk-duesseldorf.de)



## Viele Experten – ein Ziel: Kein Kind soll durch die Maschen fallen

- Klinik für Kinder und Jugendliche
- Perinatalzentrum Level 1 für Früh- und Neugeborene
- Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ
- Allergien und Atemwegserkrankungen, ambulant und stationär
- Kindertagesklinik für Psychosomatik
- Ärztliche Kinderschutzambulanz
- ElternSchule
- Familiencafé des Kinderschutzbundes

Kontakt 0211/919 - 1805



Björn Pfau, Cheftrainer im Rochusclub, übt mit Anton, Alex, Emil und Emir (v.l.) die Grundbewegungen des Tennisspiels mit unterschiedlichen, kindgerechten Materialien.

# Spiel, Satz und Freundschaft

*Die Bälle sind weicher, die Felder kleiner, das Training spielerischer: Kinder ab vier Jahren können in vielen Düsseldorfer Clubs und Vereinen erste Erfahrungen auf dem Tennisplatz sammeln. Eltern und Kinder entscheiden später, ob es bei der wöchentlichen Freizeitbeschäftigung bleibt oder sportliche Ambitionen im Spiel sind.*

TEXT Theresa Demski FOTOS Michael Lübke

Über den Tennisplatz im Rochusclub klingt fröhliches Lachen. Heute steht das Training der Bambini im Kalender. „Da geht es vor allem darum, dass die Kinder Spaß haben“, sagt Cheftrainer Björn Phau. Und genau danach sieht es an diesem sonnigen Tag aus: Die Jungen und Mädchen im Kindergartenalter werfen sich große Bälle zu, versuchen sich im Fangen und fühlen sich offensichtlich pudelwohl auf dem Platz. Björn Phau und das Trainerteam haben verschiedene Materialien im Gepäck, um mit den Kindern die motorischen Grundbewegungen ihres Sports zu üben: Werfen, Fangen, Laufen.

Kinder ab vier Jahren können beim Bambinitraining im Rochusclub das Tennisspielen lernen. „Allerdings ist die Nachfrage so groß, dass wir aktuell einen Aufnahmestopp haben“, sagt Clubmanager Michael Hugo. Das Tennistraining in der Gruppe ist beliebt – und soll die Kinder in ihrer motorischen Entwicklung unterstützen. „Am leichtesten können Kinder die koordinativen Fähigkeiten bis acht oder neun Jahre erlernen“, sagt Björn Phau. Im Rochusclub bilden die Trainer beim Bambinitraining altersspezifische Gruppen und passen die Übungen und das Material entsprechend an.

## In den Sport hineinwachsen

Umso älter, kräftiger und erfahrener die Kinder werden, desto mehr Druck haben die Tennisbälle: Die jüngsten beginnen mit den roten Exemplaren, Stage 3-Bälle nennen Experten die auffälligen Tennisbälle. Sie sind ein bisschen größer und druckloser – und für die Kinder besser zu kontrollieren. Auch das Feld, auf dem die Jüngsten ihre ersten Schläge wagen und in den Sport hineinwachsen, ist deutlich kürzer als das der Erwachsenen.

Wer besondere Begabung erkennen lässt oder fleißig trainiert, kann später die Entscheidung für die Mannschaft und die Teilnahme an Turnieren treffen. „In jedem Fall hat das Training eine starke soziale Komponente“, sagt Phau. Teamgeist und Zugehörigkeitsgefühl seien wichtige Werte, die die Kinder auch auf dem Tennisplatz erleben können. Und sie entdecken auch: Nur bei Beachtung der Regeln funktioniert das Zusammenspiel.

Diese Erfahrung machen Jungen und Mädchen auch im Kindertennisclub „Netzroller“ in Lierenfeld. „Bei uns können Kinder den Sport unverbindlich testen“, erzählt Ingmar Hattann, der den Kindertennisclub vor mehr als 20 Jahren ins Leben gerufen hat. Seitdem haben viele Generationen von jungen Spielern auf den Plätzen beim DSV 04 Lierenfeld

mit Hattann und dem Trainerteam ihre ersten Schläge versucht. „Ich bin selbst auf dem Platz groß geworden“, sagt der Trainer, „ich weiß, wie wichtig die sozialen Aspekte dieses Sports für die Entwicklung der Kinder sind.“

## Früh miteinander ins Spiel kommen

Deswegen trainieren die Kinder auch bei Netzroller in Gruppen. Jungen und Mädchen ab fünf Jahren können sich für ein Schnuppertraining anmelden. Auch Ingmar Hattann setzt auf kürzere Distanzen, kleinere Netze und die Methodikbälle. „Und uns ist es wichtig, dass die Kinder früh miteinander ins Spiel kommen“, sagt er.

60 Minuten dauert eine Trainingseinheit bei Netzroller. Am Anfang stehen Fangspiele, auch mal eine kleine Runde Fußball, bevor eine erste Tennis-Einheit eingeschoben wird. Dann sitzen die jungen Tennisspieler auf dem Platz und rollen sich die Bälle zu, sie transportieren

Luftballons auf den Schlägern oder trainieren ihre Balance. „Wir haben festgestellt, dass sich die meisten Kinder gerne bewegen“, sagt der Trainer, „diese Möglichkeit wollen wir ihnen geben.“ Der Sport ermögliche den Kindern, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln – „und umso sicherer werden viele Kinder auch im Umgang mit anderen“, sagt der Trainer.

Diese Möglichkeit will der Kindertennisclub möglichst vielen Mädchen und Jungen bieten, nicht nur den besonders privilegierten, sagt Hattann. Wer seine Kinder bei Netzroller zum Training anmelden möchte, kann vier Wochen lang schnuppern. Danach kostet das Training 30 Euro im Monat, dazu kommt der Mitgliedsbeitrag im DSV 04 Lierenfeld, der für Kinder bis zwölf Jahre 30 Euro im Jahr beträgt. „Wir sind zufrieden, wenn die Kinder nach einer Stunde mit einem Lächeln den Platz wieder verlassen“, sagt Ingmar Hattann, „dann kommen sie meistens auch mit einem Lächeln wieder.“



Grafik: gettyimages/yelet

## Tennis in der Stadt

Insgesamt 50 Clubs und Vereine bieten laut Stadt Tennis für Kinder und Jugendliche in Düsseldorf an. Eine Übersicht über alle Angebote gibt es im Internet unter [sportstadt-duesseldorf.de](http://sportstadt-duesseldorf.de). In der Vereinsdatenbank informieren die Anbieter übersichtlich, für welche Altersklassen sie Training anbieten. Interessierte können die Datenbank nach Stadtteilen filtern oder sie in der ganzen Stadt nach einem geeigneten Angebot durchsuchen.



Emir (vorne) ist voll bei der Sache, Emil (l.) und Anton schauen zu.

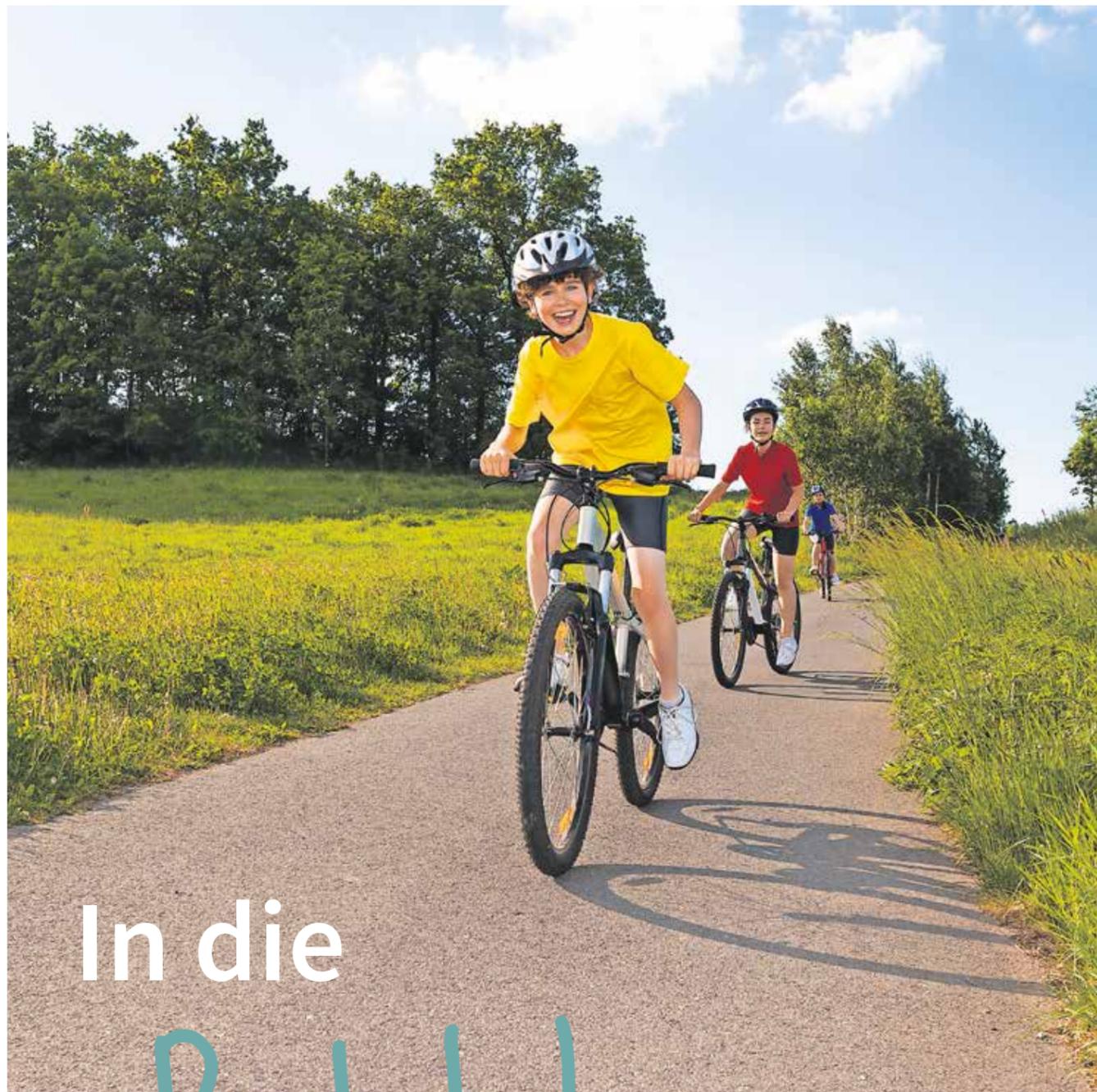


Foto: gettyimages/gbh007

# In die Pedale!

Damit die Tour gelingt, sollten Kinder für sie passende Räder haben – und die Helme sollten TÜV-geprüft sein.

*Das Fahrrad gehört zu den Fortbewegungsmitteln der Zukunft und hat in jüngerer Zeit einen starken Boom erfahren. Damit kleine Pedalritter ihre Umgebung erfahren können, sollten Eltern einiges beachten. Dann können Familien die Stadt auf einer von vielen reizvollen Radtouren erkunden. Hier ein paar ausgewählte Beispiele.*

TEXT *Marcus Italiani*

Düsseldorf ist nicht nur die zweitgrößte Stadt des Landes Nordrhein-Westfalen, sondern auch beliebter Wohnort für Familien mit Kindern. Diese Kinder möchten mobil sein und ihre Umgebung erkunden. Doch in einer Metropole wie der NRW-Landeshauptstadt hängt die Beweglichkeit auch davon ab, wie sicher die Verkehrswege sind. 2018 lag Düsseldorf mit Schulnote 4,2 noch im unteren Drittel der 14 größeren deutschen Städte. Nun hat die Stadtspitze das Thema zur Chefsache erklärt. So sagte Düsseldorfs Oberbürgermeister Dr. Stefan Keller beim diesjährigen „Stadtradeln“, der Kampagne des „Netzwerks Klima“: „Auch ich mache beim Stadtradeln mit und freue mich darauf, den einen oder anderen Kilometer einzufahren. Machen auch Sie mit! Es lohnt sich – für alle Teilnehmenden, für Düsseldorf als Fahrradhauptstadt und für die gesamte Stadtgesellschaft. Denn das Fahrrad gehört eindeutig zu den Fortbewegungsmitteln der Zukunft!“ So hofft Lerke Tyra, stellvertretende Vorsitzende des ADFC-Kreisverbandes Düsseldorf, darauf, dass die Stadt die angekündigte Verkehrswende zeitnah umsetzt: „Damit alle Altersgruppen von acht bis 88 Jahre Fahrrad fahren können – und möchten – brauchen sie gute, breite, sichere Radwege mit glattem Belag, am besten baulich getrennt vom Autoverkehr.“ Zudem haben sich die Folgen der Pandemie massiv auf das Mobilitätsverhalten der Menschen ausgewirkt: „Corona hat dem Fahrrad einen kolossalen Boom gebracht“, sagt ADFC-Verkehrsexpertin Stephanie Krone. „Die Fahrradläden und Werkstätten waren vollkommen überlaufen – und auf den Straßen haben wir viele Neuaufsteiger gesehen. Jetzt kommt es darauf an, diese neue Liebe zum Rad zu verstetigen – und tolle Radwege im ganzen Land zu bauen. Geld vom Bund dafür ist reichlich da – im Klimapaket stecken 900 Millionen Euro für Qualitätsradwege in Stadt und Land.“ Und Lerke Tyra ergänzt: „Das macht hoffentlich auch die ‚Elterntaxis‘ zur Schule unnötig.“

## Neue Piloten

Bevor nun aber die Kids ihre Umgebung mit dem Rad erkunden, müssen sie zunächst „sattelfest“ sein. Dafür muss zuallererst ein geeignetes Fahrzeug her. Denn ein Sechsjähriger, der vor einem 26'er Mountainbike mit 21, 24 oder 27 Gängen steht, dürfte wenig Spaß an der Tour haben. Sobald der Nachwuchs auf die Stützräder verzichtet, ist daher darauf zu achten, dass das Rad die richtige Größe besitzt, einen bequemen verstellbaren Sattel hat, über Hand- und Rücktrittbremse verfügt und mit Schutzblech, Klingel, breiten Reifen und einem tiefen Einstieg aufwartet. Dann geht



Foto: WifaA Düsseldorf

Ein Highlight für Kids ist der Spielplatz Kraut und Rüben.

es los. Zuerst über kurze Strecken, immer in Begleitung und bis acht Jahre immer auf dem Gehweg oder auf baulich von der Fahrbahn getrennten Radwegen.

