

# Inhalt

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

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

<b>Dehnen.....</b>	<b>211</b>
<b>Heldenhafte Ernährungstipps und Rezepte .....</b>	<b>220</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>238</b>
<b>Glossar.....</b>	<b>240</b>
<b>Literatur-/Quellenverzeichnis.....</b>	<b>241</b>
<b>Bildnachweis und Lektorat .....</b>	<b>243</b>
<b>Die Autoren .....</b>	<b>244</b>
<b>Charakterbogen .....</b>	<b>245</b>
<b>Karte in und um Stillheim.....</b>	<b>246</b>