**ERLEBNIS**

unterhaltung

Spätestens, wenn du dich länger in Bangkok aufhältst, steht dir der Sinn nach etwas Abwechslung. Bangkoks Unterhaltungswelt hat nicht nur Angebote für Kinder, sondern auch für Junggebliebene. Im Trend sind sogenannte Escape Games, also multimediale Rätselspiele. Neben ausgefallenen Orten wie 3D-Museum oder Wachsfigurenkabinett gibt es natürlich auch Multiplex-Kinos.

Art in Paradise [Ratchada]

Die Ausstellung Art in Paradise in der vierten Etage der Esplanade Shoppingmall besteht aus mehreren Räumen, in denen auf Wänden, Decken und Böden spektakuläre 3D-Gemälde angebracht sind. Der Witz dabei ist, dass du in die Gemälde hineinlaufen kannst und dann Teil des Bildes wirst.

Plötzlich hangelst du dich auf wackeligen Hängebrücken, strahlst auf dem Titelbild des Time Magazin oder bist eingeschlossen als Flaschenpost in einer überdimensionalen Glasflasche. Für die junge Selfie-Generation sind die Action-Gemälde ein gefundenes Fressen und gerade junge Asiaten setzen sich immer wieder neu als Teil des Gemäldes in Szene.

Die begehbaren Kunstwerke sind aufgeteilt in verschiedene Themenbereiche wie Aquarium, Safari, Fantasy oder Moderne. Insgesamt solltest du bis zu zwei Stunden für den Besuch der Ausstellung einkalkulieren. An manchen Bildern musst du etwas warten, bis die Vorgänger mit ihrer Fotosession fertig sind.

Wichtig ist, dass der Kamerawinkel stimmt. Als kleine Unterstützung sind Punkte markiert, wo die Kamera den besten 3D-Effekt erzielt.

Weitere Filialen gibt es in Chiang Mai und Pattaya. Als kleinen Vorgeschmack findest du einige ähnliche 3D-Kunstwerke im Erdgeschoss der Siam-Square-One-Mall.

[*Art in Paradise, Esplanade Shopping Mall, 4th Floor, Ratchadapisek Road*](https://www.google.com/maps/search/ART+IN+PARADISE+BANGKOK/@100.5693663,13.7665454,0)

MRT: Thailand Cultural Centre

[*artinparadisebkk.co.th*](http://artinparadisebkk.co.th)

Madame Tussauds [Siam]

In der thailändischen Filiale des weltbekannten Wachsfigurenkabinetts erwarten dich lebensnahe Nachbildungen von Persönlichkeiten aus Politik, Geschichte, Film, Musik und Sport. Die Tickets für die Ausstellung in der 6. Etage des Siam Discovery Centers sind über das Internet günstiger. Es gibt Kombitickets mit der Sea Life Ocean World.

[*Madame Tussauds, 989 Rama I Road*](https://www.google.com/maps/place/Madame+Tussauds+Museum+BANGKOK/@13.7463917,100.531133,19z/data=!3m2!4b1!5s0x30e29ecd65b70e43:0xc3883be7d89944f4!4m5!3m4!1s0x30e29ecd6402071d:0x73f83d10c6a04468!8m2!3d13.7463917!4d100.5316815)

BTS: National Stadium, MRT: Sam Yan, Kanalboot: Hua Chang

[*madametussauds.com/bangkok/en/*](http://madametussauds.com/bangkok/en/)

VR1 [Sukhumvit]

Das im Dezember 2016 eröffnete »VR1« ist das erste Virtual-Reality-Café in Bangkok. Ob Ego-Shooter oder Horror-Simulator – mit Hilfe von Brille und Headset beamst du dich von Bangkok aus in eine Fantasiewelt.

Du kannst dort auch trinken und essen, aber der Schwerpunkt liegt auf den Computerspielen und virtuellen Welten. Eintritt wird pro Stunde bezahlt.

[*vr1, 154/2 Sukhumvit Soi 55*](https://www.google.com/maps/search/VR1+BKK+Thonglor/@100.5811516,13.729377,0)

BTS: Thong Lo, Kanalboot: Thong Lo Pier

[*facebook.com/vr1bkk*](http://facebook.com/vr1bkk)

Total VR [Ratchada]

Der zweite Ort für Virtual-Reality-Games hat mehrere Spielfelder und eine ganze Reihe an Spielen im Angebot. Neben den Multiplayer-Games gibt es auch einige, die du alleine spielen kannst. Der Preis ist abhängig von der Dauer des Spiels. Du kannst Plätze und Equipment für 30, 60 oder 120 Minuten buchen. Am besten du reservierst vorab über die Homepage, damit du nicht warten musst.

[*The Street, 139 Ratchadaphisek Rd, Bangkok*](https://www.google.com/maps/search/Total+VR/@100.5722537,13.769923,0)

MRT: Thailand Cultural Center

[*totalvr.co*](http://totalvr.co)

Stanley MiniVenture [Sukhumvit]

Stanley MiniVenture ist ein Miniaturwunderland im Maßstab 1:87 auf über 1.000 Quadratmetern im zweiten Stock der Ekkamai-Shoppingmall.

Modelleisenbahn-Liebhaber kennen solche Anlagen der Nenngröße H0, aber es geht weit über Eisenbahnen hinaus. Elf verschiedene Themengebiete werden mit viel Liebe zum Detail abgebildet, unter anderem eine Wüstenlandschaft, eine Höhle, ein Sandstrand und ein Flughafen.

[*Stanley MiniVenture, Gateway Ekkamai, 982/22, Sukhumvit Rd*](https://www.google.com/maps/search/Stanley+MiniVenture/@100.5858358,13.7190154,0)

BTS: Ekkamai

[*stanleyminiventure.com*](http://stanleyminiventure.com)

Queen Saovabha Snake Farm [Silom]

Im Saovabha-Institut auf dem Gelände des Roten Kreuzes Thailand werden Impfstoffe und Antisera hergestellt. Letztere sollen Menschen bei Schlangenbissen helfen. Aus diesem Grund gibt es eine Schlangenfarm, die von Besuchern besichtigt werden kann. Im Rahmen von Vorträgen werden Giftschlangen vorgeführt.

[*Queen Saovabha Snake Farm, 39/4 1 Samsen Nai*](https://www.google.com/maps/search/Queen+Saovabha+Memorial+Institute/@100.532651,13.7323881,0)

MRT: Sam Yan, BTS: Sala Daeng

[*saovabha.com/en/snakefarm\_service.asp*](http://saovabha.com/en/snakefarm_service.asp)

Flight Experience [Ekkamai]

Einmal selbst im Cockpit sitzen und einen Jumbojet fliegen? In der 2. Etage der Gateway-Ekamai-Mall erwartet dich ein hochgerüsteter Flugsimulator für Profis. Das Cockpit entspricht dem eines Boeing 737 Jumbojets. Am Ende bekommst du auf Wunsch eine DVD mit der Aufzeichnung deines Flugs.

Achtung: Ein echter Kurzstreckenflug ist günstiger als ein Flug mit Flight Experience.

[*Flight Experience, 1 Convent Rd.*](https://www.google.com/maps/search/Flight+Experience+Bangkok/@100.5854,13.718966,0)

BTS: Ekkamai

[*flightexperiencethailand.com*](http://flightexperiencethailand.com)

Dialogue in the dark [Silom]  
Weltweit millionenfach besucht ist die Ausstellung »Dialogue in the dark«. In völliger Dunkelheit lernst du die Welt von Blinden kennen und erlebst die verbleibenden Sinne Fühlen, Hören und Riechen völlig neu. Um so schockierender ist anschließend die visuelle Reizüberflutung in Bangkoks Alltag.

[*SM Science Square @ Chamchuri Square 4th FL, Phaya Thai Rd.*](https://www.google.com/maps/place/13%C2%B043'57.5%22N+100%C2%B031'49.9%22E/@13.73264,100.528336,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d13.73264!4d100.53053)

MRT: Sam Yan, BTS: Sala Daeng

[*dialogue-in-the-dark.com/global-network-thailand-bangkok*](http://dialogue-in-the-dark.com/global-network-thailand-bangkok)

Mansion 7 Geisterhaus [Ratchada]

Wenn du bei der Fahrt mit dem Tuk-Tuk durch Bangkoks Verkehr noch nicht genug Angst bekommen hast, kannst du dich im Mansion 7 noch ein wenig mehr gruseln. Dort erwartet dich eine bis dato unbekannte Mischung aus Shopping-Center, Freizeitpark sowie einer Geisterbahn mit lebenden Akteuren. Das Konzept scheint leider nicht so gut aufzugehen und das Gebäude wirkt in jedem Wortsinn wie ein »Geisterhaus«.

[*Mansion 7 Night Alive, Ratchadaphisek 14 Alley, Lane 2*](https://www.google.com/maps/search/Mansion7+Night+Alive/@100.5748095,13.7809774,0)

MRT: Huai Khwang

[*themansion7.com*](about:blank)

Paragon Cineplex [Siam]

In der Siam-Paragon-Shoppingmall befindet sich eines der größten Kinos der Stadt. Ausgestattet mit bequemen Sesseln bietet der Multiplex in 14 Sälen die Möglichkeit, einen Regentag oder einen Erholungstag ohne Tempel zu überbrücken. Internationale Filme werden meistens in der Originalsprache Englisch mit Untertiteln in Thai gezeigt.

[*Paragon Cineplex, 991 Rama 1 Rd*](https://www.google.com/maps/search/Paragon+Cineplex/@100.5348352,13.7461282,0)

BTS: Siam, Kanalboot: Hua Chang

[*majorcineplex.com*](http://majorcineplex.com)

Goethe-Institut Open-Air-Kino [Silom]

In der Hauptsaison organisiert das Goethe Institut jeden Dienstag ein Open-Air-Kino. Filme von deutschen Filmemachern werden in Deutsch mit Untertiteln in Thai und Englisch gezeigt. Im Food-Court neben dem Open-Air-Kino gibt es Essen, Snacks und Getränke - auch alkoholische.

[*Goethe-Institut, 18/1 Soi Goethe*](https://www.google.com/maps/search/Goethe-Institut+Thailand/@100.5458757,13.7239593,0)

MRT: Lumpini, BTS: Sala Daeng

[*goethe.de/ins/th/de/ver.cfm*](http://goethe.de/ins/th/de/ver.cfm)

Escape Break [Silom]

Mehrere Mitspieler sind in einem Raum gefangen und müssen innerhalb einer vorgegebenen Zeit wieder herauskommen. Dafür müssen sie gemeinsam Puzzlespiele und Logikrätsel lösen. Escape Break ist der neueste Anbieter von Escape Games in Bangkok und hat sechs verschiedene Räume im Angebot. Die Rätsel haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von Anfänger bis Profi.

Weitere Anbieter sind Escape Room in Siam sowie The Escape Hunt und Ticket to Mystery an der Sukhumvit.

[*Escape Break, 281/19-23 Silom Soi 1*](https://www.google.com/maps/place/Escape+Break/@13.727533,100.5328412,17z/data=!4m8!1m2!2m1!1sEscape+Break!3m4!1s0x30e29f2c0d36690f:0xa94b3cd5eb0338a8!8m2!3d13.728177!4d100.533857)

BTS: Sala Daeng, MRT: Silom

[*escapebreak.com*](http://escapebreak.com)

**ERLEBNIS**

MACHEN

Bangkok hat das Freizeitangebot einer Weltstadt. Das gilt auch für aktivere Unterhaltung wie Go-Kart, Jetski, Tanzen oder Bowling. Außerdem ist die Hauptstadt von Thailand für ganz

besondere Andenken bekannt, nämlich Tätowierungen. Neben komplizierten Designs in modernen Tattoo-Studios bekommst du auch heilige Yantra-Tattoos von buddhistischen Mönchen.