Natürlich darf auch der Fahrradhelm nicht fehlen. Er ist ein unerlässlicher Begleiter aller radelnden Kinder und immer zu tragen. Außerdem sollte man beim Kauf auf ein gültiges TÜV-Siegel achten. Belüftung, Reflektoren, verstellbarer Kopfumfang und Verschlüsse sollten ebenso obligatorisch sein wie Polsterungen an den Riemen.

## Aufsteigen und abfahren

Eltern tun gut daran, gemeinsam mit ihren Kindern Ausflüge zu planen und neben Alltagsstrecken auch schon mal eher unbekannte Wege zu erkunden. Lerke Tyra vom ADFC sagt: „Die schönsten Fahrradstrecken für Familien mit Kindern liegen in den Grüngürteln Düssel-

dorfs und Umgebung.“ Am besten kombiniere man die Tour mit einem schönen Ziel.

Tyra: „So kann man vom Johannes-Rau-Platz am Apollo-Varieté über die Kniebrücke radeln – sportliche Auffahrt auf die Brücke – und an den Oberkasseler Rheinwiesen und der Theodor-Heuss-Brücke vorbei auf eigenen Wegen bis zum Löricker Freibad fahren. Aber Achtung: Die Radwege sind leider teils sehr schadhaft und hubbelig. Der Weg von der Altstadt am Rheinufer entlang der Altstadt ist – wenn nicht gerade an Sonntagnachmittagen bei Sonnenschein – natürlich auch gut zu radeln, dann rechts durch den Nordpark zum Aquazoo. Oder für die Kleinsten eine kurze Fahrt durch den Volksgarten mit Ziel Spielplatz „Kraut und Rüben“, Minigolfplatz und Hofladen der Werkstatt für angepasste Arbeit. Hier kommen bei einem Milchkaffee auch die Erwachsenen auf ihre Kosten.“



Foto: Stadt Monheim am Rhein / Tim Kögler

Die neu gestaltete Monheimer Bürgerwiese wartet mit Kletterpark, Spielplatz, Fußballplatz und Grillstelle auf.

### Neue Ziele entdecken

Hat die Kurzen das Fahrradfieber erst gepackt, gibt es kaum Grenzen. Sogar größere Ausflüge in die Umgebung werden immer mehr zur Selbstverständlichkeit für Kinder, die zehn Jahre alt oder älter sind. Wichtig ist, dass Eltern immer wieder darauf hinweisen, dass die eigenverantwortliche Mobilität bei größtmöglicher Sicherheit der Autofahrt nach Möglichkeit vorzuziehen ist. Einige erwas weitere Ausflugsziele, die fahrraderfahrene Kinder ab zehn Jahren prima bewältigen können, wollen wir hier kurz vorstellen. Zum Beispiel den Weg über ein Teilstück des Rhein-Rad-Weges ins schöne Monheim am Rhein. Startet man an der Fleher Brücke, so kann man von dort in Richtung Süden nach Himmelgeist abbiegen, das pittoreske Dörfchen durchfahren und auf der Grenze zu Itter einen kleinen Stopp einlegen, um ein Eis oder sogar eine Pizza zu essen. Dann geht es weiter südwärts bis zum Reisholzer Hafen und anschließend entlang einer nicht ganz so schönen Strecke durch das anliegende Industriegebiet, bis man schließlich auf der Bonner Landstraße in Richtung Benrath fahren kann. Hinter Schloss Benrath fährt man schließlich wieder nah an den Rhein, radelt über Urdenbach in die dortige Kämpfe und durchquert schließlich Baumberg durch grünes Marschland bis nach Monheim am Rhein. Dort biegt man links in Richtung Zentrum, Altstadt und „Mona Mare“ ab, schwenkt nach einigen Kilometern über die Ida-Siekman-Strasse in die „Heide“ ein, wo die neu gestaltete Monheimer Bürgerwiese mit Kletterpark, Spielplatz, Fußballplatz und Grillstelle auf die ganze Familie wartet.

Hier kann man aber auch einfach mal zur Ruhe kommen. Besonders schön: In Monheim sorgen Fahrrad-Reparaturstationen an diversen Punkten mit Werkzeug und Pumpe dafür, dass keine Zwischenfälle das Zweiradvergnügen nachhaltig stören. Viele Biergärten und Freizeitmöglichkeiten machen den Ausflug zum echten Erlebnis.

Auch in Richtung Norden kommen Rad-Ausflügler auf ihre Kosten. Die Strecke nach Kaiserswerth eignet sich hervorragend dazu, um die Seele mal richtig baumeln zu lassen. Und die Kleinen wissen, dass am Ende des Weges herrliche Eiscafés auf sie warten. Start ist auf Höhe der Altstadt am Rhein, wo man wieder dem Rhein-Rad-Weg folgt, diesmal allerdings in Richtung Duisburg. Nach einiger Zeit gelangt man auf den Rheineich, dem man nach Kaiserswerth folgt, das nach wenigen Kilometern erreicht ist. Hinter der Promenade wird man urplötzlich der Ruinen der Kaiserpfalz gewahr. Hier spielte sich eine gerade für Kinder recht lehrreiche Episode der deutschen Geschichte ab. Der unmündige Salierkönig Heinrich IV. wurde von Erzbischof Anno von Köln im Jahr 1062 aus Kaiserswerth während einer Besichtigung eines Schiffs auf Höhe der Pfalz entführt, damit er künftig unter dem Einfluss des Kirchenfürsten stünde. Und die Moral von der Geschichte? „Steige zu niemandem in ein Transportmittel, egal, wie interessant es auch scheinen mag“, würde man wohl heute sagen.

Der Rhein ist natürlich nicht das einzige Gewässer, das kleine und große Radler magisch anzieht. Düsseldorfer wissen, dass der Unterbacher See im

Sommer alles bietet, was nach Urlaub riecht und schmeckt. Wer sich aus der Innenstadt in Richtung Düsseldorfer Süden aufmacht, durchquert per Drahtesel den Südpark, fährt anschließend durch den Eller Forst an Schloss Eller und dem wunderschönen Abenteuerspielplatz vorbei und gelangt nach der Autobahnbrücke über die A46 auf die Straße „Am Schönenkamp“. Dieser folgt man bis zur Hasseler Kirche. Dort geht es dann über eine weitere Brücke in den Hasseler Forst. Die dichte Bewaldung läuft auf eine Unterführung zu, hinter der man scharf links abbiegt und nach einigen Kilometern zum Naherholungsgebiet gelangt, wo rund um den See Herrlichkeiten wie Hochseilgarten, Beach Soccer, Tretboote, Minigolf und weitläufige Wiesen sowie ein Parcours rund um den See warten, der gleichzeitig als Freibad dient. Ein Paradies für jede Familie.

Auch die linke Rheinseite hat eine Menge zu bieten. Wer die Oberkasseler Brücke überquert und gleich rechts in Richtung Niederkassel weiterradelt, der kann dem Rhein über Meerbusch bis nach Krefeld folgen, ohne zwingend einem Auto zu begegnen. Dort muss man allerdings ein Stück weit an einer nicht so schönen Hauptstraße entlangradeln oder besser: schieben, bevor man in Uerdingen wieder aufs Rad steigt. Von dort aus sind es keine fünf Kilometer mehr bis zum Krefelder Zoo, der rund 1000 Tieren ein Zuhause bietet und stets einen Besuch lohnt.



Foto: Jana Bauch

Immer wieder einen Ausflug wert ist Kaiserswerth mit seiner geschichtsträchtigen Kaiserpfalz.

### Strecken entdecken

Wer noch mehr Wege ausprobieren will, findet unter [duesseldorf.de/radschlag](https://duesseldorf.de/radschlag) noch mehr Vorschläge und weitere Infos rund ums Radeln.

Anzeige

Düsseldorf  
Nähe trifft Freiheit

# Schwimmfreude beginnt früh

**Wassergewöhnung und schwimmen lernen in den Düsseldorfer Bädern.**

[www.baeder-duesseldorf.de](https://www.baeder-duesseldorf.de)  
[f/baederduesseldorf](https://www.facebook.com/baederduesseldorf)

**:DÜSSELDORF  
Bädergesellschaft**



Foto: gettyimages/Sergei-Kazakov

# Hoch hinaus!

*Klettern fordert und fördert zugleich Muskelkraft, Geschicklichkeit und Ausdauer. Drinnen und draußen wartet das Abenteuer auf große und kleine Klettermaxe. Auch in der Landeshauptstadt gibt es Angebote für den Nachwuchs. Vier Düsseldorfer Anlagen im Überblick.*

TEXT Sarah Schneiderei

## Querfeldein Hochseilgarten Düsseldorf

Der Hochseilgarten wird nicht ohne Grund gerne auch als Abenteuerspielplatz bezeichnet. In unmittelbarer Nähe des Unterbacher Sees darf nach Lust und Laune geklettert werden – natürlich stets gesichert. Mehr als 140 verschiedene Kletterstationen auf insgesamt vier Ebenen in dreieinhalb, fünf, acht und elf Metern Höhe sowie ein Kletterpfahl und eine Riesenschaukel warten unter anderem auf die Besucher.

**hochseilgarten-duesseldorf.de**  
Unterbach, Am Kleinforst 260  
Fon 47 47 67 80

### Öffnungszeiten auf Anfrage

Preise\* FAN-Tour 100 (zweieinhalb Stunden Klettern inklusive Einweisung und Ausrüstung) 22 Euro für Kinder zwischen zwölf und 17 Jahren, Erwachsene 27 Euro

## Move Kletterhalle

Die Move Kletterhalle bietet auf knapp 700 Quadratmetern Kletter- und Boulderflächen mit verschiedenen Kletterrouten in allen Schwierigkeitsgraden. Der Bereich mit leichteren Routen ist vom übrigen Teil lärmgeschützt abgetrennt. Zudem gibt es verschiedene Kletterkurse und die Möglichkeit, dort Kindergeburtstag zu feiern.

**move-duesseldorf.de**  
Gerresheim, Diepenstr. 83  
Fon 53 80 40 42

### Öffnungszeiten ohne Anmeldung

di-fr 17-21, sa, so, feiertags 12-18 Uhr  
Preise\* Erwachsene 9 Euro, Kinder 6,50 Euro (bis 13 Jahre nur in Begleitung von Erwachsenen)

## Monkeysport Boulderhalle

In der Halle haben Profi- und Hobby-Boulderer gleichermaßen ihren Spaß. Immer wieder neue Routen sorgen für Abwechslung. Zur Wiedereröffnung nach dem Lockdown haben die Betreiber sich etwas ganz Besonderes ausgedacht: Die Kletterwände wurden mit Tape-Art passend zum Thema Corona geschmückt. So darf beispielsweise bis Mitte Juli noch an einer Wand mit einem Tupper-Test gebouldert werden.

**monkeysport.de**  
Heerd, Schiessstr. 52  
Fon 54 41 66 36

### Öffnungszeiten mo-sa 9-23, so, feiertags 9-22 Uhr

Preise\* Erwachsene 11 Euro, Kinder (bis einschließlich zwölf Jahre) 7 Euro



## Superblock Boulderhalle

Bei Superblock kommen kleine und große Besucher auf ihre Kosten. Kinder, die regelmäßig bouldern möchten, haben in speziellen Trainingsgruppen, für die ein Monatsabo abgeschlossen werden kann, die Gelegenheit dazu. Es gibt drei verschiedene Gruppen, nach Alter geordnet. Am ersten Montag des Monats findet in der Regel ein Probetraining für neue Kinder statt, für das eine vorherige telefonische Anmeldung erforderlich ist.

**superblock.nrw**  
Flingern, Fichtenstr. 53  
Fon 78 88 22 99

### Öffnungszeiten mo-sa 9-23, so, feiertags 9-22 Uhr

Preise\* Tageskarte für Erwachsene 11 Euro, Kinder 7,50 Euro

\*Weitere Informationen zu Ermäßigungen, Abonnements sowie eventuell zusätzlich anfallenden Kosten für die Ausrüstung gibt es beim jeweiligen Betreiber.

### Schon gewusst?

Mit Klettern ist hier im Allgemeinen das Klettern an einer künstlichen Wand gemeint, in die qualifizierte Routenbauer spezielle Griffe und Tritte schrauben. Diese Wände sind in der Regel bis zu 15 Meter hoch. Wer über die erforderlichen Kletter- und Sicherungskennnisse verfügt, kann sich selbst sichern. Meist und vor allem bei Kindern übernimmt das Sichern aber eine geschulte Person, die am Boden steht. Beim Bouldern wird ohne Seil in Absprunghöhe geklettert. Auch hier geben in die Wand geschraubte Griffe und Tritte einer Farbe den Weg vor. Ein sogenannter Spotter am Boden kann dabei helfen, wenn beispielsweise an einer Wand mit starken Überhängen gebouldert wird. Sowohl regelmäßiges Klettern als auch Bouldern wirken sich positiv auf das Körpergefühl und die Koordination aus.

Foto: gettyimages/atanaka

Anzeige

**DÜSSELDORFER  
BEKENNEN  
FARBE**

**Für Handwerker und Heimwerker**  
Pinienstraße 20 • Düsseldorf • 0211 7373-0 • www.sonnen-herzog.com

**SONNENHERZOG**  
Wir leben Farbe.

# Natur erleben

*Bei einem Spaziergang im Wald lässt sich die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Ob Tasten, Riechen, Schmecken, Sehen und Hören oder einfach Spielen – der Wald steckt voller Möglichkeiten.*

TEXT *Brigitte Bonder* FOTOS *Michael Lübke*



Ein toller Spaß: Alima, Mathilda, Otis und Julian (v.l.) lassen Blätter regnen.



Kleines Sandbad gefällig?



Einfach mal über einen Baumstamm balancieren.

