

# Inhalt

Das Ruhrgebiet ohne Geld erleben.....	11
Das Ruhrgebiet im Steckbrief.....	13

## ● FREIZEIT

2. <b>Dortmund.</b> Entdecke die Orchideenvielfalt im Rombergpark.....	16
7. <b>Dortmund.</b> Finde Ruhe und Bewegung im Fredenbaupark.....	25
8. <b>Dortmund.</b> Sei beim MicrolFestival dabei.....	27
15. <b>Bochum.</b> Atme im Stadtpark Bochum lang und tief durch.....	38
16. <b>Bochum.</b> Besuche das Colosseum im Westpark.....	40
24. <b>Bochum.</b> Lass am Kemnader See die Seele baumeln und die Beine schwingen. ....	53
26. <b>Bochum.</b> Schnupper Aufwind beim Modellflugverein Bochum. ....	57
40. <b>Duisburg.</b> Fühl das Urlaubsflair an der Sechs-Seen-Platte.....	82
42. <b>Duisburg.</b> Atme in der Saline im Revierpark Mattlerbusch tief durch.....	84
46. <b>Duisburg.</b> Prominiere im mondänen Duisburger Innenstadthafen.....	92
51. <b>Essen.</b> Genieße die Sonnenseiten des Lebens am Baldeneysee. ....	102
56. <b>Essen.</b> Schlendere durch die Arbeitersiedlung Margarethenhöhe.....	108
73. <b>Herten.</b> Schlendere durch den Schlosspark Herten.....	134
82. <b>Oberhausen.</b> Schlendere majestätisch durch den Kaisergarten.....	145
93. <b>Hamborn.</b> Entdecke den Junischnee im Botanischen Garten Hamborn.....	163

## ● KULTUR

3. <b>Dortmund.</b> Hör bei den DJ-Picknicks, wie der Sommer klingt.....	16
10. <b>Dortmund.</b> Steige im U Dortmund aufs Dach.....	30
11. <b>Dortmund.</b> Finde in der »St. Peter zu Syburg«-Kirche zu dir und Gott.....	32
18. <b>Bochum.</b> Entdecke die verborgene Schönheit der Stiepeler Dorfkirche.....	45
21. <b>Bochum.</b> Wandle auf klassisch-modernen Wege durch die Kunstsammlungen der RUB.....	49
23. <b>Bochum.</b> Hol dir Bass und Beats satt beim Bochum Total Musik-Festival.....	52
29. <b>Hattingen.</b> Mach's museal in der Wasserburg Haus Kernnade.....	60
34. <b>Duisburg.</b> Begegne dem berühmten Geografen am Mercatorbrunnen.....	69
35. <b>Duisburg.</b> Bestaune die Salvatorkirche und die archäologische Zone in Duisburg.....	72
41. <b>Duisburg.</b> Gehe durch den Garten der Erinnerung.....	83
49. <b>Essen.</b> Entdecke den Zauber der Zeche Zollverein.....	96
50. <b>Essen.</b> Bewundere Lichtbäume bei den Essener Lichtwochen. ....	99
52. <b>Essen.</b> Im- und expressioniere dich im Museum Folkwang.....	103
53. <b>Essen.</b> Lerne jüdisches Leben in der Alten Synagoge kennen. ....	105
55. <b>Essen.</b> Neige den Blick in Richtung Steile Lagerung.....	108
57. <b>Essen.</b> Staune über kostbare Schätze im Essener Münster.....	111
58. <b>Fröndenberg.</b> Finde das fehlende Glied im Kettenschmiede- museum.....	113
61. <b>Gelsenkirchen.</b> Lausche dem klingenden Felsen am Monument for a Forgotten Future.....	118
63. <b>Gelsenkirchen.</b> Spiele nicht mit dem Ball auf der Emscherinsel.....	121
64. <b>Gelsenkirchen.</b> Spüre die Kraft des Wassers.....	121

65. <b>Gelsenkirchen.</b> Still deinen Wissensdurst im Kunstmuseum Gelsenkirchen.....	122
68. <b>Hamm.</b> Fühl die Vibes beim Hammer Summer.....	127
70. <b>Herne.</b> Begegne dem zwölf Meter hohen Fußgänger im Kunstwald Teutoburgia.....	129
78. <b>Oberhausen.</b> Hol dir Gratis-Kopfstoff in der Ludwigalerie Schloss Oberhausen.....	141
79. <b>Oberhausen.</b> Begegne bewegender Geschichte im Bunkermuseum.....	142
85. <b>Recklinghausen.</b> Erlebe wie, Recklinghausen leuchtet.....	150
88. <b>Bergkamen.</b> Lassma in Bergkamen Lichtkunst gucken.....	155
91. <b>Hagen.</b> Verweile am Mataré-Brunnen.....	161
94. <b>Unna.</b> Spür authentisches Italienflair bei »Un(n)a Festa Italiana«.....	164
95. <b>Mühlheim.</b> Genieße Musik und Kultur beim Ruhrsommer.....	166

## ● FAMILIE

14. <b>Dortmund.</b> Wecke im Big Tipi den Indianer in dir.....	37
28. <b>Hattingen.</b> Erkunde die Vergangenheit der Burg Isenberg.....	59
33. <b>Bottrop.</b> Erliege der Faszination edler Pferde.....	68
38. <b>Duisburg.</b> Entspanne im RheinPark.....	78
44. <b>Duisburg.</b> Schick deine Kinder auf eine künstlerische Entdeckungsreise.....	88
48. <b>Duisburg.</b> Tauche ein in die Wasserwelt Wedau.....	95
59. <b>Fröndenberg.</b> Sprenge die Ketten im Himmelmannpark.....	115
84. <b>Oberhausen.</b> Streichle ein Wollschwein im Tiergehege des Kaisergartens.....	149
86. <b>Recklinghausen.</b> Genieße tierische Sternstunden im Tierpark und in der Sternwarte.....	152