Wat Bang Phra Yantra Tattoo [Nakhon Pathom]

Seitdem sich Hollywood-Ikone Angelina Jolie ein Yantra-Tattoo in Thailand stechen ließ, ist der Andrang groß. Sak Yants kommen aus Thailands Volksglauben und sollen vor Unheil schützen. Manche buddhistische Tempel haben die Praxis übernommen und so kannst du dich heute von einem Mönch tätowieren lassen. In Buddhas Lehre ist es Mönchen zwar ausdrücklich verboten, magische Fähigkeiten vorzugaukeln, aber den Tätowierten und den Tätowierern ist das egal.

Der beliebteste Ort für Mönchstattoos ist Wat Bang Phra bei Bangkok. Jeden Morgen warten rund 50 Menschen darauf, ein heiliges Tattoo zu bekommen. Wer zuerst kommt, wird zuerst tätowiert, also komme frühstmöglich. Das Tattoo ist gratis, aber du musst einige Opfergaben für ca. fünf Euro kaufen.

Mit Bambusnadeln wird nicht mehr gestochen, auch die Mönche benutzen mittlerweile Metallnadeln. Trotzdem ist das Sak Yant mit der langen Nadel schmerzvoller als mit einer elektrischen Tätowiermaschine. Auch die Hygiene ist nicht garantiert. Mehrere Menschen werden nacheinander mit derselben Nadel und Tinte tätowiert. Wer weiß, vielleicht schützt das Sak Yant ja bereits vor dem Auftragen vor Krankheiten ...

Bitte beachte, dass die Tattoos von vielen Thais mit großem Respekt gesehen werden. Du gehst mit einem Sak Yant die Pflicht ein, dich an elf Regeln zu halten. Wenn du das Tattoo nur als Verzierung siehst, kann das als mangelnder Respekt gedeutet werden.

Jedes Jahr findet im Wat Bang Phra das Wai-Kru-Festival statt. Viele Tätowierte kommen zurück, um ihre Sak Yants wieder mit Energie aufzuladen und sich in Ekstase zu tanzen.

[*Wat Bang Phra, Bang Kaeo Fa Soi 3, Nakhon Chaisi*](https://www.google.com/maps/search/Wat+Bang+Phra/@100.2128376,13.8971389,0)

[*wat-bang-phra.de*](http://wat-bang-phra.de)

Disney Castle Gokart [Chatuchak]

Hast du früher auch gerne Mario Kart auf dem Nintendo gespielt? In Bangkok gibt es eine Gokart-Bahn, bei der nur noch die roten Schildkrötenpanzer fehlen. Du fährst an einem Schloss im Disney-Stil vorbei, das von einem ehemaligen Freizeitpark übrig geblieben ist. Jede Runde beginnt außerdem mit einem Blick auf ein Hochhaus, das aussieht wie ein Elefant.

Du kannst im MSL Motorsports Land entweder einfach zum Spaß ein paar Runden auf den 270-cc-Karts fahren oder eine achtstündige Gokart-Session über zwei Tage mit einem Kart-verrückten Profifahrer buchen.

Wenn du dann mit einem fetten Grinsen aus dem Kart steigst, kannst du neben dem Disney Castle noch etwas essen und trinken gehen. Das Restaurant ist wegen des kitschigen Schlosses sehr beliebt für Feierlichkeiten, vor allem Hochzeiten.

Vor dem Schloss sind einige Rennwagen drapiert für fotogene Selfies. Konzerte und Motorsport-Events finden ebenfalls statt.

Weil die Gokartbahn im Freien ist, sollte es nicht regnen. Fahren kannst du auch nach Sonnenuntergang, es gibt Flutlicht. Für Kinder gibt es kleinere Karts und Ermäßigungen.

[*MSL Motorsports Land, 72 Phahonyothin Rd*](https://www.google.com/maps/search/MSL+Motorsports+Land/@100.5653138,13.8196716,0)

MRT: Phahonyothin

[*motorsportsland.net*](http://motorsportsland.net)

Haven 69 Marina & Cuisine [Nonthaburi]

Haven 69 Marina & Cuisine ist ein Paradies für Freunde aller Wassersportarten, egal ob Kanu, Katamaran oder neumodische Flyboards. Besonders beliebt ist Jetski-Fahren auf dem Chao Phraya. Du kannst auch Unterrichtsstunden im Jetski-Fahren nehmen und donnerst dann den Fluss hinab. Haven 69 ist außerdem ein Restaurant mit familiärer Atmosphäre. Schau dir unbedingt die Flyboard-Videos auf der Facebook-Seite an. Noch besser, probiere es selbst im Haven 69.

[*Haven 69 Marina & Cuisine, 36/9 Soi Saima 7, Nonthaburi*](https://www.google.com/maps/search/Haven+69+Marina+&+Cuisine/@100.475799,13.880552,0)

MRT: Phra Nang klao

[*fb.com/haven69.marina.and.cuisine*](http://fb.com/haven69.marina.and.cuisine)

Combat Zone 62 Seacon [Sukhumvit]

Auf der Anlage des Combat Zone 62 gibt es mehrere Paintball-Spielfelder mit unterschiedlichem Aufbau. Ausrüstung und Munition kannst du vor Ort leihen oder kaufen. Am meisten Spaß macht es mit zwei größeren Gruppen, aber auch eins gegen eins kannst du schon spielen. Besonders fies ist es, dem Gegner nach dem Spiel eine Thai-Massage zu spendieren. Das tut dann richtig weh.

[*Combat Zone 62, Srinakarin Road 40*](https://www.google.com/maps/search/Combat+Zone+62+Seacon/@100.643835,13.695568,0)

[*combatzone62.net*](http://combatzone62.net)

LazGame – Laser Game [Sukhumvit]

In der fünften Etage des Holiday-Inn-Hotels tauchst du ein in eine Science-Fiction-Welt wie aus Krieg der Sterne. Auf der 500 Quadratmeter großen Spielfläche kannst du dich an verschiedenen Szenarien probieren. Es spielen Teams von ein bis sechs Spielern gegeneinander. Neben Zielsicherheit geht es darum, nicht selbst von den harmlosen Laserwaffen getroffen zu werden. Ein Spiel dauert 15 Minuten.

[*Lazgam, 1 Sukhumvit Soi 22*](https://www.google.com/maps/search/Lazgam+-+Laser+Games/@100.565339,13.733237,0)

BTS: Phrom Pong, Asok MRT: Sukhumvit, Kanalboot: Asok

[*lazgam.com*](http://lazgam.com)

La Rueda Salsa Club [Sukhumvit]

Wenn du Salsa liebst, wird der Salsa-Club La Rueda deine zweite Heimat in Bangkok werden. Vier Mal pro Woche kannst du in der kleinen Tanzbar zu lateinamerikanischen Rhythmen tanzen. Die Salsa-Szene in Bangkok ist nicht besonders groß, aber aktiv. Anfänger sind willkommen und bekommen von Profi-Tänzern die elementaren Schritte erklärt.

[*La Rueda Latin Club & Studio, 3 Sukhumvit Soi 18*](https://www.google.com/maps/search/La+Rueda+Latin+Club+&+Studio/@100.5627138,13.7348545,0)

[*fb.com/groups/laruedabangkok*](http://fb.com/groups/laruedabangkok)

The Hop Swing Dance [Silom]

The Hop ist ein Tanzstudio im Retro-Look und die Adresse schlechthin für Swing Dance in Bangkok. Jeden Dienstag und Samstag kannst du das Tanzbein zu Jazz schwingen. Auch Anfänger-Tanzkurse und Workshops von Lindy Hop bis Stepptanz werden angeboten. Für Kinder gibt es einen speziellen Kurs im Musical-Theater-Tanz.

[*The Hop Bangkok, 252/8 Silom*](https://www.google.com/maps/search/The+Hop+Bangkok/@100.5235887,13.7249321,0)

BTS: Chong Nonsi, MRT: Sam Yan, Flussboot: Oriental

[*fb.com/bangkokswingdance*](http://fb.com/bangkokswingdance)

Bang-Kwang-Gefängnis [Nonthaburi]

Gefängnisse in Bangkok willst du sicher nicht freiwillig betreten, vor allem wenn du Filme wie Brokedown Palace oder Bangkok Hilton gesehen hast. Vielleicht findest du aber Zeit und Mitgefühl, einen Insassen zu besuchen. Gefangene begrüßen die Abwechslung vom tristen Alltag und freuen sich über Mitbringsel - vor allem Essen. Bangkoks berüchtigtes Gefängnis ist Bang Kwang für schwere Fälle mit über 25 Jahren Freiheitsstrafe. Gehe vorher zu einer Botschaft, um Namen der ausländischen Gefangenen und ein zum Besuch nötiges Empfehlungsschreiben zu bekommen.

[*Bangkwang Central Prison, 3 Nonthaburi 1, Nonthabur*](https://www.google.com/maps/search/Bangkwang+Central+Prison/@100.4916461,13.8454157,0)i

Flussboot: Nonthaburi

[*bangkwang.go.th*](http://bangkwang.go.th)

Home of Maker [Ratchada]

Bangkok ist oft Vorreiter, aber bei Makerspaces hinkt die Stadt hinterher. Home of Maker scheint das ändern zu wollen. Neben Werkzeugen, 3D-Druckern, Arduinos und Raspberrys findest du hier Tüftler, die die Welt verändern wollen - oder zumindest ihr Wohnzimmer. Es gibt regelmäßige Meetings und Workshops. Der Makerspace ist an einen Elektronikladen angebunden und befindet sich mitten in der Fortune Town IT Mall. Es gibt Tages- und 2-Stunden-Karten.

[*Home of Maker, 4Fl Fortune Town, Rachadaphisek Rd*](https://www.google.com/maps/search/Home+of+Maker/@100.564842,13.757762,0)

MRT: Rama IV, Kanalboot: Asok

[*homeofmaker.com*](http://homeofmaker.com)

Fab Cafe [Victory Monument]

Der 2012 in Tokio gestartete Makerspace hat mittlerweile weltweit Filialen in Städten wie Taipeh, Barcelona, Toulouse und seit 2015 auch Bangkok. Es gibt Werkzeuge wie 3D-Scanner, 3D-Printer, Laser-Cutter und Schneideplotter. Natürlich bekommst du auch fachkundige Hilfe und es gibt regelmäßige Workshops und Meetups der Maker-Gemeinschaft. Wie der Name Fab Cafe schon sagt, wirst du weder an Unterzucker noch an Unterkoffein leiden.

[*Fab Cafe, 77/1 Phahonyothin Rd*](https://www.google.com/maps/search/FabCafe+Bangkok/@100.5416668,13.7771964,0)

BTS: Ari

[*fabcafe.com/bangkok*](http://fabcafe.com/bangkok)

BKK Ink Tattoo Studio [Altstadt]

Ein Tattoo auf der Khao San Road klingt nach einer bierseligen Idee, die du garantiert bereust. Es gibt aber am Ende der kurzen Straße seit 2009 ein professionelles Tattoo-Studio mit gutem Ruf und Top-Hygiene. Du kannst dir vorher auf der Webseite die Portfolios der acht Künstler ansehen. Die Details kannst du dann vor Ort besprechen, über einen Thai-Englisch-Übersetzer im Studio. Einer der Künstler sticht auch traditionelle Sak Yants mit langer Stahlnadel statt Tätowiermaschine.

[*BKK Ink Tattoo Studio, 137 Thanon Tanao*](https://www.google.com/maps/search/BKK+Ink+Tattoo+Studio/@100.499131,13.758133,0)

Flussboot: Phra Athit, Kanalboot: Panfa

[*bkkinktattoo.com*](http://bkkinktattoo.com)

Theta State Float Center [Sukhumvit]

Im salzhaltigen Wasser des Isolationstanks hast du das Gefühl zu schweben. Äußere Eindrücke werden abgeschottet. Durch den Wegfall aller fünf Sinneswahrnehmungen dehnt sich die erlebte Zeit aus. Aus einer Stunde werden entspannte Ewigkeiten. Während es den meisten Floatern um Tiefenentspannung geht, gibt es auch andere Gründe für die Isolation. Nobelpreisträger Richard Feynman war regelmäßiger Anwender und berichtete von außerkörperlichen Erfahrungen.