Viele Kinder können beim Entdecken und Spielen besser lernen. Sie merken sich Begriffe besonders leicht, wenn sie ein Objekt nicht nur gesehen, sondern auch ertastet, gerochen oder geschmeckt haben. So sorgt ein Ausflug in den Wald für viel Spaß und ist gleichzeitig sogar noch lehrreich. Im besten Fall startet die Familie gleich mit ein paar Spiel-Ideen im Gepäck und lässt den Spaziergang zum Abenteuer werden. Unsere Titel-Nachwuchs-Models Mathilda, Alima, Julian und Otis haben sich auf dem Aaper Waldspielplatz im Stadtteil Oberrath ausgetobt: Blätter regnen zu lassen, macht richtig Spaß, und wo ließe es sich besser verstecken spielen als im Wald? Balancieren, auf Bäume klettern, Nachlaufen spielen: Auch das hat den vier Siebenjährigen richtig viel Spaß gemacht. Und ein ganz besonders tolles Erlebnis war es für die Kinder, sich aus kleineren Ästen ein eigenes Tipi zu bauen. Dafür mussten sie allerdings erst einmal das richtige Material zusammensuchen, und das war ganz schön anstrengend. Aber das Ergebnis kann sich sehen lassen. Der Wald hat einfach unheimlich viel zu bieten, es gibt nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, ihn mit Spaß zu erkunden, zum Beispiel auch, indem man nach lustigen Baumwichteln sucht. Dafür braucht es nur ein wenig Fantasie. Hat man erst das richtige knorrige Baumstämmchen, einen passenden Ast oder eine beeindruckende Wurzel gefunden, setzt man ihm einfach eine Sonnenbrille auf. So entstehen witzige Baumgesichter. Da das Smartphone ja eigentlich immer zur Hand ist, lassen sich schöne Erinnerungsfotos mit nach Hause nehmen.

Mit einem Picknick lässt sich das Spiel „Welcher Baum war es“ prima verbinden. „Das ist eine Variante des Spiels ‚Mit den Händen sehen‘ des weltweit bekannten Naturpädagogen Joseph Cornell“, erklärt Anette Hoffmann. Sie leitet gemeinsam mit einer Kollegin ehrenamtlich die Kindergruppe des NAJU Düsseldorf, der Jugendorganisation im NABU Düsseldorf. „Dabei verbindet ein Kind einem anderen die Augen und führt es vom Picknickplatz vorsichtig zu einem Baum.“ Das „blinde“ Kind darf den Baum erforschen, ertasten und befühlen. Anschließend wird es zum Ausgangspunkt zurückgeführt, die Augenbinde wird abgenommen und das Kind soll versuchen, den ertasteten Baum wiederzufinden. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, dürfen sich Hin- und Rückweg zum Baum unterscheiden, für noch mehr Spaß darf der Spielpartner das Kind mit den verbundenen Augen auch über imaginäre Hindernisse steigen lassen.



Im Wald können Kinder auch herrlich unbeschwert Fangen spielen.



Mit ein wenig Mühe wird aus Fundstücken ein prächtiges Tipi.



Foto: gettyimages/Corlov

Aus Zapfen kann man mit ein wenig Fantasie eine lustige Eule basteln.

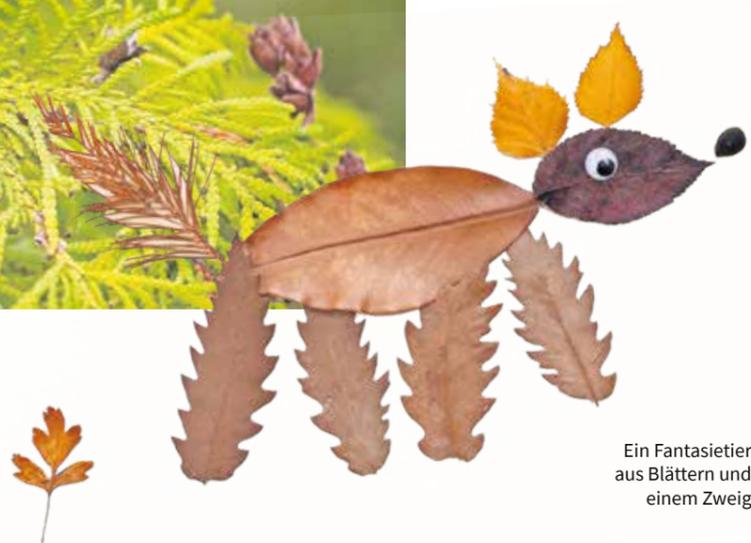


Foto: gettyimages/Elena Abrosimova

Ein Fantasietier aus Blättern und einem Zweig

**Spielerisch beobachten lernen**

Jetzt im Sommer sind mutige Brennnessel-Bezwinger gefragt. „Diese starke und allseits gefürchtete Pflanze findet sich gerne mal am Wegesrand von Wanderungen, aber nur die mutigen Kinder trauen sich, ein Blatt zu pflücken“, sagt Anette Hoffmann. „Denn die wissen, dass sich auf der Blattoberseite zumeist keine Brennhaare befinden.“ Pflückt man nun das Blatt vorsichtig von oben ab, zerdrückt und knüllt es fest zu einer Kugel zusammen, so knicken die Brennhaare auf der Unterseite ab und sind damit unschädlich. Der Clou: Die Kugel lässt sich anschließend sogar verspeisen. „Das Spiel lädt dazu ein, genau hinzuschauen“, weiß die Leiterin der NAJU-Kindergruppe aus Erfahrung. „Kinder haben einen guten Blick für Details und werden den Unterschied zwischen den großen gläsernen Brennhaaren und den kleineren gräulichen und harmlosen Borstenhaaren erkennen.“

**Fantasiefiguren aus Blättern**

Die Natur lässt sich nicht nur im Wald entdecken, sondern liefert auch viel Material für vergnügliche Bastelstunden zu Hause. Ob Blätter, Äste, Tannenzapfen oder Steine – mit den Funden des letzten Spaziergangs lässt sich so einiges gestalten. Aus trockenen Kiefern- oder Fichtenzapfen entstehen im Handumdrehen lustige Eulen. Die bereits aufgegangenen Zapfen bilden den Körper, Baumrinde dient

als Flügel oder Standfläche. Ahornsamen werden zu Ohren, Eichelhütchen zu Augen. Leere Hütchen bekommen durch etwas Farbe lustig schauende Pupillen. Ein absoluter Klassiker ist das Pressen von Blättern. Beim Spaziergang werden schöne Blüten, Blätter oder Gräser gesammelt, die zu Hause gepresst werden. Dann lassen sich daraus nach Herzenslust Fantasiefiguren ausschneiden oder Tiere auf Papier auf-

kleben und mit Stiften ergänzen. Beim Projekt „Artenvielfalt in der Box“ können sich Kinder ebenfalls kreativ betätigen. Dazu wird eine Kiste mit Sand gefüllt und mit Naturmaterialien verziert. Lustige Kulleraugen erwecken sie zum Leben, und so werden aus Steinen und Ästen kleine Vögel, Zapfen, Blätter und Federn bilden ein Pferd. Durch einen passenden Rahmen wird das Natur-Bild dann fotografiert.

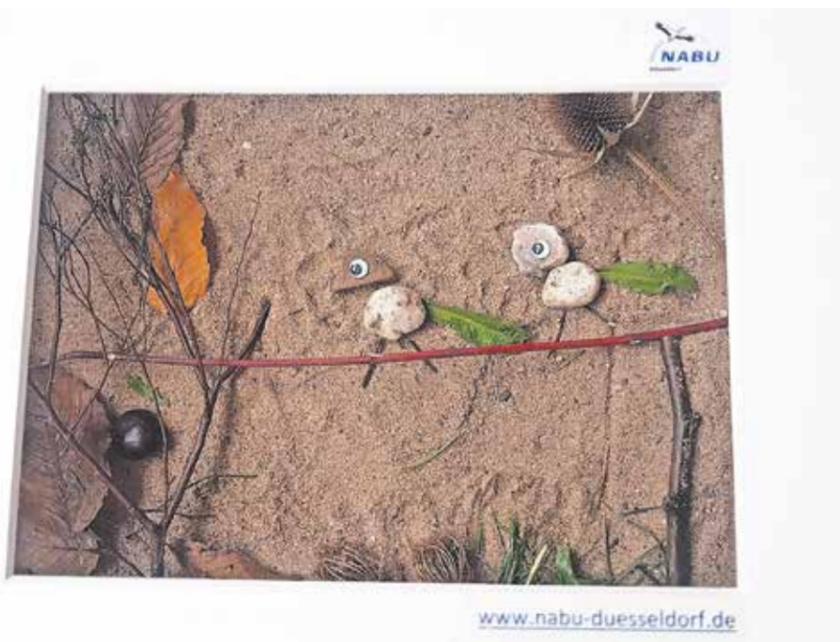


Foto: NABU

Beim Projekt „Artenvielfalt in der Box“ wird aus Sand und Steinen ein Naturbild.



Foto: gettyimages/SerriNovik

Eine Schatzsuche im Wald ist ein lustiges Abenteuer.

# Auf Schatzsuche!

Ob beim Kindergeburtstag oder in den Ferien – eine Schnitzeljagd kommt bei Kindern immer gut an.

Besonders groß ist der Spaß, wenn sie unter einem Motto steht.

TEXT Brigitte Bonder

**E**inen Piratenschatz suchen oder einen Geheimagenten jagen? Ein Motto macht eine Schnitzeljagd erst richtig interessant und kann auch als roter Faden für die ganze Geburtstagsparty dienen. Besonders beliebt sind Detektivspiele, bei denen die Kinder auf Verbrecherjagd gehen, das Diebesgut sichern und am Ende einen Finderlohn erhalten. Als Klassiker gelten Piratenpartys mit Schatzsuche. Jungs lieben das Thema Superhelden. Ob Batman oder Spiderman – hier schlüpft jeder kleine Gast in eine eigene Rolle und hat während der Rallye eine Aufgabe, die nur mit seiner Superkraft zu lösen ist. Mädchen freuen sich über das Thema „Feen und Elfen“ und suchen einen Feenschatz im Zauberwald oder befreien Waldtiere vom Bann einer Hexe.

**Hinweise sollten gut erkennbar sein**

Ist das Thema gefunden, geht es an die Streckenführung. Eltern sollten den Rundweg im Vorfeld selbst abgehen, um die Dauer abschätzen zu können und Gefahren wie viel befahrene Straßen auszuschließen. Die Länge richtet sich nach dem Alter der Kinder. Für Kinder bis fünf Jahre sollte die Schnitzeljagd maximal eine halbe Stunde dauern, dafür reichen fünf Stationen, die nicht zu weit auseinanderliegen. Für Kids im Grundschulalter darf die Jagd auch eineinhalb Stunden lang sein. Die Strecke wird je nach Untergrund mit Kreidezeichen oder Pfeilen aus Steinen oder Zweigen gekennzeichnet. Wichtig ist dabei, dass die Hinweise auch für kleine Kinder gut sichtbar sind. Aufgaben oder Rätsel lassen sich auf laminierten, wetterfesten Zetteln mit schweren Steinen fixieren. Kön-

nen die Kinder noch nicht lesen, sind Bilderrätsel sinnvoll. Alternativ kann auch der Erwachsene, der die Gruppe später begleitet, die Fragen vorlesen.

Für Abwechslung sorgen kleine Gemeinschaftsspiele an den Stationen, die zum Motto passen. Bei der Piratenjagd verkleiden sich die Teilnehmer mit Tüchern, dann muss die Crew den Mast, also einen Baum, hochklettern oder ihre Zielsicherheit beim Piratenkegeln beweisen. Allgemeine Aufgaben ergänzen die Jagd. So weist das Lösungswort eines einfachen Kreuzworträtsels den Weg zur nächsten Station, nach erfolgreichem Lösen eines Puzzles ergibt sich ebenfalls ein Hinweis auf die weitere Strecke. Beliebt sind auch Geschicklichkeits- oder Denksportaufgaben, bei denen Kinder im Wald über einen Baumstamm balancieren oder Rechenaufgaben lösen müssen.

Anzeige

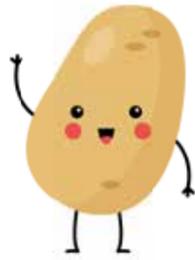
**Für den perfekten Familientag. Jeden Tag.**

**MONHEIM AM RHEIN**  
entdecken

In **Monheim am Rhein** können Sie den perfekten Familientag erleben. Starten Sie beispielsweise im Landschaftspark Rheinbogen, wo sich die Kleinen nach Herzenslust **austoben** können. Wenn danach der Magen knurrt, müssen Sie nur über die Straße in die **Altstadt**, wo **Lokale und Cafés** für jeden Geschmack etwas Leckereres bereit halten. Und zum Nachtisch gibt's noch eine Extraportion Spaß im **Karnevalsmuseum**.  
Noch mehr Möglichkeiten für einen gelungenen **Familienausflug** finden Sie hier:

[monheim-entdecken.de](http://monheim-entdecken.de)

# Ran an den Herd!



*Selbst gekochtes Essen ist lecker und mit den richtigen Lebensmitteln auch richtig gesund. Ernährungsexperten sind überzeugt: Was Kinder selbst zubereiten dürfen, schmeckt ihnen am Ende auch besser. Auch in Düsseldorf gibt es Angebote, bei denen Kinder lernen, wie sie selbst schmackhafte Gerichte zaubern können.*

TEXT Holger Bernert und Theresa Demski

**L**eider kommt das Zubereiten von Speisen in der eigenen Küche mehr und mehr aus der Mode. Laut einer aktuellen Umfrage geben 42 Prozent der Deutschen an, keine Lust mehr aufs Kochen zu haben. Und: Viele wissen gar nicht, wie man kocht. Stattdessen schieben sie lieber eine Tiefkühlpizza in den Ofen oder essen Nudeln mit Ketchup. Darunter leiden vor allem Kinder. Doch es geht auch anders. Wie wäre es, den Nachwuchs in kindgerechte Kochkurse zu schicken? Dort lernen sie, wie man ohne großen Aufwand gesundes Essen für die ganze Familie kochen kann.

