

INHALT

Grußwort von Willibert Pauels 8

Vorwort von Martina Goyert und Verena Koll 10

KAPITEL 1 ALTSTADT-NORD 12

- | | |
|----------------------|--|
| Die Tipps | Vom Klingelpützpark über den Philharmonie-Lunch zum Duftmuseum 14 |
| Der Bummel | Mittags mit Moderatorin Mara Bergmann ins Wallraf-Richartz-Museum 32 |
| Das Interview | Psychologe Thomas Rüttgers erklärt, warum Pausen so wichtig sind 36 |

KAPITEL 2 ALTSTADT-SÜD 44

- | | |
|----------------------|--|
| Die Tipps | Vom Trude-Herr-Park übers Agrippabad ins Griechenmarktviertel 46 |
| Der Bummel | Mit Bildhauer Cornel Wachter entlang der Severinstraße 64 |
| Das Interview | Die Kneipiers Hella und Hans zum Felde über Pausen im Trierer Eck 68 |

KAPITEL 3 NEUSTADT-NORD 74

- | | |
|----------------------|--|
| Die Tipps | Vom Skulpturenpark übers Katzencafé zum Weinmuseum 76 |
| Der Bummel | Mit Maler Oliver Jordan durchs Belgische Viertel 96 |
| Das Interview | Kabarettistin Barbara Ruscher über Pausen in der Kunst 100 |

KAPITEL 4	NEUSTADT-SÜD	108
Die Tipps	Vom Freiluftsport übers Eierplätzchen zum Garten der Religionen	110
Der Bummel	Mit Orangerie-Theaterchef Marko Berger durch den Volksgarten.....	132
Das Interview	Erik Sohn, Professor der Hochschule für Musik und Tanz Köln, spricht mit Sänger Dän Dickkopf über Pausen in der Musik	136
KAPITEL 5	DEUTZ	142
Die Tipps	Vom Düxer Bock über den Rhein-Boulevard zum Deutzer Hafen	144
Der Bummel	Mit Gärtnermeister Gerhard Böckmann durch den Rheinpark	162
Das Interview	Promi-Koch Mario Kotaska übers Pausenbrot	168
Zum Schluss	174	
Dankeschön	176	