[*88/1 Avenue 24 Mall, Soi Sukhumvit 24*](https://www.google.com/maps/search/Theta+State+Float+Center+-+Bangkok/@100.565972,13.721037,0)

MRT: Q.S.N.C.C, BTS: Phrom Phong

[*thetastatefloat.com*](about:blank)

Yunomori Onsen & Spa [Sukhumvit]

Wenn du die heimischen Saunalandschaften vermisst, besuche einen japanischen Onsen. Wortwörtlich heißt das »Heißes Wasser im Garten«. Im Yunomori Onsen & Spa verbindet dann auch ein Garten im japanischen Stil mehrere Saunen, Dampfbad, Whirlpool, Heiß- und Kaltbäder sowie Spa-Angebote miteinander. Das Wasser stammt aus den heißen Quellen von Ranong. In Onsens gibt es nach Geschlechtern getrennte Bereiche.

[*Yunomori Onsen & Spa, A Square, Sukhumvit Soi 26*](https://www.google.com/maps/search/Yunomori+Onsen+&+Spa+Bangkok/@100.5667444,13.7199249,0)

MRT: Q.S.N.C.C, BTS: Phrom Phong

[*yunomorionsen.com*](http://yunomorionsen.com)

Shooting Range Territorial Defense [Altstadt]

Das »Land des Lächelns« ist auch das Land der Schusswaffen. Am Wochenende zum Schießplatz zu gehen ist hier fast so normal wie in den USA. Auch Touristen können schießen lernen. Beim Territorial Defense Department, gleich hinter dem Königspalast, ist das Schießen nicht so teuer wie auf privaten Schießplätzen. Du schießt mit 9, 38 oder 45 Millimeter auf Zielscheiben. Auch eine MP5 oder eine Schrotflinte kannst du ausprobieren. Die Waffen kannst du leihen und Ausbilder sind vor Ort.

[*Territorial Defense Department, Phra Phipit Rd*](https://www.google.com/maps/search/Shooting+Range+Territorial+Defense+Department/@100.4956428,13.7457736,0)

Flussboot: Rajinee

[*fb.com/pages/Shooting-Range-Territorial-Defense-Department-Bangkok/365061820261597*](http://fb.com/pages/Shooting-Range-Territorial-Defense-Department-Bangkok/365061820261597)*0*

Bungsamran Fishing Park [Ramkamhaeng]

Bungsamran ist ein 20 Hektar großer Frischwassersee, in dem über 50 verschiedene heimische Fischarten leben. Die größten Fische in dem See wiegen mehr als 50 Kilogramm.

Du kannst alles, was du zum Fischen brauchst, im Park ausleihen und Anfänger können sich einen Guide nehmen. Wenn du ein ganzes Wochenende in der Gruppe fischen und trinken gehen willst, übernachtet am besten in einem der Bungalows am See. Ein Restaurant ist auch vor Ort, das auch deinen frisch gefangenen Fisch zubereitet.

[*Bungsamran Fishing Park, Nawamin Soi 42 Yaek 27*](https://www.google.com/maps/search/Bungsamran+Fishing+Park/@100.6633361,13.7996259,0)

[*bungsamran.com*](http://bungsamran.com)

Bounce Thailand [Sukhumvit, Ratchada]

Im Bounce Thailand kommen nicht nur Familien mit Kindern auf ihre Kosten. Auch Junggebliebene können einen actionreichen Nachmittag verbringen.

Im Bounce Thailand findest du eine riesige Landschaft aus Trampolinen, Luftkissen und Schaumstoffuntergründen.

Hier kannst du auf großem Sprung leben, Saltos machen und alles, was dir sonst noch so einfällt. Es gibt bereits zwei Filialen in Bangkok.

[*5 Fl The Street Ratchada, 139 Ratchadaphisek Rd*](https://www.google.com/maps/search/BOUNCE+Thailand+(The+Street)/@100.572255,13.770466,0)

MRT: Thailand Cultural Center

[*4 FL The EMQuartier 651/1 Sukhumvit Rd*](https://www.google.com/maps/place/BOUNCE+Thailand+(The+EmQuartier)+-+Trampoline+Arena/@13.7305602,100.5680969,17z/data=!4m8!1m2!2m1!1sBOUNCE+Thailand+emquartir!3m4!1s0x0:0x153272fdc411432!8m2!3d13.732517!4d100.569663)

BTS: Phrom Phong

[*bounceinc.co.th*](http://bounceinc.co.th)

Blue-O Rhythm & Bowl [Siam]

Bowling ist in der Hauptstadt von Thailand beliebt, günstig und einfach zu haben.

Die 3 B‘s, Bowling, Burger und Bier, gehen in der Hauptstadt von Thailand Hand in Hand mit den 3 K‘s – Kaufhaus, Kino und Karaoke.

Das mit 38 Bahnen und zwölf Karaoke-Räumen größte Bowling-Center ist das Blue-O Rhythm & Bowl im 5. Stock des Siam Paragon. Weitere Filialen sind über die Stadt verteilt.

Der Dude packt das!

[*Blue-O Rhythm & Bowl, 991 Rama I Rd*](https://www.google.com/maps/place/13%C2%B044'48.3%22N+100%C2%B032'07.8%22E/@13.74675,100.5344103,18z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d13.74675!4d100.53551)

BTS: Siam, Kanalboot: Hua Chang

[*majorbowlhit.com*](http://majorbowlhit.com)

**ERLEBNIS**

LERNEN

Wir befinden uns im Zeitalter des lebenslangen Lernens und das gilt nicht nur für die Karriere. Ob du ein neues Hobby ausprobieren oder deine Freunde nach der Rückkehr von der Reise mit selbst gekochten Thai-Gerichten überraschen willst; in Bangkok kannst du dir viele Fähigkeiten aneignen. Auch wenn du auf der spirituellen Suche bist, besteht die Möglichkeit, in Bangkok Antworten zu finden.

Little Bang Sangha [Sukhumvit]

Die Hauptstadt von Thailand ist für vieles bekannt, aber nicht gerade als sehr religiöser Ort. Komisch, denn Bangkok ist die größte und wahrscheinlich wichtigste Stadt des Theravada-Buddhismus mit mehr als 400 Tempeln, zwei buddhistischen Universitäten und einer sehr lebendigen buddhistischen Gemeinschaft. Leider richtet sich das religiöse Angebot hauptsächlich an Thais. Nur wenige Vorträge sind auf Englisch.

Eine erfreuliche Ausnahme ist die Little Bang Sangha um den englischen Mönch Phra Pandit. Der sympathische und weltoffene Phra Pandit ist seit mehr als 20 Jahren als Mönch in Thailand ordiniert. Er ist ein unterhaltsamer Redner mit viel Erfahrung in Achtsamkeitsmeditation.

Wenn du an den praktischen Vorteilen des Buddhismus in Form von Vipassana-Meditation interessiert bist, gehe zu »Meditate With A Monk«. Jeden Montagabend kommen Meditierende aus Bangkok zusammen, um sich gemeinsam eine Stunde in Achtsamkeitsmeditation zu üben. Für Anfänger gibt es eine kurze Einführung auf Englisch. Die Little Bang Sangha organisiert außerdem über das Jahr Vipassana-Retreats verschiedener Länge.

In regelmäßigen Abständen finden außerdem Dhamma-Talks statt, also buddhistische Predigten. Während der Regenzeit gibt es auch längere Kurse über mehrere Wochen. Auch Gastredner halten Vorträge, manchmal sogar aus dem Sanskrit-Kanon, also chinesische, japanische und tibetische Buddhisten. Die Vorträge sind größtenteils für Einsteiger verständlich, aber etwas Grundwissen hilft.

Neben Meditation und Dhamma gibt es weitere Veranstaltungen vom Zen-Club bis Qi Gong. Die meisten davon finden im Rojana Dhamma Center statt, aber achte auf eventuell andere Orte im Terminkalender auf der Webseite.

Wenn du regelmäßig zur Little-Bang-Sangha kommst, wirst du viele Gesichter immer wieder sehen.

[*Rojana Dhamma Center, Sukhumvit Soi 23*](https://www.google.com/maps/search/Rojana+Dhamma+Foundation/@100.5648471,13.7394088,0)

MRT: Sukhumvit, BTS: Asok, Kanalboot: Asok

[*littlebang.org*](http://littlebang.org)

May Kaidee’s Kochschule [Altstadt]

Die Thai-Küche ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt und für viele Besucher ein Highlight in Thailand. Wenn du den tollen Geschmack mit nach Hause nehmen möchtest, mach doch einen Kochkurs. Eine der bekanntesten und ältesten Kochschulen in Bangkok ist May Kaidee. Perfekt gelegen im Touristenviertel in der Altstadt, gibt es seit 1988 eine riesige Auswahl an Kochkursen.

Der Standard-Kurs beginnt morgens um 9:00 Uhr. In vier Stunden lernst du acht klassische Thai-Gerichte zu kochen – angefangen beim Zubereiten der Chili-Paste. Außerdem bekommst du gezeigt, wie du zwei kalte Gerichte zubereitest: Som Tam und Frühlingsrollen. Auch einen Nachmittagskurs gibt es um 14:00 Uhr, der aber weniger besucht ist. Für Eilige ist ein Expresskurs mit zwei statt vier Stunden im Programm.

Zusätzlich gibt es Fortgeschrittenenkurse von drei bis zehn Tagen Dauer, außerdem Spezialkurse in Rohkost, Nachtisch, Saucen und Sojamilch- oder Tofuherstellung. Selbst einen Kurs im traditionellen Früchteschneiden gibt es. Dort lernst du, wie du aus Obst tolle Dekorationen bastelst. Natürlich kannst du wie beim normalen Kochkurs alle fertigen Gerichte essen.

Bitte beachte, dass May Kaidee ein vegetarisches Restaurant ist und auch der Kochkurs vollständig mit vegetarischen Gerichten arbeitet, während die Thai-Küche eigentlich sehr fleisch- und fischlastig ist und nicht ohne Fischsauce und Garnelenpaste auskommt. Für die Verfügbarkeit von Zutaten daheim mag das sogar ein Vorteil sein.

May Kaidee hat weitere Filialen in Chiang Mai und Phnom Penh. Die Preise sind fairer als in der Innenstadt.

[*May Kaidee’s, 33 Samsen Rd*](https://www.google.com/maps/search/May+Kaidee+2/@100.4988085,13.7632435,0)

Flussboot: Phra Athit

[*maykaidee.com*](http://maykaidee.com)

Vipassana-Retreat Wat Prayong [Minburi]

Du willst ernst machen mit Achtsamkeitsmeditation und eine Woche in ein Retreat gehen? Zwischen November und Februar lädt das Wat Prayong jeden Monat dazu ein, Vipassana-Meditation in der Gruppe zu üben. Das geschieht unter Anweisung von Mae Chee Brigitte Schrottenbacher, einer Österreicherin, die seit 1989 buddhistische Nonne ist. Im Retreat wird möglichst wenig gesprochen, aber an der Sprachbarriere soll es zumindest nicht liegen, egal ob englisch oder deutsch.

Vorab gibt es auf der Webseite von Ajahn Brigitte viele Infos in Deutsch zu Ablauf, Organisation, Meditation, Buddhismus und Regeln. Du musst im Tempel die acht buddhistischen Gebote befolgen, solltest weiß tragen und hältst dich möglichst an den Tagesablauf mit frühem Aufstehen und ohne Essen nach der Mittagszeit.