Für den aus Funk und Fernsehen bekannten Ernährungswissenschaftler, Lehrer und gelernten Koch Dr. Stephan Lück sind Kochkurse für Kinder rund um die gesunde Ernährung elementar: „Kochkurse für Kinder sind ein wichtiges Instrument zur Förderung einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsweise. In vielen Haushalten findet eine gemeinsame Speisenzubereitung nicht mehr statt. Professionell durchgeführte Kinderkochkurse gehen gezielt auf die Bedürfnisse und Fertigkeiten der Kids ein und motivieren sie, selbst Hand anzulegen. Selbstständig mit frischen Lebensmitteln umzugehen, lässt die Angst vor deren Zubereitung schwinden. Der positive Einfluss durch Kochkurse auf ein nachhaltiges und gesundes Essverhalten ist durch Studien belegt.“

Bundesweit setzt sich zum Beispiel TV-Köchin Sarah Wiener mit ihrer Stiftung dafür ein, dass Kinder lernen, wie man Mahlzeiten zubereitet, dass gesundes Essen auch schmecken kann und man nicht ohne Frühstück in die Schule gehen sollte. Aber auch in der Landeshauptstadt gibt es einige Anbieter, die Kindern und Jugendlichen nachhaltiges Kochen in Kursen näherbringen.



Foto: Sarah Wiener Stiftung

Selbst kochen ist nicht nur gesünder, es macht auch viel Spaß.

## Selbstbewusstsein stärken

In den Kursen von Monika van Leyen lernen die Kinder und Jugendlichen spielerisch den Umgang mit Lebensmitteln. „Sie bekommen dabei ein Gefühl, was ihrem Körper guttut und was nicht“, sagt die Diplom-Psychologin und Ernährungsberaterin, die das Kids Kochstudio vor 16 Jahren in der Landeshauptstadt gründete. In den Düsseldorfer Schulen sind die Veranstaltungen des Kids Kochstudios heiß begehrt. Vor Ort treffen sich Gruppen mit maximal zehn Kindern einmal pro Woche für zwei Stunden zum Kochen, Organisieren, Einkauf, Teamwork und zum geselligen Beisammensein. Nach einem Schulhalbjahr wird gewechselt. Die Kosten für die Koch-AG übernimmt die Schule oder der jeweilige Förderverein. Des Weiteren buchen Wirtschaftsunternehmen aus der Region das Kids Kochstudio für Einsätze in Förderschulen, Kinderheimen oder in Schulen mit einem hohen sozialen Gefälle. „Das Ziel ist auch hier, das Selbstbewusstsein zu stärken und im Team etwas für Leib und Seele zubereitet zu haben“, sagt die engagierte Kochstudio-Inhaberin.



Grafiken (5): Gettyimages/Milyausha Shaykhudinova



Foto: Kids Kochstudio

Kids Kochstudio  
[kidskochstudio.de](http://kidskochstudio.de)  
Carlstadt, Schwanenmarkt 1a  
Fon 20 05 01 85



## Wo die Lebensmittel herkommen

Das Ernährungskonzept für Schulen und Kitas des familiengeführten Traditionsunternehmens Broich Premium Catering richtet sich speziell an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen aus. Schließlich soll Essen gesund sein, aber auch lecker schmecken und Spaß machen. Die Speisen werden nach Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausgewählt und von Ernährungswissenschaftlern erstellt. Ursula Broich-Bruester, Abteilungsleiterin Schul- und Kita-Catering, liegt die gesunde Ernährung von jungen Menschen sehr am Herzen: „Wir möchten nicht nur täglich gesundes Mittagessen in die Schulen und Kitas liefern, sondern den Kindern näherbringen, was gesunde Ernährung bedeutet, wo die Lebensmittel herkommen und was besonders gut für den heranwachsenden Körper ist.“ Dafür hat sie mit ihrem Team kindgerechte Kurse und Events entwickelt, die alles Wissenswerte rund um gesunde Ernährung vermitteln. „Unsere Ernährungsberaterin für Kinder gibt in den Einrichtungen auch altersgerechten Unterricht, um den Kindern eine gesunde Ernährung mit auf den Weg zu geben.“ Außerdem besuchen die Teilnehmer der „Kochcamps“ landwirtschaftliche Betriebe in der Region, um zu erfahren, wo gesunde Lebensmittel herkommen.

[broichcatering.com](http://broichcatering.com)  
Heerdt, Hansaallee 321  
Fon 60 20 30



Foto: Broich Premium Catering



## Von Piratenküche bis Cookies

*Kochen mit Lust und Fantasie:  
Auch folgende Anbieter (Auswahl)  
bieten Kurse für Kinder an.*



Foto: gettyimages / 3sbworld

Die Kochprofis der Kochschule im Medienhafen bieten Piratenküche für Kinder ab acht Jahren an – mit den Lieblings Speisen der Kinder. Die Kurse finden bewusst ohne Eltern statt, Kinder werden in die Produktauswahl mit eingespannt und beim Anrichten unterstützt. Der Vater-und-Sohn-Kochkurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren, die gemeinsam mit ihren Vätern das Abenteuer Kochen möchten.

**kochschule-medienhafen.de**  
Unterbilk, Stromstr. 47  
Fon 95 77 07 74

Kinder ab dem Grundschulalter sind auch beim Verein Pinocchio zum Kochen willkommen. In den 45-minütigen Kochworkshops werden die Kinder spielerisch an Kochkunst und Esskultur herangeführt. Sie lernen, was gesunde Lebensmittel sind, wie sie leckere Gerichte kochen und dass sie in der Küche durchaus auch ihre Fantasie einbringen können. Das Angebot startet wieder nach den Schulferien.

**pinocchio-ev.de**  
Rath, Münsterstr. 497  
Fon 22 97 39 39

Beim ASG Bildungsforum kochen Kinder und Eltern gemeinsam – an unterschiedlichen Standorten. Das Angebot richtet sich häufig nach der Jahreszeit: Es reicht vom Sommergemüse über Kürbissuppe und Stockbrot bis zum Weckmann. Kinder ab drei Jahren können mitkochen. Für die Angebote wird nur ein geringer Kostenbeitrag fällig, es gibt auch kostenlose Kochkurse.

**asg-bildungsforum.de**  
Flingern, Gerresheimer Str. 90  
Fon 1 74 00

Das Team vom Koch- und Backstudio Cook & Cookies gleich vor den Toren Düsseldorfs richtet liebevolle Geburtstage zum Mitmachen aus: Für Kinder ab acht Jahren gibt es dreistündige Kochkurse samt Geburtstagsfeier. Die Familien entscheiden selbst über das Menü. Zweistündige Backkurse zum Geburtstag sind für Kinder ab sechs Jahren möglich: Dann werden Cookies dekoriert, Geschenke ausgepackt und Cupcakes verputzt.

**cookandcookies.de**  
Meerbusch, Meerbuscher Str. 3  
Fon 0172 2 72 06 69



## Kinder-Bolognese

### Zutaten für 4 Personen

- 400 g Gehacktes (Kalb, Rind oder „halb und halb“)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Möhre
- ¼ Stück Knollensellerie
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 500 g Nudeln (Penne Rigate)
- Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel

### Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen, die Möhre und den Sellerie schälen, die Gemüse grob zerkleinern und dann im Standmixer fein hacken. Gehacktes im Topf scharf anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig anschwitzen, anschließend Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Gehacktes Gemüse und Tomaten auffüllen, die Tomatendose zu drei Viertel mit Wasser auffüllen und zugeben. Die Sauce eine Stunde lang auf kleiner Flamme einkochen. Währenddessen in einem großen Topf Salzwasser aufstellen und die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zimt sowie einer Prise Kreuzkümmel abschmecken und noch mal kurz köcheln lassen.



## Für Kinder kochen

*Obst und Gemüse, das teils aus eigenem Anbau stammt,  
ein Spielplatz zum Austoben: Im Landhaus Freemann sind  
Kinder willkommen.*



Foto: Andrea Bretz

Inhaber Uta und Ciro Colella

Auch wenn das Landhaus Freemann im Herzen Kalkums keine Kochkurse für Kinder anbietet, finden sie hier leckeres Essen auf der eigenen Speisekarte, die mit Buntstiften ausgemalt werden kann. Nach dem Essen geht's dann an die frische Luft. Denn das Landhaus Freemann, das seit vielen Jahren von Ciro und Uta Colella geführt wird, verfügt neben einem Biergarten im Schatten alter Bäume und dem Bauernlädchen auch über einen umzäunten Kinderspielplatz mit riesigem Sandkasten und darüber hinaus über einen reich bestückten Obst- und Kräutergarten,

dessen Erträge die Speisekarte bereichern. Natürlich gibt es auch zum Sonntagsbrunch ebenso leckere wie gesunde Angebote für die Kids. Eine weitere Besonderheit ist die Zusammenarbeit mit „Kiwifalter“. Das ist eine Einrichtung im selben Haus, die mit unterschiedlichen Kursen für eine zeitgemäße Freizeit der Kinder aus dem Viertel sorgt. „Eltern und Großeltern können während der Kurse bei uns einkehren. Oder sie kommen gemeinsam nach Kursschluss zu uns“, meint Ciro Colella, der im Folgenden ein leicht mit Kindern nachzukochendes Rezept verrät.

**landhaus-freemann.eatbu.com**  
Kalkum, Unterdorfstr. 60  
Fon 17 30 40

## Wir schützen Mieter! Und das mit Recht.

- Kündigung
- Mieterhöhung
- Nebenkosten



**DMB**  
Hauptgeschäftsstelle:  
Oststraße 47  
40211 Düsseldorf  
auch in Neuss,  
Ratingen, Erkrath  
und Grevenbroich

**Rufen Sie uns an:  
0211/16996-0**

[www.mieterverein-duesseldorf.de](http://www.mieterverein-duesseldorf.de)

## Geschmackserlebnis<sup>3</sup>

So lecker kann Vollkornbrot sein:  
Die beiden Käse-Spezialisten Kürbiskern- und Walnussbrot mit mild-aromatischer Note oder das kräftige Sonnenblumenbrot, das auch mit Wurst oder Streichcrème harmoniert.

Bio-Vollwert-Sonnenblumenbrot 750g



Bio-Vollwert-Kürbiskernbrot 750g



Bio-Vollwert-Walnussbrot 750g



Rethelstraße 144, mit Außencafé  
Nordstraße 77, mit Café-Bistro  
[www.ihr-baeker-schüren.de](http://www.ihr-baeker-schüren.de)

**Ihr Bäcker Schüren**  
Vollkorn. ohne Glutten. Gärkulturen

Carlsplatz, mit Stehcafé  
Luegallee 93, mit kleinem Café  
Hauptstraße 5, mit Stehcafé

# Gerade gerückt



Foto: gettyimages / robertprzbyz

*In den vergangenen Jahren hat sich im Bereich der Zahn- und Kieferkorrektur einiges gewandelt. Sowohl bei den Behandlungsmethoden als auch da, wo es wehtun kann: bei den Kosten. Hier ein Überblick.*

TEXT Suzana Novinscak

Welche Farbe soll ich nehmen, Mama? „Du magst doch pink.“ „Ok, dann nimm' ich pink mit Glitzer, bitte.“ Heutzutage ein typischer Dialog beim Kieferorthopäden. Und er spiegelt einen nicht unwesentlichen Aspekt der modernen Kieferorthopädie wider: Auf dem Weg zum perfekten Lächeln spielen Motivation und Mitarbeit des kleinen Patienten sowohl für den Geldbeutel der Eltern als auch für das Behandlungsergebnis eine wichtige Rolle. Demensprechend haben sich die Verfahren weiterentwickelt.

## Transparent, bunt, komfortabel: die Methoden

Grundsätzlich wird nach wie vor zwischen losen und festen Zahnspangen unterschieden, und die „klassische“ feste Zahnspange aus Metall kommt immer noch sehr häufig zum Einsatz. Neu ist hier zum Beispiel, dass diese mit den auf den Brackets sitzenden Gummis bunt gestaltet werden kann. „Oft haben die Jungs hier Spaß an den Farben ihres Fußballclubs“, weiß Dr. Daniel Ferrari, nie-

derglessener Zahnarzt und Master of Science für Kieferorthopädie aus Mörsenbroich. Solche festen Zahnspangen werden mittlerweile aber auch in transparenten Materialien wie Kunststoff oder Keramik angeboten. „Hier ist zu beachten, dass das Material nicht ganz so filigran gearbeitet werden kann wie die klassischen metallischen Brackets. Und wenn die Zahnpflege mal nicht so vorbildlich ausgefallen ist, was leider immer wieder vorkommt, sehen die durchsichtigen Materialien sehr schnell schmutzlig aus.“

Zu den modernsten und aktuell angesagtesten Methoden gehören die sogenannten Aligner: Hierbei handelt es sich um hauchdünne, transparente Zahnschienen zum Herausnehmen, die mittels 3-D-Computertechnologie maßgefertigt werden. Sie werden stark nachgefragt, weil es komfortabel ist, sie bei Bedarf (etwa beim Sport) herauszunehmen. Wichtig zu wissen hierbei: „Die Mitarbeit des Kindes muss bei Alignern sehr verlässlich sein, weil sie für eine erfolgreiche Behandlung 22 Stunden täglich getragen werden müssen. Außerdem müssen die Zähne wirklich nach jedem Essen, also nach jedem noch so klei-

Da kommt Freude auf: Der Kunststoff bei den losen Zahnklammern kann in den buntesten Farben und sogar mit Glitzer-Effekt gestaltet werden.

„  
Oft haben die Jungs hier Spaß an den Farben ihres Fußballclubs.  
“

Dr. Daniel Ferrari

Dr. Daniel Ferrari bei der Untersuchung einer jungen Patientin

nen Snack, unbedingt gereinigt werden, weil sich sonst unter der Kunststoffschiene Karies massiv ausbreitet“, sagt Dr. Ferrari.

