

Inhalt

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

● FREIZEIT

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

● KULTUR

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

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

● FAMILIE

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

● BESONDERE ORTE

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

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

● LAND & LEUTE

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

● SPORT

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

● ABENTEUER

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