Du musst aber kein Buddhist sein oder werden wollen. Es geht in erster Linie um das Lernen von Achtsamkeitsmeditation für Anfänger. Für Fortgeschrittene geht es um die Verbesserung der Meditationsfähigkeiten im Alltag. Die meisten Teilnehmer sind junge Menschen, aber jeder ist willkommen. Auf der Homepage kannst du eine geführte Meditation auf Deutsch probehören.

Die Retreats gehen vom ersten bis siebten Tag des jeweiligen Monats, im Januar bis zum neunten. Sie finden im Vorstadt-Distrikt Minburi jenseits des Flughafens statt. Anweisungen, Meditationshütte zur Übernachtung, Frühstück und Mittagessen werden auf Spendenbasis angeboten. Frage auf der Homepage per E-Mail an.

[*Wat Prayong, 22 Moo 4 Prachasamran Road, Klong 12*](https://www.google.com/maps/search/Wat+Prayong/@100.8708718,13.8969701,0)

[*meditationthailand.com*](http://meditationthailand.com)

Cooking with Poo and Friends [Sukhumvit]

Eine ganz besondere Kochschule ist Cooking with Poo mitten in Bangkoks größtem Slum Klong Toey. Die Kurse unter der Leitung von Frau Poo sind Teil eines Selbsthilfeprojekts. Du lernst hier, wie du drei Gerichte und »Sticky Rice with Mango« kochst. Die Gerichte hängen vom Wochentag ab, siehe Internetseite. Aber nicht nur die Thai-Küche lernst du kennen, sondern auch die Situation im Slum unter sicheren Bedingungen. Außerdem gehst du auf einem der größten Frischmärkte in Bangkok, dem Klong Toey Markt, einkaufen. Du musst den Kurs vorher buchen und wirst dann an der BTS Phrom Phong abgeholt.

[*Cooking with Poo and Friends, Klong Toey Slum*](https://www.google.com/maps/search/Cooking+with+Poo+and+Friends/@100.5758299,13.709476,0)

BTS: Phrom Phong

[*cookingwithpoo.com*](about:blank)

Wat-Pho-Massagekurs [Altstadt]

In der bekanntesten und angeblich besten Massageschule Bangkoks kannst du die unterschiedlichen Massagetechniken Thailands lernen. Das Programm reicht von der klassischen Thai-Massage über die Fuß- und Gesichtsmassage bis hin zur bei Touristen beliebten Ölmassage. Die Prüfungen sind nicht einfach, vor allem auch wegen der umfangreichen Theorie. Das Diplom der Wat-Pho-Schule ist deshalb hoch angesehen. Ein Kurs dauert in der Regel fünf Tage (30 Stunden) und es gibt auch Aufbaukurse.

[*Wat Po Massage School, 392/33 Maha Rat Rd*](https://www.google.com/maps/place/Wat+Po+and+Chetawan+Traditional+medical+and+massage+school/@13.7451159,100.4916972,18z/data=!4m8!1m2!2m1!1sWat+Po+and+Chetawan+Traditional+medical+and+massage+school!3m4!1s0x30e2990448f200eb:0x1b6d79e427b8f62f!8m2!3d13.744278!4d100.49187)

Flussboot: Tien

[*watpomassage.com*](http://watpomassage.com)

Chit-Beer-Brauereikurs [Nonthaburi]

Werde zum Braumeister in Bangkok! Wegen antiquierter Gesetze ist es in Thailand Kleinstbrauereien verboten, ihr Bier zu vertreiben. Ihnen bleibt nur die Möglichkeit, das eigene Bier zu reimportieren. Trotzdem gibt es eine lebendige Brauereiszene für Craft Beer. Eine der Galionsfiguren ist Chit Beer. In ihrer »Brauereiakademie« auf der Flussinsel Koh Kret in Nonthaburi kannst du jeden Samstag lernen, wie du den Gerstensaft selbst herstellen kannst. Der Kurs muss vorher reserviert werden mit einem Festpreis pro Gruppe.

[*Chit Beer, Moo 3, Pak Kret, Nonthaburi*](https://www.google.com/maps/search/Chitbeer/@100.4908438,13.9092509,0)

[*fb.com/Chitbeer*](http://fb.com/Chitbeer)

Rumpuree Tanzschule [Siam, Sukhumvit]

Eine Tanzschule gibt es auch bei dir daheim, aber wahrscheinlich nicht mit einem Angebot, das mit dem von Rumpuree mithalten kann. Statt klassischer Partnertänze stehen Work-out-Tänze wie Poledance, Zumba oder Piloxing im Mittelpunkt. Auch Exoten wie Bauchtanz, Thai-Tanz oder sogar Striptease kannst du hier lernen. Du musst keinen vollständigen Kurs absolvieren, sondern kannst Einzelstunden in einem der offenen Kurse nehmen. Viele davon sind auch für Anfänger geeignet (siehe Internetseite). Achtung, es gibt zwei Tanzstudios von Rumpuree, Asok und Chitlom.

[*Rumpuree, 496-502 Amarin Plaza, Ploenchit Road*](https://www.google.com/maps/place/rumPUREE+-+world+dance+studio/@13.7435121,100.5412531,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x30e29eda84ab4d11:0xdb71f02f1c5b340d!8m2!3d13.7435121!4d100.5412531)

BTS: Chitlom, Kanalboot: Pratunam

[*Rumpuree, 2 Fl Jasmine City Bldg, Sukhumvit Soi 23*](https://www.google.com/maps/place/rumpuree+-+world+dance+studio/@13.7357703,100.5608413,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x30e29ee2d4012f5d:0xdbf2c83d76e3d4b3!8m2!3d13.7357703!4d100.5630353)

BTS: Asok, MRT: Sukhumvit

[*rumpuree.com*](about:blank)

Mrs Balbir’s indische

Kochschule [Sukhumvit]

Thai-Curries sind von der indischen Küche beeinflusst, aber unterscheiden sich geschmacklich stark von ihren südasiatischen Pendants. Wenn du die Unterschiede am Rezept herausfinden willst, mache einen indischen Kochkurs in Bangkok bei der ehemaligen Fernsehköchin Mrs. Balbir. Du hast die Qual der Wahl zwischen acht verschiedenen Menüs mit jeweils fünf Gerichten aus verschiedenen Teilen Indiens. Als neunten Kurs gibt es eine Einführung in den Tandoori-Lehmofen für leckeres Gegrilltes und Naan-Brot.

[*Mrs Balbir’s Indian Restaurant, 155/1-2 Sukhumvit Soi 11/1*](https://www.google.com/maps/search/Mrs.+Balbir's/@100.556627,13.740041,0)

BTS: Nana, MRT: Sukhumvit, Kanalboot: Nana Chard

[*mrsbalbirs.com*](http://mrsbalbirs.com)

Toyota Racing School [Sukhumvit]

Du magst es schnell, am liebsten mit Bleifuß? Wie wäre es mit einer actionreichen Fahrt in einem Toyota-Rennwagen? Die Toyota Racing School bietet Fahrten auf einer Rennstrecke für jeden an, der den Bewerbungsprozess erfolgreich durchläuft. Nach der Absolvierung eines Kurses darfst du dann auf die Rennstrecke und in einem echten Rennwagen deine Runden drehen. Der Spaß ist nicht günstig.

[*Toyota Racing School, Bang Na-Trat Frontage Rd*](https://www.google.com/maps/search/TOYOTA+Driving+Experience+Park/@100.6374703,13.6678359,0)  [*toyotaracingschool.com*](http://toyotaracingschool.com)

Bangkok Photographers Group

Bangkoks Fotografengruppe wird von Dennie Cody organisiert, bekannt für Reise- und Studiofotografie. Neben extrem gut besuchten monatlichen Photo-Walks in Bangkok und zwanglosen Treffen im Café bieten die Organisatoren auch Privatunterricht an sowie jeden Monat mehrere Workshops. Diese finden an wechselnden Orten mit und ohne Models statt. Die meisten davon sind für Fortgeschrittene gedacht, aber es gibt auch einen Anfängerkurs.

[*portfolio-therapy.com*](http://portfolio-therapy.com)

Bangkok Photo School [Silom]

Die Bangkok Photo School bietet seit 2008 Fotografie-Kurse für Anfänger an. Wenn du endlich wissen willst, wie du das Potential deiner Kamera voll ausschöpfst, ist der Einsteigerkurs genau richtig.

Die Grundlagen der Nachbearbeitung lernst du im Adobe-Lightroom-Kurs. Achtung, das Angebot richtet sich eher an Schüler, die hier leben: Der Einsteigerkurs geht über drei Wochen und der Lightroom Kurs über zwei Wochen.

[*The British Club, Silom Soi 18*](https://www.google.com/maps/search/Bangkok+Photo+School/@100.5238187,13.7262949,0)

BTS: Chong Nonsi, MRT: Sam Yan

[*bangkokphotoschool.com*](http://bangkokphotoschool.com)

Schachclub [Sukhumvit]

Jeden Freitag treffen sich Schachfreunde aus aller Welt in der Clubhouse Sports Bar. Rund 200 aktive Mitglieder hat der Schachclub Bangkok. Gegen eine kleine Teilnahmegebühr kannst du dich einen Abend lang mit ihnen messen.

[*The Clubhouse Sports Bar & Grill, Soi Sukhumvit 23*](https://www.google.com/maps/search/Bangkok+Chess+Club/@100.56283,13.738359,0)

BTS: Asok, MRT: Sukhumvit, Kanalboot: Prasarnmit

[*bangkokchess.com*](http://bangkokchess.com)

Siam Society [Sukhumvit]

Die 1904 gegründete Siam Society widmet sich dem Erhalt der Kultur Thailands. Mehrmals im Monat werden Lesungen zu verschiedenen Aspekten von thailändischer Geschichte und Kultur organisiert, von Tanz bis Totenriten. Auch andere Länder und globale Themen finden Platz im Vorlesungsprogramm. Außerdem werden Musik- und Tanzveranstaltungen aufgeführt. Neben dem Kamthieng-Museum unterhält die Siam Society eine Bibliothek mit seltenen Schriften. Nichtmitglieder müssen eine kleine Gebühr pro Veranstaltung zahlen.

[*Siam Society, 131 Asoke Montri Rd*](https://www.google.com/maps/place/The+Siam+Society+%E0%B8%AA%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1/@13.73909,100.559376,17z/data=!4m13!1m7!3m6!1s0x0:0x0!2zMTPCsDQ0JzIwLjciTiAxMDDCsDMzJzQxLjYiRQ!3b1!8m2!3d13.73909!4d100.56157!3m4!1s0x0:0x3ab3bc1471f5a257!8m2!3d13.7391643!4d100.5613442)

BTS: Asok, MRT: Sukhumvit, Kanalboot: Asok

[*siam-society.org*](http://siam-society.org)

Foreign Correspondents Club [Siam]

Der Foreign Correspondents Club Thailand (FCCT) hat eine 60-jährige Geschichte und war früher mit ruhigem Ambiente, westlichem Restaurant und einer Bar Rückzugsort für ausländische Journalisten. Heute ist Bangkok so westlich, dass man kaum noch Rückzugsorte braucht. Der FCCT hat als größter Presseclub Südostasiens noch andere Aufgaben. Es gibt regelmäßige Ausstellungen, Dokumentarfilm-Abende und Podiumsdiskussionen zu Themen in Südostasien. Nichtmitglieder zahlen einen kleinen Eintritt pro Veranstaltung.

[*Foreign Correspondents Club, 518/5 Phloen Chit Rd*](https://www.google.com/maps/place/Foreign+Correspondents+Club+%E0%B8%AA%E0%B9%82%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%A8%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%A8%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2/@13.7395887,100.5439421,16z/data=!4m8!1m2!2m1!1sForeign+Correspondents+Club!3m4!1s0x0:0xe4424af2591486e5!8m2!3d13.7420531!4d100.546875)

BTS: Chitlom, Kanalboot: Pratunam

The Loom [Sukhumvit]

Die Seidenweberei The Loom wird von einer thailändischen Familie betrieben, die seit über 40 Jahren in der Seidenindustrie in Bangkok tätig ist. In verschiedenen Kursen kannst du hier von Profis in nur zwei Stunden ein neues Hobby lernen. Dir wird Schritt für Schritt gezeigt, wie du deinen eigenen Seidenschal oder eine Tasche webst. Deine fertigen Seidenartikel kannst du dann mit nach Hause nehmen.