Eine weitere Neuerung der letzten Jahre ist die Lingualtechnik. Hier wird die festsitzende Spange an der Innenseite der Zähne angebracht und ist somit von außen nicht sichtbar. „Seit es Aligner gibt, nutzen wir diese Behandlungsmethode eigentlich nur noch für minimale Korrekturen im Frontzahnbereich. Sie sind schwer zu reinigen, und die Gefahr des Lispelns ist bei dieser Behandlungsmethode erhöht.“

## Zähneknirschen wegen Kosten?

Die gute Nachricht: Ja, es gibt sie noch, die 100-prozentige Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen, sie ist aber grundsätzlich vom Schweregrad der Fehlstellung abhängig. Dafür erfolgt eine Einordnung in die sogenannten Kieferorthopädischen Indikationsgruppen 1 - 5 (KIG) nach den KIG-Richtlinien. Erst ab einer „ausgeprägten“ Fehlstellung (entspricht



Foto: Christian Köster

KIG 3) erfolgt überhaupt eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenversicherung – und das zunächst in Höhe von 80 Prozent. Für die restlichen 20 Prozent der Behandlungskosten müssen die Eltern in Vorleistung treten, die sie in der Regel quartalsweise beim behandelnden Arzt leisten. Nach einem erfolgreichen Abschluss der Behandlung und Vorlage aller Rechnungen erstattet die Krankenkassen auch diese 20 Prozent. In diesem Rechenbeispiel sind allerdings nur die „klassischen“ Behandlungsmethoden berücksichtigt. Nach dem Bundesmantelvertrag für Zahnärzte zahlen die gesetzlichen Krankenkassen näm-

lich nur die „ausreichenden, zweckmäßigen und wirtschaftlichen“ Behandlungsmethoden. Alles, was darüber hinausgeht, sind Zusatzleistungen und somit von den Eltern selbst zu zahlen. Kosten für Aligner beispielsweise werden von den Krankenkassen überhaupt nicht getragen. Wer für seinen Nachwuchs allerdings eine Zahnzusatzversicherung abgeschlossen hat, kann diese dafür beanspruchen. Wer unsicher ist, welche Zusatzleistungen sinnvoll sind, kann sich bei der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) kostenlos beraten lassen. Die Kosten für eine feste Zahnspange beginnen übrigens bei circa 2500 Euro.

## Mythos Behandlungsbeginn

Entgegen immer noch anderslautender Meinungen sollten Eltern mit der Erstberatung nicht bis zum Zahnwechsel warten, denn: „Eine kieferorthopädische Behandlung ist oft einfach, wenn sie im richtigen Moment begonnen wird. Deshalb ist es prinzipiell angeraten, im Vorschulalter eine Erstberatung in Anspruch zu nehmen. Wenn zu diesem Zeitpunkt noch keine Behandlung angezeigt ist, sollte eine weitere Beratung spätestens zur zweiten Zahnwechselphase um das zehnte Lebensjahr erfolgen“, empfiehlt Dr. Ferrari. Erstberatungen sind übrigens immer Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen.

Anzeige



Foto: gettyimages / MarianVejcik

Aligner heißen die hauchdünnen, unsichtbaren Zahnschienen zum Herausnehmen. Sie sind bei Kindern sehr beliebt.

## Was befindet sich in unserer Schultüte?

- Wir sind eine der ersten International Baccalaureate World Schools
- Wir besitzen mehr als 50 Jahre Erfahrung
- Sie finden uns im Herzen von Kaiserswerth
- Wir bieten Kindern zwischen 3 und 18 Jahren eine exzellente, englischsprachige Schulausbildung
- Einzigartigkeiten werden gefeiert und jede\*r Schüler\*in individuell gefördert



Planen Sie eine persönliche Besichtigung mit uns unter: [admissions@isdedu.de](mailto:admissions@isdedu.de), [www.isdedu.de](http://www.isdedu.de)



Bernd Rosenkranz zeigt Ella, wie man eine Brille richtig aufsetzt.

## für den besten Durchblick

*Wenn Eltern das Gefühl haben, dass ihr Kind schlecht sieht, sollten sie rasch mit ihm zum Augenarzt gehen. Denn je früher eine Fehlsichtigkeit behandelt wird, desto größer sind die Erfolgchancen. Und sollte das Kind eine Brille benötigen, kein Problem: Schließlich gibt es viele hübsche Gestelle – auch schon für die Aller kleinsten.*

TEXT Deniz Karius FOTOS Michael Lübke

Das Kind ist müde, unkonzentriert, klagt über Kopfschmerzen, geht ganz nah an die Dinge heran. All dies sind Hinweise darauf, dass es womöglich nicht gut sieht. „Es gibt verschiedene Formen von Fehlsichtigkeit bei Kindern, jedoch müssen nicht alle korrigiert werden“, sagt Professor Dr. Joachim Esser, Facharzt für Augenheilkunde in der Düsseldorfer Praxis Prof. Dr. med. Thomas Laube und ehemaliger stellvertretender Direktor der Universitäts-Augenklinik Essen. „Besonders tückisch ist die einseitige Sehschwäche, die von den Eltern nicht erkannt wird. Aber nur, wenn auf beiden Augen ein gleich scharfes Bild entsteht, kann sich das beidäugige Sehen voll entwickeln.“ Da das Gehirn nur beide Augen gleichzeitig korrigieren kann, kann es geschehen, dass es den Seheindruck des schwächeren Auges unterdrückt. Wird dieses dann nicht trainiert, kann es lebenslang fehlsichtig, also amblyop werden.

Kinder kommen meist weitsichtig auf die Welt. Das heißt, sie sehen in der Ferne und in der Nähe scharf, müssen sich aber für das Nahsehen sehr anstrengen – das kann zu Kopfschmerzen führen. Allerdings muss eine leichte Weitsichtigkeit nicht unbedingt korrigiert werden. Anders sieht es hingegen bei Kurzsichtigkeit, bei der entfernte Gegenstände nur verschwommen wahrgenommen werden, aus. Diese tritt meist in der Wachstumsphase, manchmal auch schon im Grundschulalter, also ab circa acht Jahren, auf. „Hier wird der Arzt immer eine Brille verschreiben“, sagt Professor Joachim Esser. „Kinderbrillen gehören zu den Kassenleistungen, und Optiker fertigen sie auch schon für Babys an.“

Für die ersten Augenuntersuchungen ist der Kinderarzt zuständig, der im Zweifelsfall an den Augenarzt verweist. Eltern, die das Gefühl haben, dass ihr Kind nicht gut sieht, können sich auch direkt an den Spezialisten wenden. Für die kindgerechte, spielerische Untersuchung erweitert er die Pupillen mit Atropintropfen. Dadurch verlieren die Augen für einen kurzen Zeitraum die Fähigkeit, sich auf verschiedene Entfernungen einzustellen, und so kann der Augenarzt das Auge objektiv begutachten, dabei auch schauen, ob womöglich eine Hornhauttrübung oder ein grauer Star vorliegt, die allerdings zeitig operiert werden müssen. Das gilt auch für ein



Professor Dr. Joachim Esser empfiehlt, mit Kindern früh den Augenarzt aufzusuchen.

hängendes Lid, das das Sehen behindert, und in manchen Fällen auch fürs Schielen, das ohne Behandlung ebenso wie die ungleiche Weitsichtigkeit zur Amblyopie führen kann. Oft muss das nicht-schielende Auge abgeklebt werden, um das schielende Auge zu fördern: „Damit lassen sich in der Regel bis sechs Jahre gute Ergebnisse erzielen, manchmal auch noch später. Allerdings trägt das Kind das Pflaster nicht den ganzen Tag, sondern ein einjähriges eine Stunde, ein zweijähriges zwei Stunden und so fort“, sagt Professor Esser. „Während dieser Zeit sollten es die Eltern gut ablenken, mit ihm spielen oder ihm für diesen Zeitraum erlauben, am Computer oder Handy zu spielen – es gibt sogar darauf ausgelegte Apps.“

### Gestell selbst aussuchen

Wenn das Kind eine Brille tragen muss, gibt es ein paar Tricks, wie ihm seine Eltern diese schmackhaft machen können. „Ein ganz kleines Kind versteht ja noch nicht, warum das sein muss“, sagt Bernd Rosenkranz, Geschäftsführer von Brillen Müllejans. „Deshalb sollte man ihm die Brille direkt nach dem Mittagsschlaf aufsetzen. Dann sieht es nämlich direkt gut. Und das überwiegt das Gefühl, einen Fremdkörper im Gesicht zu haben.“ Außerdem gibt es für die Kleinsten, die ja noch keine ausgeprägten Nasen haben, auch besondere Brillenpassformen, die leichten und flexiblen Brillen haben Kunststoff-Fassungen und -Gläser, der Nasensteg hat ein weiches Silikonpolster, es gibt keine Scharniere, und die sogenannten Gespinstbügel umschließen die Ohren und sorgen so für sicheren Halt, erklärt der Augenoptiker. Brillen, die auch im Schulsport getragen werden sollen, müssen dafür zugelassen sein, weil die Schulversicherung dafür keine Gewähr übernimmt. Auch sie müssen elastische Fassungen haben. „Generell sollten Kinderbrillen keine Echtglas-Gläser haben“, sagt Bernd Rosenkranz. „Das Risiko, dass sie zerbrechen, ist viel zu groß.“ Größeren Kindern sollten die Eltern liebevoll klarmachen, dass die Brille etwas Gutes für sie ist. Zudem können sie ihnen die Brille mit gutem Aussehen schmackhaft machen. „Das Kind sollte sich das Gestell selbst aussuchen dürfen“, rät Rosenkranz. „Dann noch das passende Etui dazu, und schon ist die Brille ein cooles Accessoire. Denn auch schon die kleineren Kinder sind durchaus modebewusst, und es gibt ja auch für sie eine riesige Auswahl“, sagt er. „Im Moment geht der Trend übrigens zu coolen Brillen mit Metallgestellen, Mädchen entscheiden sich oft für Goldrahmen.“

Hier gibt es coole Brillen für Kids



Dies ist doch prima, findet Ella.

Brillen Müllejans, Pempelfort  
[brillen-muellejans.de](http://brillen-muellejans.de)

Art Optik Becker, Bilk  
[art-optik-becker.de](http://art-optik-becker.de)

Optik Gießen, Düsseltal  
[optik-giessen.de](http://optik-giessen.de)

Optik König, Derendorf  
[optiker-koenig.de](http://optiker-koenig.de)

Optik Blankenburg e. K., Lierenfeld  
[optik-blankenburg.de](http://optik-blankenburg.de)

Spectacles for Kids, Carlstadt  
[spectacles-forkids.de](http://spectacles-forkids.de)



Wenn der Teddy auch eine Brille tragen muss, fällt es Kindern leichter, sie zu akzeptieren.

Anzeige

[www.kinderraeume.com](http://www.kinderraeume.com) \* Hohe Straße 28 . Düsseldorf . in der Passage \* Di - Fr 10 - 18.00 Uhr . Sa 10 - 16 Uhr



# kinder räume



Wir nehmen uns Zeit für Ihre individuelle Beratung - vereinbaren Sie gerne einen Termin in unserem Konzeptladen: [ihre@kinderraeume.info](mailto:ihre@kinderraeume.info)



Maskenpflicht  
und Abstand:  
Schule sieht  
jetzt anders  
aus.

sonst im Gedächtnis geblieben ist? „Wir sind öfter schwimmen gegangen, als das ging. Und wir bauen gerade in meinem Zimmer ein großes Schiff, das machen wir bestimmt schon seit vier Monaten.“

Mama Antje musste öfter ins Büro, Papa Jan saß im Homeoffice. „Der hatte dann immer Meetings“, erklärt die sechsjährige Ida. „Und der musste bei mir die Aufgaben nachgucken“, ergänzt Frederik. Ob die Meetings des Vaters beim Homeschooling gestört haben? Frederik schüttelt den Kopf. Ida grinst. „Ich glaube, der Frederik hat eher den Papa gestört.“

Die Sechsjährige hat die diversen Lockdowns mit Basteln verbracht – und dabei den ganzen Tag Hörbücher gehört. Langweilig war ihr nie, erklärt sie. Mutter Antje hebt die Augenbrauen. Als Eltern hat man die Zeit doch ein wenig anders in Erinnerung. „Es war anstrengend“, sagt Antje. Der Tagesrhythmus wurde immer wieder umgeworfen, Job und Kinderbetreuung unter einen Hut zu bekommen, bedeutete, tagsüber mit Ida spielen, damit Frederik seine Aufgaben machen konnte, und dann abends bis spät in die Nacht die liegen gebliebene Arbeit zu erledigen.

Und jetzt? Ida freut sich darauf, den Geburtstag, der eigentlich im Januar war, im Sommer nachzufeiern. Mit einer Hüpfburg. Antje wünscht sich, dass im kommenden Jahr wieder normaler Präsenzunterricht stattfinden kann. „Und ich wünsche mir, dass Corona aufhört“, sagt Ida. Frederik nickt. „Ich glaube, das wünschen wir uns alle“, sagt Antje. Frederik und Ida geht es gut. Frederik kommt in der Schule mit, Ida zeigt stolz die App für Vorschulkinder, mit der sie sich auf die erste Klasse vorbereitet. Antje kennt aber auch Kinder, denen es nicht so gut geht, die in der Schule weit zurückgefallen sind, bei denen jetzt schon feststeht, dass sie die Klasse wiederholen müssen.

„Die Schere ist weiter  
auseinandergegangen.“

Johannes Horn,  
Jugendamtsleiter in Rente

# Die Krise und *die Kinder*

*Homeschooling, Wechselunterricht, Schule zu, Quarantäne, Maskenpflicht, kein Sport, Ausgangssperre, abgesagte Kindergeburtstage, gestresste Eltern, Großeltern nur am Telefon, Einsamkeit. Was Corona mit den Kindern gemacht hat.*

TEXT Lara Hunt



Klinik für Kinderchirurgie

**365 Tage. 24 Stunden.  
Verletzungen kind-  
gerecht behandeln**

In Notfällen bieten wir rund um die Uhr eine Notfallversorgung mit Notfallambulanz sowie Kinder- und Neugeborenen-Notarztdienst an. Dabei sorgen unsere Fachärzte für Kinderheilkunde und Fachärzte für Kinderchirurgie für eine altersgerechte Behandlung.

Unsere kinderchirurgischen Sprechstunden:

- Allgemeine Sprechstunde mit Traumatologie – Terminvergabe nach telefonischer Vereinbarung
- Spezialsprechstunde Kinderproktologie
- Spezialsprechstunde Brustwand
- Privatsprechstunde

Termine unter 0211 409-2505

Florence-Nightingale-Krankenhaus  
Klinik für Kinderchirurgie  
Kreuzbergstraße 79 | 40489 Düsseldorf

kinderchirurgie@kaiserswerther-diakonie.de  
www.florence-nightingale-krankenhaus.de/  
orthopaedie



Foto: Gettyimages/romrodinka

Mehr Zeit am Bildschirm: Der Unterricht wurde ins Internet verlegt.

