

1 Nostalgie schwebt
Im Sessellift der
Rietburgbahn8

2 Duft der Kindheit
Kuckucksbühnel ab Neustadt
an der Weinstraße10

3 Ausflug nach Europa
In Wissembourg
(Weißenburg)12

4 Thai Chi in der Großstadt
Im Japanischen Garten
in Kaiserslautern14

5 Freiheit im Musikantenland
Burg Lichtenberg in
Thallichtenberg16

6 Noch besser als Brezel
Kulinarischer Rundgang
in Speyer.....18

7 Rosige Zukunft
Südpark und Aussichtsturm
Landau20

8 Vom Sekt zum Metzger
In Wachenheim an
der Weinstraße22

9 Heimatgefühl zum Anziehen
Concept-Store Weinstraßenliebe
in Deidesheim24

10 Wie bei einer guten Fee
Wellness im Kloster
Hornbach.....26

11 Slow down in K-Town
Café Selen in
Kaiserslautern28

12 Fragen Sie Adèle
Restaurant Umoya
in Annweiler30

13 Betrunken vor Glück
Kleine Kalmit über
Ilbesheim32

14 Stairway to Heaven
Weltkulturerbe
Speyerer Dom34

15 Nebenprodukt der Chemie
Im BASF-Weinkeller.....36

16 Landaus coole Läden
Shoppen in der
Landauer City.....38

17 Urgroßmutter's Allheilmittel
Essig-Führung im
Doktorhof.....40

18 Boulevard wie in Berlin
Festival des deutschen
Films in Ludwigshafen42

19 Fitnessstudio zum Aufblasen
Stand-up-Paddling am
Otterstädter Rhein44

20 Freiheit, Gleichheit, Hambach
Auf dem Hambacher Schloss.....46



- 21 Fitness für umme**
Alla-hopp!-Anlage
in Rülzheim48
- 22 Haus der Geschichte**
Im Frank-Loebischen Haus.....50
- 23 Landlust**
Burrweiler Mühle.....52
- 24 Der Oberhammer**
In der Karlstalschlucht
bei Trippstadt54
- 25 Pfälzische Villa Kunterbunt**
Rheinschänke
Leimersheim56
- 26 Einsteigen und einchecken!**
Ferienbahnhof Reichenbach
bei Dahn58
- 27 Vom Schaft bis zur Sohle**
Deutsches Schuhmuseum
in Hauenstein.....60
- 28 Über Gott und den Wald**
Auf dem Totenkopf bei
St. Martin62
- 29 Der Höchste der Gefühle**
Große Kalmit und Felsenmeer
am Hüttenberg64
- 30 Des Pfälzers zweite Heimat**
Hüttentour: St.-Anna-Berg
bis Orensfelsen66
- 31 Vom Wald lernen**
Haus der Nachhaltigkeit
Trippstadt68
- 32 Jungfer, Braut, Bräutigam**
Felsen-Hopping im
Dahner Felsenland70
- 33 Das Runde muss ins Eckige**
Dynamikum in Pirmasens.....72
- 34 Ist hier der Bär los?**
Bärenhöhle am Rodalber
Felsenwanderweg.....74
- 35 Landau – hip und hot**
Suppenbar & Café Suppe
mag Brot76
- 36 Hauptsache Italien**
Schloss Villa Ludwigshöhe
in Edenkoben.....78
- 37 Alle auf Sendung, bitte!**
Digitale Welten im Media:TURM
Ludwigshafen.....80
- 38 Wie Gott in Frankreich**
Bio und Slow Food im
Hofgut Ruppertsberg82
- 39 Heimliche Pfalz-Hauptstadt**
Weinkultur in Deidesheim84
- 40 Erfrischung unterm Trifels**
Historische Altstadt
Annweiler86

41 **Warten, bis die Zeit reif ist**
Wochenmarkt am
Rathausplatz Landau88

42 **Tischlein, deck dich**
Teufelstisch und Café Zürn in
Hinterweidenthal90

43 **Jeder ist ein D-Zug**
Südpfalz-Draisinenbahn92

44 **Dorfschönheit**
Alter Kastanienhof in Rhodt
unter Rietburg94

45 **Das Rundum-Wohlfühl-Paket**
Bei Julius in der Pfalz
in Hainfeld96

46 **Aussichtsreich**
Am Eckkopfturm bei
Deidesheim98

47 **Pinself und putzen**
Besen- und Bürstenfabrik
in Ramberg100

48 **Augen auf zur Diva**
Burg Trifels in Annweiler102

49 **Gespannt überm Weiher**
Wellness und Kletterpark
in der Saarpfalz104

50 **Pathos am Berg**
Adlerbogen am Donnersberg
in Dannenfels106

51 **Einfaches Glück**
Barfußpfad in
Ludwigswinkel108

52 **Zum Lachen in den Keller**
Mundarttheater Hemshofschachtel
in Ludwigshafen110

53 **Luxus wie im Orient-Express**
Zum Bahnhof 1894
in Rohrbach112

54 **Öle für Körper & Seele**
Seifenmanufaktur
Steinweiler114

55 **Familiensonntag**
Miniwanderung zum
Hohe Loog Haus116

56 **Kein Tiermärchen**
Am Isenachweiher nahe
Bad Dürkheim118

57 **Hochgenuss von Hof zu Hof**
Johanneshof im
Berzelhof Speyer120

58 **Wer Ritter sein will ...**
Auf der Wachtenburg122

59 **Badezimmer der Natur**
Historische Walddusche
in Gleisweiler124

60 **Unbekanntes Terrain**
Zwischen Rockenhausen
und Reipoltskirchen126

- 61 Bis die Sonne untergeht**
Auf der Madenburg
in Eschbach128
- 62 Der längste Weintresen**
Auf der Deutschen
Weinstraße130
- 63 Wo Zicken glücklich machen**
In der Landauer Meckerei132
- 64 Zu Luft und zu Wasser**
Kloster Rosenthal und
Eiswoog134
- 65 Wie im Spielzeugland**
In Freinsheim.....136
- 66 Keine ausgetretenen Pfade**
Durch die Edenkobener
Pädel.....138
- 67 Mit Wein – nie allein**
Kult-Weinstube Eselsburg
in Neustadt-Mußbach140
- 68 Zutaten zum Glücklichein**
Pfalznudeln aus
Großfischlingen142
- 69 Schatz am Silbersee**
Vogelkunde und Wassersport
in Bobenheim-Roxheim144
- 70 Verliebt in einen Sauerteig**
Die Brotpuristen in Speyer.....146
- 71 Biologiestunde auf dem Rhein**
Nachenfahrten in
Germersheim148
- 72 Samstags nach Spanien**
Markthalle 5 in Rülzheim150
- 73 Lieblingsfarbe Bunt**
Im Chamäleon in Speyer.....152
- 74 Freches Schwein, lecker Rind**
Auf dem Bärenbrunnerhof154
- 75 Kneipp statt Kneipe**
Südpfalz-Therme in
Bad Bergzabern.....156
- 76 Der erste Schnitt**
Makerspace in Ludwigshafen158
- 77 Wasserspiel oder Worscht?**
In Bad Dürkheim160
- 78 Himmel überm Rebenmeer**
Zeter Berghaus in
Neustadt-Diedesfeld162
- 79 Wer geht mit wem spazieren?**
Alpaka- und Eselwanderungen
im Elmsteiner Tal164
- 80 Dem Fritz sei Museum**
Im FCK-Museum auf dem
Betzenberg.....166