Außerdem kannst du hier fertige Seidenprodukte kaufen. Kinder ab 6 Jahren sind ebenfalls willkommen.

[*Gateway Ekamai Shopping Mall 3F, 976 Sukhumvit Rd*](https://www.google.com/maps/place/13%C2%B043'09.6%22N+100%C2%B035'06.4%22E/@13.71934,100.5807373,16z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d13.71934!4d100.58512)

BTS: Ekkamai

[*silkweavinghobby.com*](http://silkweavinghobby.com)

Paintbar Bangkok [Sukhumvit]

Du malst gerne oder möchtest es lernen? Dann reserviere dir einen Platz in der Paintbar. Täglich werden hier ausgewählte Motive nachgemalt. Eine Session dauert etwa drei bis vier Stunden. Fachkundige Beratung und Hilfe sind im Preis eingeschlossen. Montag ist Ruhetag.

[*Paintbar Bangkok, 46/4 Soi Sukhumvit*](https://www.google.com/maps/search/Paintbar+Bangkok/@100.5765734,13.7321395,0)

BTS: Phrom Phong, Thong Lo, Kanalboot: Surao Ban Don

[*paintbarbangkok.com*](http://paintbarbangkok.com)

Cocktail Kurs [Siam]

In der Kochschule Issaya gibt es neben normalen Thai-Kochkursen auch spezielle Cocktail-Kurse. Erfahrene Barkeeper zeigen dir, wie du die unterschiedlichsten Cocktails bei deiner nächsten Party selber mixt. Neben Cocktail-Klassikern lernst du hier auch moderne, kreative Rezepte kennen, mit denen du überraschen kannst. Nebenbei erfährst du eine Menge über verschiedene Spirituosen.

[*Central Embassy EG, 1031 Ploenchit Road*](https://www.google.com/maps/place/Issaya+Cooking+Studio/@13.7437684,100.5470406,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x30e29edc98534d17:0xae921aa55d847e1f!8m2!3d13.7437684!4d100.5470406)

BTS: Phloen Chit, Kanalboot: Witthayu

[*issayastudio.com*](http://issayastudio.com)

Meditation im Wat Mahathat [Altstadt]

Die Sprachbarriere ist oft ein Problem, wenn du Vipassana-Meditation in Bangkok lernen willst. In der buddhistischen Mahachulalongkornrajavidyalaya-Universität gibt es täglich dreistündige Kurse in Englisch um 7 Uhr, 13 Uhr und 18 Uhr. Es gibt auch die Möglichkeit über Nacht zu bleiben. Kleide dich am besten weiß oder zumindest respektvoll, wenn du die Sektion 5 im Wat Mahathat besuchst. Eine Spende ist willkommen.

[*Wat Mahathat, 3 Thanon Maharat*](https://www.google.com/maps/place/Wat+Mahathat+Yuwarat+Rang+Sa+Rit+Racha+Woramahawihan/@13.7549516,100.4888894,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x30e2990bf4c6b303:0x40c27f34f9e12b23!8m2!3d13.7549516!4d100.4910834)

Flussboot: Maharaj, Chang

[*watmahathat.com*](http://watmahathat.com)

**ERLEBNIS**

sportlich Aktiv

Echte Sportaholics sagen das Wetter sei nie zu schlecht, um Sport zu treiben. In Bangkok kann Schlechtwetter aber neben Regen auch mehr als 40 Grad Hitze bedeuten. Da hilft dann auch kein Goretex. Für Sport im Freien musst du in Bangkok entweder früh um 6:00 Uhr aufstehen oder warten, bis die unerbittliche Sonne untergegangen ist. Alternativ findest du hier viele Sportmöglichkeiten in klimatisierten Hallen – sogar Schlittschuh- oder Skifahren.

Flow House [Sukhumvit]

Im englischen Garten in München wundert sich niemand, wenn plötzlich jemand mit Surfboard und Neoprenanzug vorbeiläuft. Die Münchner Surfer sind auf dem Weg zur stehenden Welle im Eisbach. Das gleiche kann dir in der A-Square Community-Mall in Bangkok passieren. Auch im Flow House gibt es eine künstliche stehende Welle, aber einen Neoprenanzug brauchst du mitten in der heißesten Hauptstadt der Welt nicht.

Das sogenannte Flowriding auf einer stehenden Welle unterscheidet sich vom Surfen im Meer. Statt die meiste Zeit mit dem Anpaddeln zu verbringen, hast du immer die perfekte Welle unter deinen Füßen. Das Wasser kommt aber von vorne anstatt von hinten und Flowriding erinnert deswegen auch an Wakeboarding.

Absolute Surfanfänger sind wegen der kontrollierten Umgebung beim Flowriding besser aufgehoben als im offenen Meer. Das Flow House stellt Surflehrer, die dir die Technik erklären. Es dauert aber trotzdem rund vier Stunden, bis du aufrecht surfen kannst, ohne dauernd hinzufallen. Unerschrockene und Kinder lernen etwas schneller.

Auch für fortgeschrittene Surfer ist Flowriding eine willkommene Abwechslung. Weil du nach einem Sturz in wenigen Minuten wieder auf der Welle bist, ist es leichter, Sprünge und andere Tricks zu üben. Echte Wellen verzeihen weniger.

Das Flow House ist von früh bis spät abends geöffnet und heißt auch spontane Gäste willkommen. Am Wochenende und abends reservierst du besser. Falls du erstmal zuschauen willst, setz dich einfach in das angegliederte Café oder die Bar.

[*Flow House, 120/1 Sukhumvit Soi 26*](https://www.google.com/maps/search/Flow+House+Bangkok/@100.5673587,13.7205716,0)

BTS: Phrom Phong, MRT: Q.S.N.C.C

[*flowhousebangkok.com*](about:blank)

Sor Vorapin Gym 1 [Altstadt]

Muay-Thai-Kickboxing ist ein Exportschlager aus Thailand und in der ganzen Welt bekannt. Die traditionelle Kampfsportart ist in ihrem Heimatland ungefähr so beliebt wie bei uns Fußball. Selbst kleine Kinder trainieren schon im Ring und bei prestigeträchtigen Kämpfen hängt das halbe Land vor der Glotze.

Ein Muay-Thai-Gym ist kein Ponyhof. Die meisten Kämpfer leben in einem von mehreren Dutzend sogenannten Muay-Thai-Camps etwas außerhalb von Bangkok, damit sie in Vollzeit trainieren können. Es wird früh aufgestanden und viel Sport gemacht. Ruhetage gibt es kaum und Alkohol sowie Unterhaltung sind Fremdwörter.

Wenn du lieber reinschnuppern willst, statt dich gleich monatelang in die Muay-Thai-Camp-Grundausbildung einzumieten, bietet sich das Sor-Vorapin-Muay-Thai-Gym im Herz der Altstadt an. Hinter dem Wat Chanasongkhram findet täglich eine Gruppen-Trainingsstunde am Vormittag um 8:00 Uhr und eine am Nachmittag um 15:00 Uhr statt. Einzelunterricht ist auch möglich, die Trainer sprechen gut englisch. Weibliche Boxer sind wie in fast allen Gyms in Bangkok willkommen.

Wenn du Blut geleckt hast und Ernst machen willst, kannst du zum größeren Sor-Vorapin-Gym 2 im Vorort Thonburi wechseln. Dort kannst du in einem der Bungalows wohnen, um mit anderen Muay-Thai-Verrückten ungestört in Vollzeit trainieren.

Sor-Vorapin-Gym 1 liegt im Touristenviertel in der Altstadt, aber versteckt sich so gut in einer kleinen Gasse am Ende der Rambuttri Road, dass sich niemand zufällig hierher verirrt. Es gibt auch eine direkte Abkürzung von der Khao San Road im ersten Stock des United Travellers Connection Restaurant. Bringe beim ersten Mal Zeit zum Finden mit.

[*Sor Vorapin Muay Thai Training Gym 1, 13 Trok Kasab, Jakapong Rd*](https://www.google.com/maps/search/Sor.Vorapin+Gym/@100.4949873,13.7595531,0)

Flussboot: Phra Athit

[*thaiboxings.com*](http://thaiboxings.com)

Yoga Elements [Sukhumvit]

Aus bis zu zehn Yoga-Kursen kannst du jeden Tag im Yoga Elements auswählen. Von 7:00 Uhr morgens bis 20:00 Uhr abends steht ein ausgebildeter Yoga-Lehrer vor der Klasse. Die insgesamt zwölf Lehrer zeigen dir die bekannten Dehn- und Schwingübungen aus Indien. Viele der Kurse richten sich an mehr oder weniger erfahrene Yogis, aber auch einen Kurs für absolute Anfänger gibt es.

Neben den normalen Yoga-Kursen führt das Yoga Elements auch mehrmals im Jahr Ausbildungskurse zum Yoga-Lehrer durch, die in fünf Modulen absolviert werden. Die Schule ist bei der Yoga Alliance registriert und kann weltweit akzeptierte Zertifikate ausstellen. Auch Fortgeschrittenen-Workshops werden regelmäßig angeboten. Die meisten Kurse beschränken sich auf reine körperliche Ertüchtigungen und lassen spirituelle Aspekte von Yoga außen vor. Es gibt aber auch sogenannte ganzheitliche Einheiten, mit indischer Philosophie und esoterischen Ansätzen. Der Gründer der Schule hat außerdem ein Interesse an pseudowissenschaftlichen New-Age-Praktiken wie NLP. Diese sind wegen fehlender Nachweise der Wirksamkeit mit Vorsicht zu genießen.

Das Einzigartige an den drei luftigen Räumen im Yoga-Elements-Studio ist die Glasfront mit Aussicht vom 23. Stockwerk über Bangkoks Innenstadt und den Chuvit-Garten. Ob die erhöhte Lage bei Sonnengrüßen hilft, musst du selbst herausfinden.

[*Yoga Elements, 7 FL Dhammalert Building, Sukhumvit Soi 13*](https://www.google.com/maps/place/Yoga+Elements/@13.7425379,100.5534241,16z/data=!4m8!1m2!2m1!1sYoga+Elements!3m4!1s0x0:0x22d74aa69f36dd96!8m2!3d13.7420531!4d100.5578613)

BTS: Nana, MRT: Sukhumvit, Kanalboot: Nana Nua

[*yogaelements.com*](http://yogaelements.com)

The Racquet Club [Sukhumvit]

Der renommierte Sportclub in unmittelbarer Nähe zur Sukhumvit hat ein umfangreiches Angebot an Sporteinrichtungen. Es gibt Hallen-Spielfelder für Teamsportarten wie Tennis, Badminton, Squash, Hallenfußball und Tischtennis. Außerdem gibt es zwei Schwimmbecken, eine Sauna, ein Fitness-Studio, Billardtische und einen Ring für Thaiboxen.

Ein Highlight ist die große Kletterhalle Urban Playground. Auf verschiedenen Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen geht es bis zu zwölf Meter hoch hinauf. Manche der Routen sind mit einem Auto-Sicherungsgerät ausgestattet, so dass du auch ohne Partner und ohne Sicherungskenntnisse klettern kannst. Die Kletterhalle hilft sonst auch beim Vermitteln von Kletterpartnern.

Seile, Gurte und Kletterschuhe kannst du vor Ort leihen oder kaufen. Auch einen Raum zum Bouldern gibt es. Sicherungskenntnisse, Basistechniken im Klettern und die Kunst des Vorkletterns kannst du in mehreren Sportkletterkursen lernen. Auch für alle anderen angebotenen Sportarten gibt es Trainingsstunden, egal ob Muskelaufbau, Tennis oder Yoga.