## ● BESONDERE ORTE

1. <b>Dortmund.</b> Bestaune das Hochofenwerk im Phoenix-Park West.....	14
5. <b>Dortmund.</b> Erlebe das einzigartige Panorama am Kaiser-Wilhelm-Denkmal Hohensyburg.....	21
13. <b>Dortmund.</b> Staune unter Tage in der Zeche Zollern.....	36
19. <b>Bochum.</b> Finde Fernöstliches im Chinesischen Garten der Ruhr-Universität Bochum.....	47
20. <b>Bochum.</b> Finde Frieden im Kortumpark.....	48
22. <b>Bochum.</b> Genieße historischen Weitblick auf dem Bismarckturn.....	50
27. <b>Bochum.</b> Werde zum Weltbürger auf dem Platz des europäischen Versprechens.....	58
30. <b>Bottrop.</b> Denk auf dem Tetraeder in Bottrop um vier Ecken.....	62
36. <b>Duisburg.</b> Hole dir Appetit auf Street Art am Bananenhaus.....	74
37. <b>Duisburg.</b> Entdecke alte Industriekultur im Landschaftspark Duisburg Nord.....	76
39. <b>Duisburg.</b> Erfrische dich am Lifesaver-Brunnen.....	80
43. <b>Duisburg.</b> Laufe auf dem »Tiger & Turtle - Magic Mountain« Achterbahn.....	86
54. <b>Essen.</b> Unternehm eine Zeitreise auf der Burgruine Altendorf.....	106
60. <b>Gelsenkirchen.</b> Geh über einzigartige Brücken im Nordsternpark.....	116
62. <b>Gelsenkirchen.</b> Sei dem Horizont an der Himmelstreppe ganz nah.....	119
66. <b>Hamm.</b> Bringe die Installation »Hammer Fenster / ante portas« zum Leuchten.....	124
67. <b>Hamm.</b> Finde Spiritualität im Sri-Kamadchi-Ampal-Tempel.....	125
72. <b>Herten.</b> Erlebe astronomische Ausblicke auf der Halde Hoheward.....	132
74. <b>Witten.</b> Begehe das Berger-Denkmal auf dem Hohenstein.....	135

76. <b>Lünen.</b> Besuche den Colani-Ufo-Landeplatz in Lünen.....	138
81. <b>Oberhausen.</b> Genieße das Farben- und Formenspiel der Slinky-Brücke.....	144
83. <b>Oberhausen.</b> Spür die elektrisierende Magie am Zauberlehrling.....	147
87. <b>Recklinghausen.</b> Staune über die filigrane Stadtkuppel in Recklinghausen. ....	154
89. <b>Waltrop.</b> Erkunde das Schiffshebewerk Henrichenburg.....	157
98. <b>Moers.</b> Erlebe die blaue Stunde am Geleucht in Moers.....	169
101. <b>Kamp Lintfort.</b> Fotografiere die Müllverbrennungsanlage Asdonkshof bei Nacht.....	173

## ● **LAND & LEUTE**

17. <b>Bochum.</b> Entdecke begreifbare Zeitgeschichte in der Zeche Hannover in Bochum.....	42
25. <b>Bochum.</b> Lies ein Buch von Frank Goosen auf dem Husemannplatz.....	55
47. <b>Duisburg.</b> Schimpf wie Schimanski in der Horst-Schimanski-Casse.....	93
69. <b>Hamm.</b> Wandle auf dem Bergbaulehrpfad auf der Kissinger Höhe....	128
71. <b>Herne.</b> Betrachte das mahnende Mosaik Glückauf. ....	131
75. <b>Witten.</b> Erkunde die Zeche Nachtigall.....	137
90. <b>Sprockhövel.</b> Komme mit dem Bergbau im Malakowpark in Berührung.....	159
99. <b>Überall.</b> Geh ma wacka anne Bude beim Tag der Trinkhallen.....	171
100. <b>Überall.</b> Mach einem Ruhrpottler ein Kompliment.....	173

## ● SPORT

6. <b>Dortmund.</b> Mach den Hoeschpark zu deinem Revier.....	23
9. <b>Dortmund.</b> Loch im Revierpark Wischlingen die Frisbee ein.....	28
12. <b>Dortmund.</b> Mach dich beim öffentlichen Training des BVB und Schalke 04 mental warm. ....	34
32. <b>Bottrop.</b> Verfolge das Treiben beim Indoor Skydiving.....	67
77. <b>Lünen.</b> Loch im Seepark in Lünen die Scheiben ein.....	140
80. <b>Oberhausen.</b> Drück deinen Power-Knopf im Trendsportpark open aird.....	143
97. <b>Mühlheim.</b> Drehe eine Runde auf dem Gruga-Radweg.....	167

## ● ABENTEUER

4. <b>Dortmund.</b> Grusel dich zur Geisterstunde in der Burgruine Hohensyburg.....	18
31. <b>Bottrop.</b> Übernachte in einer Betonröhre im Bernepark.....	65
45. <b>Duisburg.</b> Mach auf dem Hochofen 5 das Foto deines Lebens.....	89
92. <b>Dorsten.</b> Werde Kapitän der Lippefähre Baldur.....	162
96. <b>Mühlheim.</b> Erobere die Bühne im Ringlokschuppen.....	167
Bildverzeichnis.....	175