„Die Schere ist weiter auseinandergegangen“, sagt der langjährige Düsseldorfer Jugendamtsleiter Johannes Horn. Er hat die Corona-Krise als stressig erlebt. Immer wieder musste im Jugendamt nachjustiert werden. Immer wieder änderte sich, was unter welchen Voraussetzungen angeboten werden durfte, immer wieder mussten die Mitarbeiter kreativ werden und Angebote umformen. Der Lichtblick: Der Digitalisierung hat das einen großen Schub gegeben. Zum Glück,

denn die Zahl der Anfragen von Eltern, die sich beraten lassen wollten, stieg.

Johannes Horn ist zum 30. Juni in den Ruhestand gegangen. Leicht ist ihm das nicht gefallen. Denn er ist sicher: Die eigentliche Arbeit kommt auf die Jugendämter erst noch zu. „Was ist mit den Schulverweigerern? Haben die im Homeschooling etwas gemacht? Was ist mit den Kindern mit Lernschwierigkeiten? Was ist mit den Überfliegern? Wie

gestaltet man da das Klassengefüge?“, fragt er.

Der Soziologe, Bildungs-, Kindheits-, Jugend- und Generationenforscher Klaus Hurrelmann kann beruhigen: „Zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen werden in ein paar Jahren auf diese Ausnahmesituation zurückblicken und sagen: ‚Da war eine Krise, wir sind durchgekommen, und ich habe gemerkt, was ich kann.‘“ Natürlich, kleinere Probleme

# Hilfen

Die Corona-Krise war für viele Familien anstrengend. Das Jugendamt verweist deshalb auf die bke-Jugendberatung, bei der sich Jugendliche im Chat oder per Mail online auf Wunsch auch anonym beraten lassen können. Mehr Infos unter [jugend.bke-beratung.de](http://jugend.bke-beratung.de)

Auch für Eltern gibt es ein Angebot unter [bke-beratung.de](http://bke-beratung.de)

Und wenn es mit Beratung nicht getan ist? Wer sich aus Krankheitsgründen nicht um seine Kinder und den Haushalt kümmern kann, findet Hilfe beim Familienunterstützenden Dienst, zum Beispiel beim Verein Kind VAMV Düsseldorf, [kind-vamv-duesseldorf.de](http://kind-vamv-duesseldorf.de)

Weitere Hilfs- und Beratungsangebote in Düsseldorf gibt es unter [duesseldorf.de/djeb](http://duesseldorf.de/djeb)

Illustration: Gettyimages/iconicBestiary



wird es vereinzelt auch bei diesen Kindern geben, aber nichts, was sich nicht lösen ließe.

Es ist das andere Drittel, das Hurrelmann Sorgen macht. Das sind diejenigen, die schon vorher Probleme hatten, sei es in der Schule oder anderswo. Auch er spricht von der Schere, die schon vorher da war, und jetzt weiter auseinandergegangen ist. Da müsse man jetzt hinsehen und schnell gezielt unterstützen. „Ansonsten kann es passieren, dass es eine Ge-

neration Corona gibt, der die Krise den Schulabschluss vermasselt und deren weiterer Lebensweg durch die Pandemie geprägt wird.“

Ob das so kommt? Die Bundesregierung hat angekündigt, zwei Milliarden Euro bereitzustellen, um Kinder zu stärken. „Die müssen vor allen Dingen schnell ankommen“, sagt Horn. Hurrelmann wünscht sich, dass das Geld vor allem da ankommt, wo es gebraucht wird. Denn Kinder wie Frederik und Ida brauchen

es seiner Meinung nach nicht so dringend wie Kinder, die jetzt Schwierigkeiten haben. Was er sich noch wünscht? „Dass die Kinder mit einbezogen werden, und sei es nur durch symbolische Gesten wie einen Ideenwettbewerb“, sagt er. Denn das hat sowohl der Mutter als auch dem Jugendamtsleiter und dem Soziologen in der Krise gefehlt: dass die Politik sagt, dass die Kinder und Jugendlichen und ihre Meinung auch etwas wert sind. Dass sie wahrgenommen und ernst genommen werden.

Anzeige

# Die Experten



Foto: Judith Michaelis

**Johannes Horn** war bis zum 30. Juni Leiter des Düsseldorfer Jugendamtes und Vorsitzender der Konferenz der Leiter/innen der Großstadtjugendämter des Deutschen Städtetages. Er bleibt weiter aktiv, will zwei Vereine im Bereich der Jugendhilfe gründen, ist in verschiedenen Beraterfunktionen aktiv und wird künftig als Dozent an der Hochschule Düsseldorf tätig sein.

**Klaus Hurrelmann** ist Professor of Public Health and Education an der Hertie School in Berlin. Er befasst sich mit Kindheit, Jugend, Generationen, Bildung und Gesundheit und hat viele Bücher und Studien zu den Themen veröffentlicht.



Foto: Peter Himse/Hertie School of Governance

Wir machen  
**Hausaufgaben**  
zur Nebensache!

Für weniger Stress zu Hause.



HEBO-Privatschule Mönchengladbach

Wilhelmstraße 14 ■ 41061 Mönchengladbach ■ Tel: 02161 200060 ■ Fax: 02161 207130 ■ [www.hebo-privatschule.de](http://www.hebo-privatschule.de)

# Schulprobleme?

## Hier gibt es Nachhilfe



Fotos: gettyimages/kerkez, Artem Pereliatko

*In Zeiten wie diesen ist Nachhilfe besonders gefragt. Denn durch die Lockdowns sind bei vielen Schülern Lernlücken entstanden. Eine Auswahl an Hilfsangeboten.*

TEXT Brigitte Bonder

In der Corona-Pandemie müssen viele Schüler zu Hause im Distanzunterricht lernen. Doch längst nicht alle haben daheim ideale Lernbedingungen, vielen fehlt es an technischer Ausrüstung und an Unterstützung. So kommt es schnell zu Rückständen beim Lernstoff. Wenn die Schulprobleme zu drückend werden, können individuelle Nachhilfestunden sinnvoll sein. Ob Online per Video-Chat oder klassisch in Kleingruppen – in der Region gibt es zahlreiche und zum Teil sogar kostenlose Angebote für Schüler.

### Der Klassiker – die Schülerhilfe

Seit mehr als 45 Jahren bietet die „Schülerhilfe“ deutschlandweit Nachhilfe an und ist auch in Düsseldorf mit zehn Standorten vertreten. In der Regel erfolgt der individuelle Unterricht in kleinen Gruppen mit drei bis fünf Schülern, wobei

sich 92 Prozent der Schüler innerhalb eines Jahres durchschnittlich um mindestens eine Note verbessern. Aktuell findet die Nachhilfe auch online statt. Mithilfe einer ausführlichen Eingangsdignose durch Wissens- und Lernchecks wird der passende Lernplan für jeden Schüler entwickelt. Als privater Bildungsdienstleister hält die Schülerhilfe ein breites Angebot bereit, das neben Nachhilfe auch Prüfungsvorbereitungen und Ferienkurse umfasst.

[schuelerhilfe.de](http://schuelerhilfe.de)

### Lernlücken schließen beim Studienkreis

Der Nachhilfeanbieter „Studienkreis“ hat in Düsseldorf sechs Filialen, in denen fachlich und pädagogisch ausgebildete Lehrkräfte Schüler aller Klassenstufen und Schulformen auf Prüfungen

vorbereiten, mit ihnen versäumten Schulstoff nachholen oder Lernkompetenzen vermitteln. Während der Lockdowns haben die Studienkreise ihre Nachhilfe auf Online-Unterricht umgestellt, dazu gibt es digitale Homeschooling-Hilfe und Online-Wiederholungskurse in den Kernfächern. Mit der Rückkehr zum Präsenzunterricht, für die Ferienkurse im Sommer und zum neuen Schuljahr erwarten die Studienkreise eine erhöhte Nachfrage wegen des großen Aufholbedarfs nach dem schwierigen Corona-Schuljahr.

[studienkreis.de](http://studienkreis.de)

### Nachhilfe in Kleingruppen und Lerncoaching

Seit 2013 betreut die „studi.fm Nachhilfe & Coaching“ ihre Schüler an drei Standorten in Düsseldorf, in Flingern, Rath und Zoo. Der Fokus

liegt auf effizienten und preislich attraktiven Nachhilfekursen für kleine Lerngruppen mit zwei bis vier Schülern. Bei der 1:1-Betreuung gehen die qualifizierten Nachhilfelehrer verstärkt auf die individuellen Bedürfnisse ein. Im Lockdown wurde der Unterricht kurzfristig auf ein digitales Format umgestellt. Neben der klassischen Nachhilfe bietet studi.fm auch Coachings zu Themen wie „Prüfungsjahre bewältigen“ oder „Effektiver lernen“ für ihre Schüler an, zudem ist ein eigenes Programm zur Leseförderung geplant

[studi.fm](http://studi.fm)

### Save a Nerd – Mathe-Nachhilfe per Whatsapp

Einen etwas außergewöhnlichen Weg gehen die Düsseldorfer Unternehmerinnen Ann-Kathrin Sutterlei und Julia Wawrze-nietz. Mit ihrem Start-up „Save a Nerd“ bieten sie Unterstützung im Schulfach Mathe und kommunizieren dabei über den Messenger-Dienst Whatsapp. Die Gründerinnen geben den Schülern Tipps und Erklärungen an die Hand, sodass diese ihre Hausaufgaben eigenständig bewältigen können. Am Ende jeder Schulwoche verschicken sie maßgeschneiderte Übungen, die auf den individuellen Schwächen und Fehlern des jeweiligen Kindes basieren. Probeklausuren helfen bei der Vorbereitung auf schriftliche Prüfungen, die Eltern bekommen regelmäßig ein ausführliches Feedback. Das Konzept kann eine Woche kostenlos getestet werden. Wer den klassischen Nachhilfeweg bevorzugt, bekommt Mathematik 1:1 per Video vermittelt.

[saveanerd.de](http://saveanerd.de)

### Lern-Fair – Studierende helfen Schülern

Mit der Schließung der Schulen zu Beginn der Pandemie gründeten vier Studierende aus Bonn und Berlin die „Corona School“. Sie entwickelten eine Plattform, die motivierte Studierende mit Schülern verbindet und eine kostenfreie und digitale 1:1-Lernunterstützung per Video-Chat ermöglicht. Bisher konnten mehr als 14.000 Lernpaare gematcht werden, inzwischen ergänzen digitale Kurse, Workshops und Projektcoaching das Angebot. Dabei liegt der Fokus verstärkt auf Kindern und Jugendlichen mit bildungsbenachteiligtem Hintergrund, die nur sehr eingeschränkte Möglichkeiten haben, herkömmliche Bildungsangebote wie bezahlte Nachhilfe wahrzunehmen. Interessierte können sich mit ihren Wunschfächern auf der Webseite registrieren und bekommen dann den passenden Lernpartner. Da das Angebot dauerhaft bestehen bleiben soll, wurde die Corona School jetzt in „Lern-Fair“ umbenannt.

[lern-fair.de](http://lern-fair.de)

Die Düsseldorfer Maskottchen der Kinder

**Rheinhold & Rheinilde®**



Mit der Kinderbuchreihe „Rheinhold & Rheinilde“ hat die WfaA, vom Rheinturm inspiriert, kindgerechte Figuren entwickelt, die in mittlerweile 6 Kinderbüchern auftauchen, von Düsseldorf erzählen und den Kindern helfen unsere schöne Stadt besser kennen zu lernen.

**wfaa**  
Düsseldorf  
Werkstatt für angepasste Arbeit GmbH

Verkaufsstellen:  
**Hofladen Südpark**  
In den Großen Banden 58  
+  
[www.wfaa.de](http://www.wfaa.de)

WfaA Düsseldorf  
Marienburger Straße 24  
40599 Düsseldorf  
E-Mail: [vertrieb@wfaa.de](mailto:vertrieb@wfaa.de)  
Telefon: 0211 882584 - 1000

eigene Werkstatt

Augenprüfung



Myopie-Management

**Brillen – Müllejans**

Münsterstraße 20 • 40477 Düsseldorf  
Tel. 02 11/48 33 07 • Fax 02 11/46 02 60  
Internet: [brillen-muellejans.de](http://brillen-muellejans.de)  
E-Mail: [info@brillen-muellejans.de](mailto:info@brillen-muellejans.de)  
(gegenüber der Feuerwehrwache Münsterstraße)  
Mo.–Fr. 09.00–13.00 Uhr und 14.30–18.30 Uhr  
Sa. 09.00–13.00 Uhr

**LEHRREICH**  
Ich kann's!



„LEHRREICH“ bietet professionellen Nachhilfeunterricht in allen Fächern, Klassen und Schulformen von der Grundschule bis zum Abitur.

Bei Bedarf Kostenübernahme durch das Amt für Bildung und Teilhabe.

Nachhilfe „LEHRREICH“  
Am Wehrhahn 45 • 40211 Düsseldorf  
Tel.: 02 11/93 65 04 29  
[www.lehrreich-duesseldorf.de](http://www.lehrreich-duesseldorf.de)



**Kreativitätsschule Düsseldorf e.V.**

**Krea!**

Malen, Gestalten, Zeichnen  
Formen, Nähen, Filzen, Filmen  
Fotografieren, Töpfern ...