Nach dem Training findest du hier einen Kaffee, etwas zu essen oder eine Thai-Massage.

Es gibt Tageskarten für alle Angebote sowie Monats- und Jahres-Mitgliedschaften.

The Racquet Club, Amara 3, Sukhumvit 49/9

BTS: Phrom Pong, Kanalboot: Surao Baan Don Pier

[*rqclub.com*](http://rqclub.com)

Aerobic im Park [Silom]

Zum Sonnenaufgang jeden Morgen um 6:00 Uhr und zum Sonnenuntergang jeden Abend nach 18:00 Uhr wird auf öffentlichen Plätzen überall in Bangkok Sport gemacht. Teilweise ist es nur ein Dutzend Sportler, manchmal aber auch mehr als 100. Vor den größtenteils älteren Damen und Herren stehen ein bis zwei Übungsleiter. Sie treffen sich vor allem vor Malls und Parks und jeder kann unangemeldet mitmachen. Im Lumpini-Park gibt es gleich mehrere Gruppen, die größte direkt am Eingang von der MRT Silom kommend.

[*Lumpini Park, 139/4 Thanon Witthayu*](https://www.google.com/maps/place/13%C2%B043'47.1%22N+100%C2%B032'12.3%22E/@13.729747,100.534558,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d13.729747!4d100.536752)

MRT: Silom, BTS: Sala Daeng

The Fight Lab [Sukhumvit]

Das Fight Lab unterscheidet sich von Bangkoks Hinterhof-Muay-Thai-Gyms wie Tag und Nacht. Es ist sauber, klimatisiert und bietet einen tollen Blick auf den Benjasiri Park. Hier findest du fähige Kampfsportler, die dich nicht nur in Muay Thai ausbilden können, sondern auch im Ringen, Boxen und Jiu-Jitsu. Die meisten Trainierenden im Fight Lab kommen, um fit zu werden und nicht um irgendwann im Lumpini-Stadion zu kämpfen. Es gibt Tagespläne mit Gruppenkursen nach Wochentag und auch Angebote für Kinder. Neben Tages- gibt es auch Wochenkarten

[*36/2 Soi Sukhumvit 69, Prakanong*](https://www.google.com/maps/search/Bangkok+Fight+Lab/@100.5928085,13.7167326,0)

BTS: Phra Kanong

[*bangkokfightlab.com*](http://bangkokfightlab.com)

Nong Bon Water Sport Center [Suvarnabhumi]

Der Nong-Bon-See gleich neben dem bekannteren Rama IX Park ist Treffpunkt für Wassersportler. Im Nong Bon Water Sport Center kannst du Kajaks, Windsurfboards oder Segelboote leihen. Es gibt außerdem jeden Nachmittag zwei kurze Einführungen in alle drei Sportarten. Leider ist es oft nicht windig genug zum Segeln und Windsurfen, aber Kajaken geht immer.

[*Nong Bon Water Sport Center, Chaloem Phrakiat Rama 9 Soi 43*](https://www.google.com/maps/search/Nong+Bon+Water+Sport+Center/@100.6611267,13.6917612,0)

[*fb.com/pages/Noongbon-Water-Sports/547585818596842*](http://fb.com/pages/Noongbon-Water-Sports/547585818596842)

Taco Lake [Samut Prakan]

Freunde actionreicher Wassersportarten sind am Taco See richtig. Dank eines installierten Kabelsystems kannst du Wakeboarden und Wasserski fahren. Einen Board- und Skiverleih gibt es vor Ort. Wenn du nur mal ausprobieren möchtest, bekommst du ein anfängerfreundliches Kneeboard und eine Einweisung von Wassersport-verrücken Mitarbeitern.

[*Taco Lake, 175/1 Bangna-Trad Road, Samut Prakan*](https://www.google.com/maps/search/Taco+Lake/@100.710339,13.626218,0)

[*tacolake.com*](http://tacolake.com)

Bangna Navy Golfkurs [Sukhumvit]

Bangkok ist scheinbar sehr beliebt bei Golfern. Rund 50 Golfplätze gibt es rund um die Stadt. Einige davon sind exklusiv nur für Mitglieder oder Freunde von Mitgliedern. Gut zwei von drei Grüns sind aber für Besucher zugänglich, gegen eine meist recht hohe Green Fee.

Der am besten von der Innenstadt erreichbare Golfplatz ist der Bangna Navy Golf Course, nur fünf Laufminuten von der BTS Bangna. Wie alle Armee-Golfplätze ist Bangna recht günstig und du musst außer am Wochenende nicht unbedingt reservieren. Bangna ist mit seinen neun Löchern eher für Anfänger, normal sind 18. Golf-Sets gibt es zu leihen und ein Golfgeschäft ist auch vor Ort.

[*Bangna Navy Golf Course, Soi Mu Ban Phon Phailin*](https://www.google.com/maps/search/Bangna+Navy+Golf+Course/@100.6095704,13.6647205,0)

BTS: Bangna

[*bangnagolf.net*](http://bangnagolf.net)

Asia Parkour [Siam]

Wenn dir der alltäglich Hindernislauf auf Bangkoks zugestellten Bürgersteigen noch nicht ausreicht, kannst du dich bei Asia Parkour so richtig verausgaben. Bring genug Ausdauer mit, um die Hindernisläufe zu absolvieren. Beim Balancieren, Klettern, Krabbeln, Springen und Aufstützen benötigst du außerdem Kraft und Geschick. Letzteres kannst du lernen, in einem der Parkour-Kurse, die auch für Kinder angeboten werden.

[*Asia Parkour, Amarin Plaza, Activ Parc, 2nd Floor, 496 - 502 Ploenchit Rd*](https://www.google.com/maps/search/Asia+Parkour/@100.5413947,13.7439979,0)

BTS: Chit Lom, Kanalboot: Pratunam Pier

[*asiaparkour.com*](http://asiaparkour.com)

Bangkok Bobble Football [Sukhumvit]

Stell dir vor, du steckst in einem riesigen Gummiball auf einem Fußballfeld. Was dann folgt, ist vielleicht nicht dein bestes, möglicherweise aber dein lustigstes Spiel.

Bobble Football ist ein einziges Zusammenstoßen und die meiste Zeit kugelst du durch die Gegend. Gruppen können das Feld stundenweise buchen, für Einzelpersonen gibt es offene Spieltermine.

[*Bangkok Bobble Football, Thong Lor Sukhumvit Soi 55, Soi 10*](https://www.google.com/maps/search/Bangkok+Bobble+Football/@100.584551,13.732213,0)

BTS: Thong Lo, Kanalboot: Thong Lo

[*bangkokbobblefootball.com*](http://bangkokbobblefootball.com)

Storys to Tales Theatre [Sukhumvit]

Eine Mischung aus Tanz und Fitness-Training erwartet dich beim Bungee-Dance. Elegante Sprünge in den Liegestütz, Schweben durch den Raum oder einfach mal die Wand hochlaufen. Möglich wird das schweißtreibende Vergnügen durch ein Bungee-Seil, mit dem du an der Decke befestigt bist.

[*Stories to Tales Theatre, 725 Sukhumvit*](https://www.google.com/maps/search/Storys+to+Tales+Theatre/@100.5713341,13.7298828,0)

BTS: Phrom Phong

[*fb.com/storiestotalestheatre*](http://fb.com/storiestotalestheatre)

Ski 365 Indoor Skiing [Rangsit]

Wintersportangebote in Thailand richten sich an Thais, die Schnee nur aus dem Fernsehen kennen. Wenn dir jedoch bei deinem Aufenthalt in Bangkok plötzlich danach ist, Erfahrungen im Skifahren oder auf dem Snowboard zu sammeln, besuche den Future Park Rangsit, wenige Kilometer nördlich des Don Mueang Airports. Hier gibt es drei Pisten mit immerhin 6 mal 11 Metern Fläche.

[*Future Park, 94 Phahonyothin Rd, Rangsit*](https://www.google.com/maps/search/Ski+365+Indoor+Skiing+And+Climbing/@100.6169615,13.9893972,0)

[*ski365.net*](http://ski365.net)

The Rink [Siam]

Schlittschuhlaufen ist nicht gerade das, was dir als Erstes einfällt, wenn du an Thailand denkst. In Asien sind Eisbahnen aber sehr beliebt und meist in Einkaufszentren integriert. Zu den Beliebtesten in Bangkok gehören The Rink (CentralWorld), Imperial World Ice Skating (Imperial World Samrong), Ice Planet (Siam Discovery Center) und Sub Zero Ice Skate Club (Esplanade Shoppingmall). Schlittschuhe gibt es zu leihen.

[*The Rink, Central World, 99/9 Rama I Rd*](https://www.google.com/maps/place/13%C2%B044'50.9%22N+100%C2%B032'20.8%22E/@13.7467505,100.536985,17z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d13.74748!4d100.53912)

Kanalboot: Pratunam, BTS: Siam, ARL: Ratchaprarop

[*therink-icearena.com*](http://therink-icearena.com)

Hua Mak Skatepark [Ramkamhaeng]

Direkt am Rajamangala-Nationalstadion befindet sich im Hua Mak Sportcomplex eine der größten Skate-Anlagen Thailands. Es gibt viele Rampen und Geländer und gelegentlich finden Wettkämpfe statt. Auch internationale Profis sind hier schon gefahren. Der gesamte Bereich ist überdacht und ideal für regnerische Tage. Auch zum BMX fahren bist du hier richtig.

Eine weitere beliebte Skate-Anlage ist der X-Treme Plaza an der Thammasat-Universität Rangsit.

[*Hua Mak Sportcomplex*](https://www.google.com/maps/place/Huamark+Indoor+Stadium/@13.7554705,100.6159954,16z/data=!4m8!1m2!2m1!1sHuamark+Indoor+Stadium!3m4!1s0x311d61e1138fbe17:0xe9326b130e63e167!8m2!3d13.7576119!4d100.6234468)

Kanalboot: Ramkhamhaeng University, Mahadthai

Peppermint Bike Park [Ramkamhaeng]

Der nur rund 500 Meter lange Mountainbike-Parkour ist vollgepackt mit Steigungen, scharfen Kurven und wechselnden Bodenbelägen. Peppermint Bike Park ist für Familienausflüge gedacht und der Schwierigkeitsgrad richtet sich an Anfänger. Das benötigte Equipment von Helm bis Hardtail-Mountainbike (Giant, Specialized, Trek) kannst du vor Ort leihen, auch in Kindergröße.

[*Peppermint Bike Park, Soi Yothin Phatthana*](https://www.google.com/maps/search/PEPPERMINT+BIKE+PARK/@100.629299,13.8170348,0)

[*peppermintbikepark.com*](about:blank)

Lumpini Youth Center Jungle Gym [Silom]

In Bangkok gibt es eine Reihe sehr günstiger Krafträume im Freien. Die Mitgliedschaft kostet nur etwa einen Euro im Jahr. Es ist allerdings beim ersten Mal mit etwas bürokratischem Aufwand verbunden.

Besonders gut und zentral gelegen ist die Anlage im Lumpini-Park. Dort gibt es neben dem Jungle Gym auch Spielplätze für Teamsportarten, ein modernes Fitnesszentrum und ein 25-Meter-Schwimmbecken. Ein weiteres Jungle Gym findest du auf dem Teochew-Friedhof.

[*Lumpini Park, Rama 4 Rd*](https://www.google.com/maps/search/Lumphini+Youth+Center+Foundation/@100.5389171,13.7293934,0)

BTS: Sala Daeng, MRT: Silom

[*office.bangkok.go.th/cstd/home/youth-center/lumpini-yc.html*](http://office.bangkok.go.th/cstd/home/youth-center/lumpini-yc.html)

**Erlebnis**

Sport-Events

Muay Thai ist Thailands Nationalsport und in Bangkok finden die besten Wettkämpfe statt. Einmal live dabei zu sein, und vielleicht sogar ein wenig Geld zu wetten, ist ein Erlebnis. Jeden Tag der Woche läuft in einem von vier großen Stadien ein Kampf.

