

Inhalt

Vorwort	8
Prolog	II
1 Spielregeln	12
2 Für den Spielleiter	22
3 Spielvorbereitung.....	36
4 Zonen und Monster.....	52
4.1... in Stillheim	54
Die Innenstadt (Low Level, ab Level 3).....	54
Die Kirche „St. Stillomeum“ (Low Level, ab Level 3)	72
Das Münzhaus (Low Level, ab Level 3)	74
Die Burg (Low Level, ab Level 3)	78
Das Rathaus (Low Level, ab Level 3).....	80
Das Gefängnis (Low Level, ab Level 3)	82
Die Kanalisation (High Level, ab Level 24).....	84

4.2 ... rund um Stillheim	88
Die verlassene Mühle in der Schlucht (Low Level, ab Level 3).....	88
Der Fluss Stillrinn (Mini-Challenge) (Low Level, ab Level 3).....	92
Der Düsterhain (Low Level, ab Level 3).....	96
Der Friedhof (High Level, ab Level 24)	100
Die Gruft (High Level, ab Level 24)	102
Bauer Gröntebörgers Gehöft (High Level, ab Level 24)	106
Der Nordpass (Challenge) (High Level, ab Level 24).....	113
Das Schilfdickicht (High Level, ab Level 24)	116
Der Turm des Magiers (Endlevel, ab Level 39).....	120
5 Das Einstiegsabenteuer	126
6 Single Play	146
7 H.E.R.O.-Buch.....	158
Motivation: Wenn Freunde die besten Fitnesscoaches werden.....	160
Übungskatalog	162

Dehnen	2II
Heldenhafte Ernährungstipps und Rezepte	220
Anhang	238
Glossar	240
Literatur-/Quellenverzeichnis	24I
Bildnachweis und Lektorat	243
Die Autoren	244
Charakterbogen	245
Karte in und um Stillheim	246