- Kurse • Workshops
- Ferienkurse
- Geburtstage

[www.krea-duesseldorf.de](http://www.krea-duesseldorf.de)



Willkommen in meinem Reich:  
Es ist wichtig, dass Kinder ihr  
Zimmer auch mögen. Deshalb  
sollten sie bei der Planung mög-  
lichst miteinbezogen werden

Foto: gettyimages/eugenyatamanenko

# Einfach wohlfühlen

*Das Kinderzimmer ist nicht nur ein Ort zum Spielen und Schlafen, sondern ein wichtiger Rückzugsort. Welche Einrichtungstrends gerade besonders gefragt sind und was Eltern rund ums mitwachsende Kinderzimmer wissen müssen.*

TEXT Sarah Schneiderei

Eine Sache ist wohl klar: Das Universalrezept für das perfekte Kinderzimmer gibt es nicht. Geschmäcker sind verschieden, genauso wie die Räume, in denen die Möbel stehen. Deshalb ist es umso wichtiger, bei der Planung des Zimmers auf die lokalen Gegebenheiten zu achten und nicht zu vergessen, um wen es eigentlich geht: ums Kind. Ab dem Grundschulalter darf der Nachwuchs gerne mit in die Wahl der Möbel einbezogen werden. Welche Farbe es sein soll, welches Bettmodell – alles Fragen, die gemeinsam im Geschäft geklärt werden können.

Das Alter spielt eine enorm wichtige Rolle. Wer ein Babyzimmer einrichten möchte, muss auf ganz andere Dinge achten, als Eltern, die ein Kinder- oder Jugendzimmer planen. Viele wünschen sich ein mitwachsendes Zimmer, das an die Bedürfnisse der jeweiligen Alters- und Entwicklungsstufe angepasst werden kann. „Wer sich beim Möbelkauf zu sehr von der Optik leiten lässt, wird merken, dass die Einrichtung spätestens ab dem Grundschulalter überholt ist. Interessen und Vorlieben ändern sich mit der Zeit“, weiß Andrea Beil vom Einrichtungsgeschäft „kinder räume“ in Düsseldorf. Es sei sowieso eine Illusion, einen Raum schaffen zu können, in dem der Nachwuchs von Geburt an bis zum Auszug wohnt, ohne dass an diesem Zimmer etwas getan werden müsse. Sinnvoll sei es, modulare Regale oder Schränke zu wählen, die nach und nach durch verschiedene Elemente wie zusätzlicher Kleiderstangen oder Bretter erweitert werden können. So lässt sich laut der Einrichtungsexpertin ein sogenanntes mitwachsendes Kinderzimmer gestalten.

Beim Babyzimmer sind zunächst drei Möbelstücke ganz wichtig, wie Andrea Beils Kollegin Angela Bauer erklärt: „Neben dem Babybett sind das vor allem eine gute Wickelkommode und ein bequemer Sessel, um sich neben das Baby zu setzen und ihm beispielsweise zum Einschlafen vorzulesen.“ Möbelserien seien nach wie vor gefragt, egal, ob beim Baby-, Kinder- oder Jugendzimmer. Viele Eltern kaufen zueinanderpassende Einrichtungsgegenstände, die sie dann zum Beispiel mit einem Erbstück oder einem Vintage-Möbelstück vom Flohmarkt ergänzen wollen. „Das ist schön, denn so bekommt das Zimmer eine individuelle Note. Und es geht uns ja in erster Linie darum, dass die Kinder sich wohlfühlen.“

Was die Farbwahl angeht, beobachtet die Einrichtungsfachfrau einen Rückgang bei den klassischen Rosa- und Blautönen. „Es kommt auch oft vor, dass Eltern ganz bewusst die gegensätzliche Farbe wählen und das Mädchenzimmer extra in Blau einrichten.“ So ganz sei das Rosa aber nicht aus dem Kinderzimmer wegzudenken. Statt farbiger Möbel würden Eltern jedoch lieber zu Bettwäsche oder Vorhängen als farbliche Hingucker greifen. Stark im Trend liege zudem für Kinder- und Jugendzimmer aktuell die Farbe Grün. „Zum Beispiel Salbeitöne kommen gerade super an“, weiß Angela Bauer.

Nachhaltigkeit spielt auch beim Möbelkauf eine große Rolle. Naturholz und langlebige Möbelstücke seien gefragter denn je. Für Kinder ab dem Grundschulalter werde gerne schon mal das 1,40 Meter große Bett gekauft, damit beispielsweise die Freundin beim Übernachten mit darin schlafen kann. „Es sieht zudem erwachsener aus“, findet Angela Bauer.

Anzeigen

**Das besondere Spielwarengeschäft in Düsseldorf!**

Hier gibt es immer was zu entdecken:

- Holzspielzeug
- Fahrzeuge
- Puppen & Stofftiere
- Bücher & Gesellschaftsspiele
- und vieles mehr...

**Spielschiff**  
Kaiserswerther Straße 6  
40477 Düsseldorf  
Telefon: 0211/4983601  
Email: info@spielschiff.de  
www.spielschiff.de

Wir sind gern für Euch da: Mo. bis Fr. 9.30–19.00 Uhr, Sa. 9.30–16.00 Uhr

**PURZEL-BAUM**

**Öffnungszeiten**  
Mo.–Fr. 10–18 Uhr  
Sa. 10–16 Uhr

**www.purzel-baum.com**  
Tel. 0211 1640603  
Birkenstraße 84  
Düsseldorf-Flingern

**Naturtextil & Spiel**

Euer Fachgeschäft für ökologische Babyausstattung und Kindertextilien

Bekleidung  
Schuhe  
Schlafsäcke & Bettwaren  
NATURKIND-Kinderwagen  
Kuscheltiere & Holzspielzeug  
Kinkerlitzchen und noch viel mehr...

Bei uns sind kleine Füße in den richtigen Händen, denn wir messen immer – auch im Lockdown – auch gerne Deine getragenen Schuhe!

**DENGLER SCHUHE**  
Kinderschuhspezialist

Unsere Beraterinnen haben das WMS Diplom.  
Kölner Landstraße 150 · ☎ 02 11/76 23 95

Sie erreichen uns mit den Linien U71, U74, U77, U79, U83, 723,780, 785, SB50 bis Werstener Dorfstraße.

Parkplätze im Hof.

Nachhaltig ist, was langlebig ist. Entsprechend sollten Eltern auch beim Renovieren darauf achten, zu haltbaren Materialien zu greifen. Ein weicher Korkboden hält weniger aus und ist schneller durchs Spielen verkratzt als härtere Böden, weiß Stefan Krämer, Verkaufsleiter von Sonnen Herzog. Der Fachmann empfiehlt auch bei der Auswahl von Farben ein genaues Auge. „Wohnraumgesunde Innenfarben“ lautet das Schlagwort. Gemeint ist damit, dass Farben auf mineralischer Basis zum Einsatz kommen, die keinen oder nur einen möglichst geringen Kunststoffanteil haben. Die Raumluft soll so verbessert werden. „Und es wird verhindert, dass vor allem Kleinkinder nach dem Streichen Schadstoffe einatmen“, sagt Stefan Krämer. Einer der größten Anbieter in diesem Segment ist Keimfarben. Die Farben des Herstellers sind mineralisch, wohngesund und ohne Zusatz von Konservierungsmitteln. Wer auf solch hochwertige Materialien setzt, hat auch keine begrenzte Auswahl. „Das Farbspektrum ist sehr groß. Auch knallige Farbtöne sind kein Problem“, weiß der Experte.

Da kleinere Kinder auch gerne mal ins Holzbett beißen, gibt es zudem spezielle Lacke, die speichelfest sind und sowohl Möbel als auch Kind schützen. Diese Lacke auf Wasserbasis sind auch in Weiß oder abgetönt erhältlich. „Beim Anbieter Caparol sind sie mit einem Elefanten-Symbol versehen, sodass Eltern beim Kauf sofort erkennen können, dass der Lack fürs Kinderzimmer geeignet ist“, sagt Stefan Krämer. Auch Spielzeuge lassen sich so haltbarer machen.



Das Herzstück des Babyzimmers ist neben dem Bettchen die Wickelkommode.

Foto: Gustavienne/kinder Räume

## Do-it-yourself-Tipp: Tiergarderobe basteln

Mit dieser einfachen Anleitung der DIY Academy bekommen Plastiktiere eine „tragende Rolle“.



Foto: DIYAcademy

Das braucht man für die Garderobe.

### Schritt 1: Brett bohren

Lassen Sie sich das Brett im Baumarkt auf die gewünschte Größe zuschneiden. Anschließend zeichnen Sie die Positionen der Tiere an und bohren pro „Tierhaken“ ein fünf Millimeter großes Loch in das Brett. Auf der Rückseite werden die Löcher gesenkt, damit die Schraubenköpfe nicht hervorstehen. Anschließend mit dem Multischleifer die Fläche glatt schleifen und Kanten brechen.

#### Material

- ein Brett aus Multiplex, 16 mm: 60 cm x 10 cm
- Acryllack, seidenmatt in Limettengrün
- Farbwanne, Schaumstoffrolle, Rollenhalter
- sechs Schrauben, 3,5 x 30 mm
- drei Plastiktiere
- Gips für das Füllen der Tiere
- Schale zum Anrühren, Spachtel
- Akkubohrschrauber, Bohrer 5 mm und 3 mm, Senker, Bit
- Handsäge, Kleber
- Zollstock, Bleistift
- Schleifgerät mit 120er-, 240er-Schleifpapier
- Schleifklotz mit 120er-, 240er-Schleifpapier

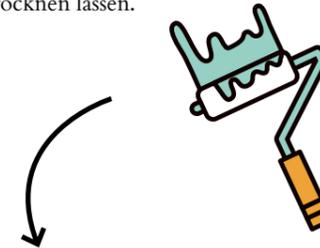


Foto: DIYAcademy, Grafiken: kates\_illustrations

Aus Plastiktieren und einem Brett wird eine tolle Garderobe.

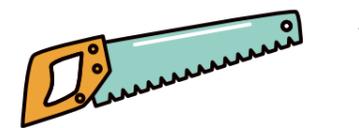
### Schritt 2: Brett farbig lackieren

Streichen Sie das Brett in Ihrer Wunschfarbe. Anschließend zwölf Stunden trocknen lassen. Nach dem ersten Anstrich erfolgt ein Zwischenschliff mit 240er-Schleifpapier. Danach den Lack nochmals auftragen und gut trocknen lassen.



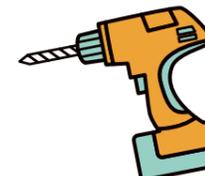
### Schritt 3: Tiere vorbereiten

Die Tiere sägen Sie in der Mitte auseinander. Falls sie innen hohl sind, füllen Sie die Hohlräume mit Gips. Anschließend gut trocknen lassen.



### Schritt 4: Tiere montieren

Bohren Sie in den mit Gips gefüllten Tierkörper mittig ein drei Millimeter großes Loch. Anschließend werden die Tiere durch die zuvor gebohrten Löcher an das Brett geschraubt. Für mehr Halt geben Sie noch etwas Kleber auf die Gipsfläche.



## KOMM ZOO UNS!



### Bolland & Böttcher IHRE BUCHHANDLUNG

Rethelstr. 121  
Tel. 6913571  
www.bollandundboettcher.de  
Onlineshop + Lieferservice  
Mo-Fr 11-18 Uhr  
Sa 10-13.30 Uhr



CLEMENS SELS  
MUSEUM NEUSS

#museumermöglichkeiten

## Finde deinen Zugang.

Schau vorbei und folge den Spuren von Kunst und Geschichte. Vor Ort oder im Netz.



#### Öffnungszeiten

Dienstag – Samstag 11 – 17 Uhr  
Sonntag, Feiertag 11 – 18 Uhr  
Letzter Donnerstag im Monat 11 – 20 Uhr [www.clemens-sels-museum-neuss.de](http://www.clemens-sels-museum-neuss.de)

## FRAU & FRÄULEIN SCHUHE

Wir führen Kinderschuhe mit Fußbett von



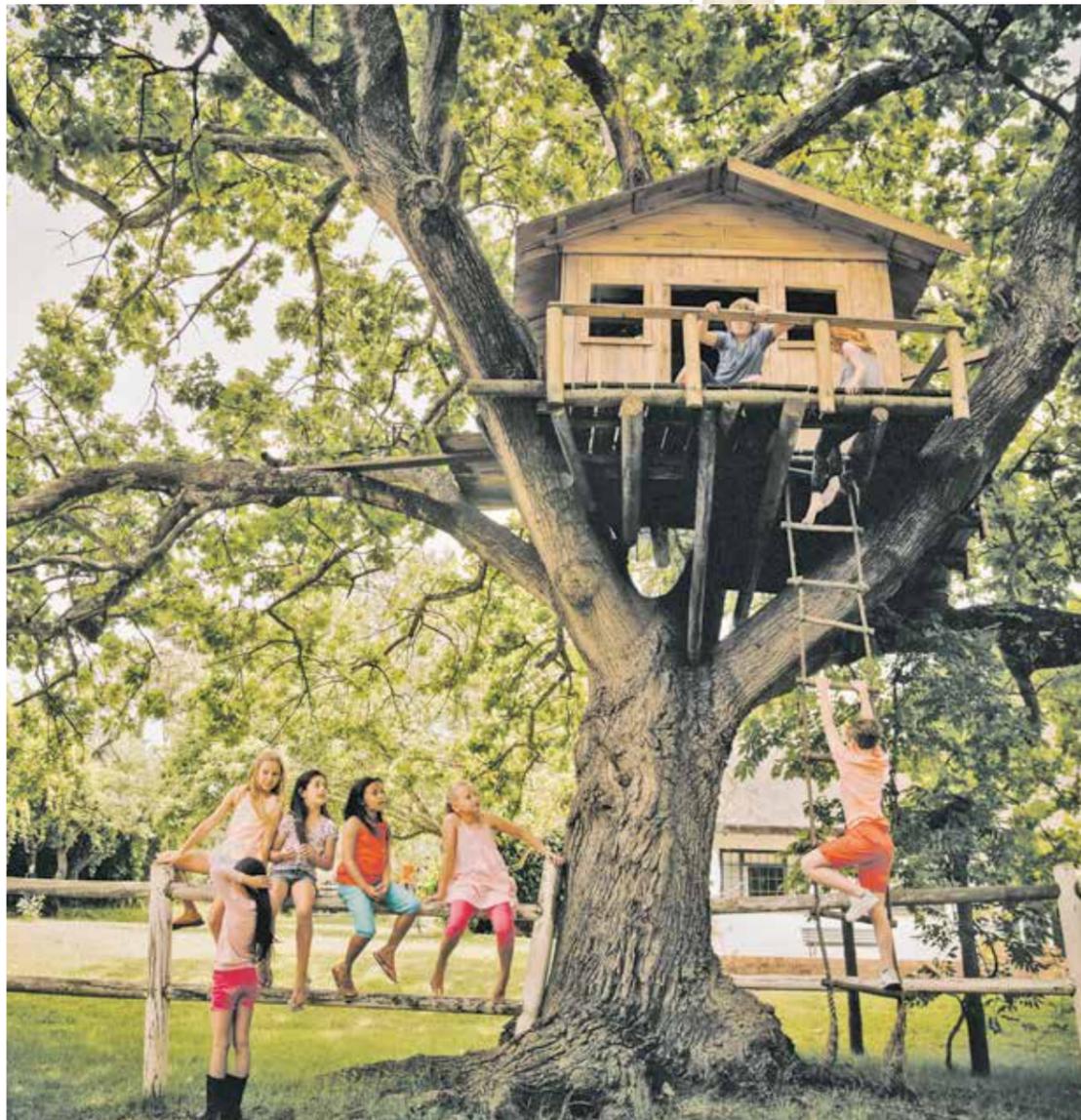
[www.frau-und-fraeulein.de](http://www.frau-und-fraeulein.de)

Sonnbornstr. 2/Ecke Benderstraße · D-Gerresheim

# So entstehen Räume für Träume

*Das wünscht sich wohl jedes Kind: Ein Baumhaus im Garten der Eltern. Das ist ein cooler Rückzugsort, eine Chill-Zone der besonderen Art. Das bedeutet Spiel, Spaß, Sport und Abenteuer. Wer nicht so hoch hinaus will (oder soll), kann auch mit einem Tipi glücklich werden. Ein paar Tipps, um Kinderträume wahr werden zu lassen.*

TEXT Holger Bernert



Ein Traum von Baumhaus.