Auch wenn Muay Thai dem Fußball den Rang abläuft, lohnt sich ein Fußballspiel in Thailands Premiere League und erst recht, wenn die thailändische Fußball-Nationalmannschaft spielt.

Eine überraschende Alternative ist ein Pferderennen im Zentrum Bangkoks.

Rajadamnern Boxing

Stadium [Altstadt]

Das älteste Muay-Thai-Stadion der Stadt ist für seine hochklassigen Wettkämpfe bekannt. Die Arena liegt nicht weit vom Touristenviertel Khao San Road in Bangkoks Altstadt entfernt und lässt sich für viele Reisende gut erreichen oder mit einem anderen Ausflugsziel verbinden.

Die Preise, die Touristen hier bezahlen müssen, sind unangemessen hoch. Trotzdem ist ein Besuch des Thaiboxing-Tempels ein Erlebnis. Allerdings solltest du dir vorher überlegen, was genau dich an der Veranstaltung reizt, der Sport oder die Atmosphäre.

Bei den teuersten Sitzen direkt am Ring hast du einen erstklassigen Blick auf die beiden Sportler und bist beim Kampf praktisch hautnah dabei. Doch auch die großen Tribünen hinter dem Absperrzaun haben ihren Reiz. Dort stehen Leute vom Fach, die das Geschehen im Ring lautstark kommentieren und laufend Wetten auf den Ausgang abgeben.

Zwischen den Reihen laufen Männer umher und nehmen Wetteinsätze an, die mit wedelnden Geldscheinen übermittelt werden. Hier ein paar Baht auf den Ausgang des Wettstreits zu setzen, ist ein Erlebnis, das du in Bangkok mitnehmen solltest.

[*Rajadamnern Boxing Stadium, 1, Ratchadamnoen Nok Rd*](https://www.google.com/maps/search/Ratchadamnoen+Boxing+Stadium/@100.5086618,13.7609929,0)

**Kanalboot: Panfa, Government House**

[*rajadamnern.com*](http://rajadamnern.com)

Muay Thai Channel 7

Stadium [Chatuchak]

Beim Channel 7 Stadium handelt es sich nicht um eine klassische Boxarena, sondern um ein Fernsehstudio. Hier finden jeden Sonntag Wettkämpfe statt, die live im thailändischen Fernsehen übertragen werden. Es ist aber keinesfalls ein steriles Tagesschau-Set.

Eng, stickig und laut – so lässt sich die Atmosphäre in der Halle beschreiben. Das Ambiente kommt jedoch nicht ganz an das des Rajadamnern heran. Der kostenfreie Eintritt und die hohe Qualität der Kämpfe sind aber gute Gründe für einen Besuch, vor allem, wenn du sowieso nur schnuppern willst. Weil nur einige VIP-Plätze Eintritt kosten, ist der Andrang jeden Sonntag groß. Für einen guten Platz solltest du schon eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn um 12:45 Uhr vor Ort sein. Zu sehen gibt es in der Regel vier Haupt- und zwei Nebenkämpfe über ca. zwei Stunden.

Das Fernsehstudio ist mit Skytrain- und U-Bahn zu erreichen und lässt sich gut mit dem Chatuchak-Markt kombinieren. Von den Haltestellen fahren Motorrad-Taxi die letzte Meile. Das Gebäude liegt etwas versteckt in einer Nebenstraße. Wenn du eine Ansammlung von Streetfood gegenüber eines Fernsehstudios siehst, bist du richtig.

[*Bangkok Broadcasting & TV Co., Ltd., Phahon Yothin Rd*](https://www.google.com/maps/place/13%C2%B048'11.8%22N+100%C2%B033'25.2%22E/@13.80327,100.554816,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d13.80327!4d100.55701)

**BTS: Mo Chit, MRT: Chatuchak Park**

The Royal Bangkok Sports Club [Siam]

»Komm wir gehen zum Pferderennen!«, erwartest du in London oder Hong Kong zu hören. Aber auch in Bangkok findet jedes Wochenende ein Pferderennen statt. Die beiden städtischen Rennbahnen Turf Club und Royal Bangkok Sports Club (RSBC) wechseln sich im wöchentlichen Turnus ab.

Das Gelände des RSBC hast du vielleicht schon vom Skytrain aus gesehen. Auf Höhe der Haltestelle Ratchadamri unterbricht das offene Grün das in der Innenstadt vorherrschende grau-in-grau. Als der RSBC 1901 gegründet wurde, lag dieses Grundstück weit außerhalb der Stadt. Heute hat es eine perfekte Innenstadt-Lage.

Der Lage verdankt der RSBC im Vergleich mit dem Turf Club eine bessere Erreichbarkeit und den größeren Kontrast dank Skyline im Hintergrund. Im Vordergrund laufen die Pferde mit dem Skytrain um die Wette.

RSBC ist eigentlich ein sehr exklusiver Sportclub für Thailands Elite. Um dort Badminton, Cricket oder Golf zu spielen oder überhaupt nur in das Clubhaus zu kommen, muss dich ein Mitglied einladen. An Renntagen gilt das nicht und ganz Bangkok kommt für einen kleinen Eintritt zum Rennen. Statt Dresscode und Champagner gibt es günstiges Bier und eine trashige Atmosphäre, wie in einem Bukowski-Roman.

Hardcore-Fans kommen gar nicht auf die Tribüne, sondern bleiben im Innenbereich, um schneller an den Wettschaltern zu sein und als Erste die Zielbildanalyse zu sehen. Wetten ist in Thailand eigentlich verboten, aber bei Pferderennen ausdrücklich erlaubt. Auch ohne zu wetten ist das Pferderennen im RSBC ein exotisches Erlebnis.

[*The Royal Bangkok Sportsclub, 1 Henri Dunant Street*](https://www.google.com/maps/search/The+Royal+Bangkok+Sports+Club/@100.5359426,13.7398369,0)

**BTS: Siam, MRT: Sam Yan, Kanalboot: Pratunam**

[*rbsc.org*](http://rbsc.org)

Rajamangala-Nationalstadion [Ramkamhaeng]

Wenn du mit dem Airport Link oder dem Taxi auf dem Expressway vom Flughafen Suvarnabhumi in die Innenstadt gefahren bist, ist dir vielleicht beim Blick aus dem Fenster die riesige Betonschüssel auf der rechten Seite neben der Ramkamhaeng-Universität aufgefallen.

Das Rajamangala-Nationalstadion wurde 1998 für die Asien-Spiele gebaut. In dem größten Stadion in Thailand finden rund 60.000 Zuschauer Platz. Es gibt jedoch kein Hometeam und somit auch keinen Ligabetrieb. Dafür wäre das Stadion auch viel zu groß, denn die meisten Vereine in Thailand kicken maximal vor ein paar tausend Zuschauern.

Fußball gibt es hier trotzdem zu sehen. Im Rajamangala werden die Länderspiele der thailändischen Fußball-Nationalmannschaft ausgetragen. Dazu gehören zum Beispiel die Begegnungen im Rahmen der Qualifikation für Welt- und Asienmeisterschaften.

Auch Konzerte und Show-Veranstaltungen finden hier statt. Außerdem befindet sich im Stadion ein Sportmuseum, in dem du einen Streifzug durch die Sportgeschichte des Landes unternehmen kannst.

Es gibt in Bangkok eine Skytrain-Haltestelle »National Stadium«. Diese befindet sich jedoch nicht in der Nähe des Rajamangala-Stadions, sondern am Suphachalasai-Stadion, wo früher nationale und internationale Wettkämpfe ausgetragen wurden.

[*Rajamangala National Stadium, Ramkamhaeng Rd.*](https://www.google.com/maps/search/Rajamangala-Nationalstadion/@100.622116,13.755372,0)

**Kanalboot: Mahatthai**

[*thaifootball.com*](http://thaifootball.com)

Lumpinee Boxing Stadium [Don Mueang]

Im Jahr 2014 wurde das legendäre Lumpinee-Stadion durch einen Neubau außerhalb des Stadtzentrums ersetzt. Dabei ging leider auch viel von der besonderen Atmosphäre und die gute Anbindung an den Nahverkehr verloren. Trotzdem finden hier immer noch einige der besten Kämpfe des Landes statt. Veranstaltungstage sind Dienstag, Freitag und Samstag. Die Eintrittspreise sind recht hoch.

[*Lumpinee Boxing Stadium, 6 Ramintra Rd*](https://www.google.com/maps/search/Lumpinee+Boxing+Stadium+(NEW)/@100.6089728,13.8672723,0)

[*muaythailumpinee.net*](http://muaythailumpinee.net)

Omnoi Stadion [Samut Sakhon]

Ein ganzes Stück außerhalb des Stadtzentrums finden im Omnoi-Stadion jeden Samstagmittag Wettkämpfe statt, die live im Fernsehen übertragen werden.

Die Eintrittspreise des auch als Siam Boxing Stadium bekannten Austragungsortes sind günstiger als in Lumpinee und im Rajadamnern. Zudem ist es dort nicht so voll.

[*Siam Boxing Stadium, 74 Moo 12, Soi Phet Kasem 87*](https://www.google.com/maps/search/Siam+Boxing+Stadium/@100.323352,13.702238,0)

MBK Fight Night [Siam]

Jeden Mittwoch zwischen 18:00 und 20:30 Uhr finden vor dem MBK Shopping-Center Wettkämpfe statt. So kannst du im Rahmen eines Einkaufsbummels einmal vorsichtig beim Thaiboxing reinschnuppern. Zentraler wird es nicht.

[*MBK Center, 444 Phayathai Rd*](https://www.google.com/maps/search/MBK+Fight+Night/@100.5299449,13.7458569,0)

**BTS: National Stadium, MRT: Sam Yan, Kanalboot: Saphan Hua Chang Pier**

[*facebook.com/mbkfn*](http://facebook.com/mbkfn/)

The Royal Turf Club [Dusit]]

Der Royal Turf Club wechselt sich mit dem Royal Bangkok Sport Club bei der Austragung von Pferderennen in Thailands Hauptstadt ab. Jedes Wochenende findet ein Rennen statt, wobei die beiden Rennbahnen sich wochenweise abwechseln. Auf der Anlage befinden sich zudem ein Golfplatz sowie Tennisplätze und ein Schwimmbad.

[*The Royal Turf Club, 183 Phitsanulok Rd.*](https://www.google.com/maps/search/Royal+Dusit+Golf+Club+/+Pferderennen/@100.5167523,13.7615584,0)

**BTS: National Stadium, Kanalboot: Charoenpol**

Suphachalasai-Stadion [Siam]

Dieser Spielstätte verdankt die Skytrain-Haltestelle »National Stadium« ihren Namen. Während die thailändische Nationalelf ihre Spiele inzwischen im größeren Rajamangala-Stadion austrägt, finden in der 21.000 Zuschauer fassenden Arena im Stadtzentrum heute noch Pokalspiele und andere Veranstaltungen statt. Zudem befinden sich nebenan weitere Sportstätten wie zum Beispiel ein Schwimmbad und mehrere Hallen.

[*Suphachalasai-Stadion, 154 Rama 1 Rd*](https://www.google.com/maps/search/Suphachalasai-Stadion/@100.525759,13.7454274,0)

**BTS: National Stadium, Kanalboot: Charoenpol**

Leo Stadium [Don Mueang]

Etwas nördlich vom kleineren Flughafen Don Mueang liegt das Stadion des Premiere League Clubs Bangkok Glass FC. Rund 13.000 Zuschauer fasst die Arena, die jedoch nur selten gut besucht ist

[*Leo Stadium, Rangsit-Nakhon Nayok Rd*](https://www.google.com/maps/search/Leo+Stadium/@100.6792421,14.0001774,0)

[*bangkokglassfc.com*](http://bangkokglassfc.com)

SCG Stadium [Nonthaburi]

Im Norden von Bangkok, bereits zur Provinz Nonthaburi gehörend, trägt der amtierende thailändische Meister SCG Muangthong United FC seine Heimspiele aus. Der Club gehört zu den beliebtesten des Landes. 15.000 Zuschauer fasst das Stadion.