Foto: istockphoto/wundervisuals, Grafik: gettyimages/Devina Permatata

Der Bau eines Baumhauses ist nichts für Anfänger. Eine gewisse handwerkliche Begabung und eine gut sortierte Werkzeugkiste sollten schon vorhanden sein. Immerhin: Für den Bau eines Baumhauses stehen ungezählte Bauanleitungen im Internet zum Download bereit. Darüber hinaus bieten einige Hersteller auch Bausätze an. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, lässt das Baumhaus vom Profi planen und bauen. Wichtig ist in jedem Fall, dass der Baum das Haus tragen kann und nicht beschädigt wird. Wer keinen geeigneten Baum im Garten hat, kann das Haus auch auf Stelzen errichten.

Und was mache ich mit dem Baumhaus, wenn die Kinder ausgezogen sind? Dann ist dort zum Beispiel Platz für eine kleine Bibliothek mit gemütlicher Lesecke – vorausgesetzt, der Weg zum Rückzugsort ist nicht allzu beschwerlich.

## Abenteuer auf dem Boden

Wenn kleine Abenteurer lieber auf dem Boden bleiben möchten, ist ein Tipi genau die richtige Alternative. Das typische Zelt nordamerikanischer Indianer kann aus verschiedenen Materialien wie Decken, Rinde oder Stoff bestehen. Getragen wird die Hülle von dünnen Stämmen aus Nadelhölzern. Für den eigenen Garten empfehlen sich Tipis, die es im Bausatz zu kaufen gibt. Oder man investiert ein paar Stunden Arbeit und zaubert den Kids ein Weidentipi und damit Natur pur.

Der Bau eines Tipis aus diesem Naturmaterial ist gar nicht so schwer. Für die Realisierung ist eine Grundfläche von mindestens zwei Metern Durchmesser ausreichend. In die Mitte wird ein Holzpflock geschlagen. Daran wird ein meter-



Foto: gettyimages/morowlight

Ein Tipi für den Garten macht schon den Kleinsten Spaß.

langes Seil geknotet, an dessen anderem Ende ein Spaten befestigt ist. Wie mit einem Zirkel wird nun das gespannte Seil in einem Kreis geführt, wobei man den Spaten immer wieder in die Erde sticht.

Auf diese Weise entsteht eine kreisförmige Markierung, die nun spatenbreit etwa 40 Zentimeter ausgehoben werden muss. Für den Eingang des Naturzeltes spart man ein kleines Stück aus. Danach wird aus stabilen Weidenstangen das Grundgerüst gesteckt, dessen Spitzen mit einem

Seil zusammengebunden werden. Dazwischen pflanzt man nun in einem Abstand von etwa 60 Zentimetern drei Meter lange Weidenäste in den Graben. Auch diese Ruten werden kurz unterhalb der Spitze zusammengebunden. Auf diese Weise entsteht die typische Tipi-Form. Um das Tipi blickdicht zu bekommen, müssen noch weitere Weiden diagonal eingeflochten werden. Jetzt noch den Graben mit Erde zuschütten und kräftig wässern. Fertig ist das Weidentipi. Bei richtiger Pflege schlagen die Triebe in jedem Frühjahr wieder aus.

Anzeige



+++ **MARKENMODE** +++ **GEBURTSGESCHENKE** +++  
**PERSONALISIERTE KISSEN** +++ **KERZEN** +++ **PAPETERIE**  
 +++ **KINDERGESCHIRR** +++ **HANDGEMACHTE UNIKATE** +++  
**GEBURTSTAGSSHIRTS** +++ **UNTERWÄSCHE** +++ **NACHTWÄSCHE**  
 +++ **KUSCHELTIERE** +++ **ACCESSOIRES** +++ und noch vieles mehr  
 +++ mit viel Liebe ausgesucht, mit einem Lächeln beraten und  
 als Geschenk verpackt +++ so wird jedes Teil zur Lieblingssache!

Kindermode, Accessoires & mehr

**Kleine Pioniere**  
 Niederrheinstraße 81-83  
 40474 Düsseldorf-Lohausen  
 Telefon 0211. 98 48 19 75  
 www.kleine-pioniere.de

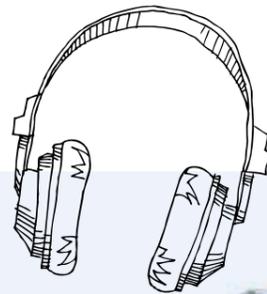
**kleine  
pioniere**

liebevoll gefertigte Unikate · ausgewählte Marken

# Sechs für alle Fälle

Mit diesem Lese-, Hör- und Spielstoff kommt garantiert keine Langeweile auf! Anregungen –

zusammestellt von Isabell Karch



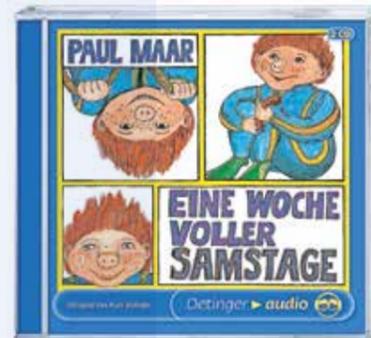
## Hören

### Eine Woche voller Samstage

**Darum geht es** Herr Taschenbier ist ein ängstlicher Mensch – bis er einem seltsamen Wesen, dem Sams, begegnet. Das freche, furchtlose Sams weicht nicht mehr von Herrn Taschenbiers Seite, obwohl dieser mit allen Mitteln versucht, es wieder loszuwerden. Aber seltsam: Je länger es bei Herrn Taschenbier bleibt, desto lieber gewinnt er das Sams. Und am Schluss wird aus dem braven, ängstlichen Herrn Taschenbier ein selbstbewusster Mensch, der gelernt hat, sich zu behaupten.

**Darum lohnt es sich** Dieses Hörbuch zeigt auf, wie wichtig es ist, zu sich selbst zu stehen. Ein Klassiker, der schon die Eltern zum Lachen gebracht hat.

**Eine Woche voller Samstage, Band 1, von Paul Maar, Oetinger Media, 2 CDs, 94 Minuten, ab 6 Jahren, 14 Euro**



Grafik: gettyimages/apartment

## Spielen

### Bloß nicht punkten!

**Darum geht es** Bei „Skyjo Action“ handelt es sich um ein Kartenspiel für die ganze Familie. Gespielt wird, bis ein Spieler 100 Punkte erreicht hat. Aber Achtung: Hier wird der Spieß umgedreht. Ausnahmsweise gewinnt der Spieler, der die wenigsten Punkte hat. Jeder muss über mehrere Spielrunden so schnell wie möglich durch geschicktes Aufdecken, Tauschen und Sammeln von Spielkarten versuchen, so wenige Punkte wie möglich zu bekommen.

**Darum lohnt es sich** Hier kann jeder mitmachen! Ganz nebenbei üben sich Kinder im Rechnen und in Konzentration. Denn die Handlungen der Mitspieler müssen gut im Auge behalten werden!

**Skyjo Action von Magilano, für 2 bis 8 Spieler, ab 8 Jahren, Spieldauer: circa 30 Minuten, 17,95 Euro**



Grafik: gettyimages/DenPotisev

„OB GROSS ODER KLEIN – FÜR SIE BIN ICH IMMER NAH AN DEN MENSCHEN.“

Christian Schwerdtfeger,  
Leitung Reporter-Team



**Zum 75. feiern wir die Lesefreiheit.** Christian Schwerdtfeger ist Chefreporter bei der Rheinischen Post. Für Sie ist er am Puls der Zeit und berichtet, was die Menschen bewegt.



Lesen

**111 Kinderorte**

**Darum geht es** Düsseldorf ist schön, bunt und aufregend. Hier gibt es jede Menge zu entdecken – insbesondere für Kinder. Denn bei Spaß-Angeboten für die Kleinen trumpft die Landeshauptstadt mächtig auf. Mit diesem Reiseführer für Kinder geht es auf Erkundungstour. Neben den allseits bekannten Highlights gibt es noch das geheime Düsseldorf – hier warten zahlreiche teils schöne, teils spannende, teils ganz und gar verrückte Kinderorte darauf, gefunden und besucht zu werden.

**Darum lohnt es sich** Hier erfahren nicht nur Neubürger allerhand Wissenswertes über Düsseldorf.

**111 Orte für Kinder in und um Düsseldorf, die man gesehen haben muss** von Martin Berke und Nina Fandler, Emons Verlag, 240 Seiten, 16,95 Euro



Grafik: gettyimages/trigubova



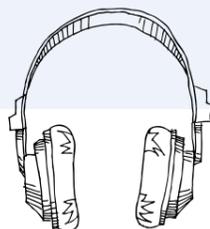
Hören

**Rätselspaß für die ganze Familie**

**Darum geht es** „Weißt du's schon?“ ist ein Podcast-Tier-Quiz für die ganze Familie. Wer wissen will, was Vielaugenflieger, Scharfzahnheuler oder Schlauchnasentrampler sind, muss gut zuhören. In jeder der knapp dreiminütigen Folgen sind kleine und große Hinweise versteckt. Am Ende kommt die Lösung. Jede Woche gibt es ein neues spannendes Rätsel, bei dem Große wie Kleine miträtseln können.

**Darum lohnt es sich** Dieser Podcast liefert Zuhören, Rätseln und Lernen in einem.

**Weißt du's schon?** von Viertausendhertz, geeignet ab 3 Jahren, ab 3 Euro monatlich. Der Podcast kann über alle bekannten Podcast-Apps wie Apple Podcasts, Pocket Casts, Overcast sowie über die WeBSITE von Steady bezogen und gehört werden.



Grafik: gettyimages/apartment



Spielen

**Erschaffe dein eigenes Spiel**

**Darum geht es** Wie wäre es, eigene Games zu entwickeln, ein eigenes 3-D-Jump-'n'-Run oder ein rasantes Rennspiel? Das brandneue „Spielestudio“ von Nintendo ermöglicht das freie Erschaffen von Videospiele direkt auf der Konsole und vermittelt die Grundlagen der Spielprogrammierung. Kinder wie Erwachsene machen auf spielerische Art die ersten Schritte der Spieleentwicklung und können auf einfache Weise eigene Spiele erstellen und mit anderen teilen.

**Darum lohnt es sich** Bei diesem Lernspiel wird keiner ins kalte Wasser geworfen – im Gegenteil. Schon nach den ersten absolvierten Lektionen kann jeder im Baumodus loslegen.

**Spielestudio von Nintendo für die Nintendo Switch, über Nintendo E-Shop, ab 6 Jahren, 29,99 Euro**

Grafik: gettyimages/Devita ayu Silvianingtyas



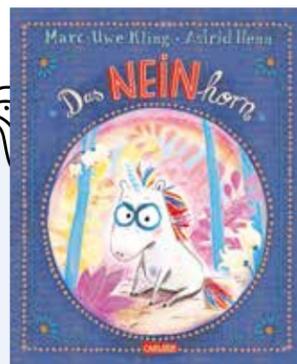
Lesen

**Das NEINHorn**

**Darum geht es** Im Herzwald kommt ein kleines Einhorn zur Welt. Aber obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht einhornmäßig. Es sagt einfach immer Nein, sodass seine Familie es bald nur noch NEINHorn nennt. Eines Tages bricht das NEINHorn aus seiner Zuckerwattewelt aus und trifft unterwegs einen Waschbären, der nicht zuhören will, einen Hund, dem alles schnuppe ist, und eine Prinzessin, die immer Widerworte gibt. Es zeigt sich: Die vier sind ein ziemlich gutes Team.

**Darum lohnt es sich** Dieses Buch ist zum Brüllen komisch und trainiert garantiert die Lachmuskeln.

**Das NEINHorn** von Marc-Uwe Kling und Astrid Henn, Carlsen Verlag, 48 Seiten, 3 bis 7 Jahre, 13 Euro



Grafik: gettyimages/redchocolate

**DAS HANDEWERK**  
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

**Jede Arbeit ist eine perfekte Fälschung. Und völlig legal.**

**zahnmeister.de**

Eine Initiative des Landesinnungsverbandes Zahntechnik

Hinter jeder guten Zahnarztpraxis steht ein starkes Zahnlabor.

**Düsseldorf**  
Nähe trifft Freiheit

# Familien freundliches Düsseldorf



## Die Familienkarte

Infos und Angebote:  
[www.duesseldorf.de/  
familienkarte](http://www.duesseldorf.de/familienkarte)

Hotline Jugendamt  
**0211.89 - 990 51**



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Jugendamt