[*SCG Stadium, Nonthaburi*](https://www.google.com/maps/search/SCG+Stadium/@100.5475254,13.9178329,0)

[*mtutd.tv*](http://mtutd.tv)

Makawan Royal Thai Army Stadium [Victory Monument]

Die Heimat des thailändischen Premiere League Clubs Royal Thai Army FC fasst rund 20.000 Zuschauer und liegt etwas südlich des Chatuchak-Parks.

[*Makawan Royal Thai Army Stadium, Vibhavadi Rangsit Road*](https://www.google.com/maps/search/Makawan+Royal+Thai+Army+Stadium/@100.556564,13.782436,0)

[*thaiarmyclub.com*](http://thaiarmyclub.com)

PAT Stadium [Sukhumvit]

Der traditionsreiche Thai Port F.C. (mit wechselndem Namen in der Vergangenheit) hat seine Spielstätte etwas südlich des Benjakitti-Parks. Rund 12.000 Zuschauer finden hier Platz. Der Verein schaffte 2016 den Wiederaufstieg in die Premiere League.

[*Pat Stadium, Rama VI Rd.*](https://www.google.com/maps/search/PAT+Stadium/@100.559654,13.7152563,0)

**MRT: Queen Sirikit National Convention Centre**

[*portfootballclub.com*](http://portfootballclub.com)

72 Year Anniversary Stadium [Minburi]

Die Heimat des Premiere League Clubs BEC-Tero Sasana liegt etwa 15 Kilometer nördlich des Suvarnabhumi International Airport.

15.000 Zuschauer passen in das Stadion, was beim Thai-Fußball ausreicht. Gelegentlich finden auch Konzerte statt.

[*72 Year Anniversary Stadium, Suwinthawong Rd.*](https://www.google.com/maps/search/72+Years+Anniversary+Stadium/@100.7890661,13.8017972,0)

[*sasana.bectero.com/en/*](http://sasana.bectero.com/en/)

**Erlebnis**

Für KINDER und Familien

In Bangkok zaubern viele Orte ein freudiges Lächeln in Kindergesichter. Ob bei riesigen Indoor-Spielplätzen oder in speziell auf junges Publikum abgestimmte Museen. Für fast jeden Geschmack ist etwas dabei. Da viele Bangkok-Highlights wie Tempel, Shopping oder Streetfood eher Themen für Erwachsene sind, ist es zu empfehlen, auch etwas für die Kleinen einzuplanen. So wird der Besuch von Thailands Hauptstadt für alle zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Children’s Discovery Museum [Chatuchak]

Ein Highlight für viele Kinder ist der Besuch des Children´s Discovery Museums. Wissen wird dort spielerisch vermittelt, nicht mit Hilfe von langweiligen Ausstellungswänden. Unterschiedliche Themen werden in schön gestalteten Erlebniswelten behandelt.

Eine davon ist die Dinosaurier-Welt. Es gibt riesige Figuren, durch die Kinder hindurchlaufen können, aber auch kleinere, die sich bewegen. Jeder kann zum Archäologen werden und an Ausgrabungen teilnehmen, um im Sand nach weiteren Knochen zu suchen.

In weiteren Museumsbereichen geht es um andere Kulturen, Technik oder den eigenen Körper. Auf den insgesamt 10.000 Quadratmetern im Innen- und Außenbereich warten immer wieder neue Möglichkeiten, sich einzubringen. So können junge Entdecker zum Beispiel Kostüme anziehen, Häuser aus riesigen Legosteinen bauen oder sich als Pilot, Koch oder KFZ-Mechaniker ausprobieren.

Austoben können sich die Kleinen auf einigen Spielplätzen sowie in einer kleinen Wasserlandschaft. Eine gute Idee ist es deshalb, neben Sonnencreme auch Badesachen für die Kinder mitzunehmen.

Abschließend noch zwei Tipps: Das Museum ist an Wochenenden oft sehr gut besucht, wegen des angrenzenden Wochenendmarkts. Außerdem finden manche Angebote nur zu bestimmten Tageszeiten statt. Vor dem Besuch der dauerhaften Ausstellungen lohnt es sich, einen Blick auf die Informationstafeln zu werfen.

[*Children´s Dicovery Mueseum, 4 Thanon Kamphaeng Phet*](https://www.google.com/maps/place/Children's+Discovery+Museum/@13.80327,100.549216,17z/data=!4m13!1m7!3m6!1s0x0:0x0!2zMTPCsDQ4JzExLjgiTiAxMDDCsDMzJzA1LjEiRQ!3b1!8m2!3d13.80327!4d100.55141!3m4!1s0x0:0x1402b2eba4dfe0b4!8m2!3d13.8031626!4d100.5513623)

**BTS: Mo Chit, MRT: Chatuchak Park**

Batcat Museum & Toys

Thailand [Ramkamhaeng]

Im größten Spielzeugmuseum Thailands finden mehr als 50.000 Figuren, Magazine und Kostüme Platz, sowie andere Sammlerträume für Kinder und Junggebliebene. Mit vertreten sind viele bekannte Comic- und Serienhelden von Batman bis Super-Mario.

[*Batcat Museum, Srinagarindra Rd*](https://www.google.com/maps/search/Batcat+Museum/@100.6453037,13.7637739,0)

**Kanalboot: The Mall Bangkapi**

[*facebook.com/batcat.museum*](http://facebook.com/batcat.museum)

Nationales Museum für Wissenschaft [Silom]

Das Museum in der vierten Etage des Chamchuri-Square-Einkaufszentrums ist mit vielen interaktiven Elementen gut für Kinder geeignet. In unterschiedlichen Laboren können die Kids selbst physikalische Versuche, multimediale Experimente und weitere interessante Tests durchführen.

[*National Science Museum, 317 Chamchuri Square*](https://www.google.com/maps/place/Chamchuri+Square/@13.7329823,100.5297258,17.56z/data=!4m8!1m2!2m1!1sNational+Science+Museum+Chamchuri+Square!3m4!1s0x0:0xad0af01780499bd4!8m2!3d13.732745!4d100.5302131)

**MRT: Sam Yan, BTS: Sala Daeng**

[*nsm.or.th*](http://nsm.or.th)

Planetarium [Sukhumvit]

Bangkoks Planetarium bietet für Kinder viel Interessantes. Neben dem »Erlebnis Weltall« gibt es weitere Ausstellungen, die sich mit Technik, Tieren und Umwelt auseinandersetzen. Leider ist das Planetarium schon etwas in die Jahre gekommen und nicht alles in englischer Sprache verfügbar.

[*National Science Centre for Education, 928 Sukhumvit Rd*](https://www.google.com/maps/search/National+Science+Centre+for+Education+(Bangkok+Planetarium)/@100.583167,13.720151,0)

**BTS: Ekkamai**

[*sciplanet.org*](http://sciplanet.org)

Urban Adventure Hochseilgarten [Sukhumvit]

In der 2015 eröffneten Shoppingmall EmQuartier gibt es neben einem künstlichen Wasserfall auf einem Aussichtsdeck einen Hochseilgarten. Über Leitern und Hängebrücken und mit Hilfe von Seilen und Spanngurten geht es für Kinder ab 4 Jahren gesichert auf Klettertour.

[*Urban Adventure, Watthana 651*](https://www.google.com/maps/place/13%C2%B043'53.3%22N+100%C2%B034'09.5%22E/@13.73147,100.567116,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d13.73147!4d100.56931)

**BTS: Phrom Pong, MRT: Sukhumvit**

[*facebook.com/EmUrbanAdventure/*](http://facebook.com/EmUrbanAdventure/)

Tooney Toy Museum [Nonthaburi]

Ob Teddybären, Hello Kitty, die Schlümpfe oder Disney-Figuren: Im Tooney-Spielzeugmuseum können die Kleinen viel entdecken, während Eltern sich an ihre eigene Kindheit erinnern.

[*Tooney Toy Museum, Si Saman Rd*](https://www.google.com/maps/search/Tooney+Venue/@100.5617568,13.9346434,0)

[*tooneymuseum.com*](http://tooneymuseum.com)

Playtime [Sukhumvit]

Im obersten Stockwerk der Park Lane Mall erleben Kinder Spaß mit Rutschen und kleinen elektrischen Autos. Der Nachwuchs kann sich kreativ betätigen und zum Beispiel mit Farben malen, während Eltern sich in der Zwischenzeit massieren lassen.

[*Playtime, 18 Sukhumvit 63 Rd*](https://www.google.com/maps/place/13%C2%B043'24.3%22N+100%C2%B035'03.5%22E/@13.72342,100.582106,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d13.72342!4d100.5843)

**BTS: Ekkamai**

[*playtime.co.th*](http://playtime.co.th)

Funarium [Sukhumvit]

Ein vielfältiges Angebot für Kinder bietet dieser Indoor-Spielplatz. Im Funarium gibt es unter anderem ein großes Bällebad, Rutschen, Basketball- und Fußballfelder sowie einen Bereich zum Fahrradfahren.

[*Funarium, 111/1 Sukhumvit 26*](https://www.google.com/maps/search/Funarium/@100.5702149,13.7200382,0)

**BTS: Phrom Pong**

[*funarium.co.th*](http://funarium.co.th)

Kidzania [Siam Square]

Feuerwehrmann, Pilot, Arzt oder KFZ-Mechaniker, in der Spielewelt im Siam Paragon werden Kinderträume wahr. Rund 80 Berufsfelder können die Kids hier ausprobieren. Dabei ist nicht nur die jeweilige Umgebung passend gestaltet. Die jungen Arbeiter auf Zeit tragen auch die entsprechenden Arbeitsuniformen.

[*Kidzania, 991 Rama I Rd*](https://www.google.com/maps/search/KidZania+Bangkok/@100.5354249,13.7476702,0)

**BTS: Siam, Boot: Hua Chang Pier, Pratunam Pier**

[*kidzania.co.th*](http://kidzania.co.th)

Imaginia Playland [Sukhumvit]

Insgesamt 19 verschiedene Spielzonen mit Rutschen, Klettermöglichkeiten und viel Material zum Bauen warten auf jüngere Kinder im Imaginia Playland.

[*Imaginia Playland, Sukhumvit 24 Rd.*](https://www.google.com/maps/search/Imaginia+Playland/@100.568427,13.729784,0)

**BTS: Phrom Pong, MRT: Sukhumvit**

[*imaginiaplayland.com*](about:blank)

Molly Fantasy & Kidzooona at Gateway Ekamai [Sukhumvit]

Die Gateway Ekkamai Shoppingmall bietet viele Möglichkeiten für Kinder, sich auszutoben. Es gibt ein großes Bällebad, mehrere Rutschen und Krabbeltunnel sowie Kettcars und jede Menge anderes Spielzeug.

[*Molly Fantasy, Sukhumvit Rd*](https://www.google.com/maps/search/Molly+Fantasy+&+Kidzooona+at+Gateway+Ekamai/@100.585446,13.71862,0)

**BTS: Ekkamai**

[*aeonfantasy.co.th*](http://aeonfantasy.co.th)

Yoyoland [Suvarnabhumi]

An Kinder von 3 bis 12 Jahren richtet sich der Indoor-Funpark im Seacon Square Shopping Center. Es gibt Karussells, Rutschen, Autoscooter und eine Kinder-Achterbahn.

[*Yoyoland, Srinagarindra Rd, Bangkok*](https://www.google.com/maps/search/Yoyoland/@100.6482984,13.6923212,0)

[*seaconsquare.com*](http://seaconsquare.com)