

INHALT

6 Vorwort

MAINZ: NATUR & SPORT	FRISCH, FRÖHLICH, FREI
	11 Tipps für Wasserratten
	11 Frei- und Hallenbäder
	13 Baden auf der Rhein-Main-Insel
	13 Wassersport auf dem Rhein
	15 Frische Luft und Sport
	15 Radeln und Skaten
	20 Wanderungen und Spaziergänge
	23 Botanischer Garten und Goetheplatz
	24 Grillen und brutzeln
	25 Reiten in Mainz
	26 Abenteuer, Sport und Spiel
	30 Wintersport in Mainz
	31 Umwelt erforschen
	31 Tiere beobachten
	32 Die Natur erleben
	36 Lehrpfade
MAINZ: WISSEN & KULTUR	MEISTER, MUSEN UND MUSIK
	41 Handwerk und Geschichte
	41 Stadtrundgänge und Museen
	51 Bühne, Leinwand & Aktionen
	51 Theater, Kinderuniversität & Jugendtreff
	56 Bücher und TV
<i>Festkalender</i>	62
	58 Feste und Märkte

RHEININSELN UND OBSTPLANTAGEN		INSEL RHEIN
Tipps für Wasserratten	65	BIS BINGEN
Frei- und Hallenbäder	65	
Mit Boot und Schiff	67	
Frische Luft und Sport	70	
Radeln	70	
Wandern rund um Budenheim und Bingen	72	
Wandern am Inselrhein entlang	78	<i>Was tun gegen</i>
Grillen	82	<i>Hochwasser?</i> 91
Spielplätze und Klettergärten	84	
Umwelt erforschen	89	
Natur verstehen und erkunden	89	<i>Die Sage vom Mäuse-</i>
Lehrpfade	90	<i>turm</i> 101
Handwerk und Geschichte	100	
Bahnen und Burgen	100	<i>Was ist das</i>
Museen & Stadtführungen	104	<i>Mittelalter?</i> 106
Bühne, Leinwand & Aktionen	109	
Kreativität & Feste	109	<i>Festkalender</i> 110

DIE RHEINAUE BIS INS WOMSER RIED		RHEINAUE
Tipps für Wasserratten	113	BIS WORMS
Frei- und Hallenbäder	113	
Paddeln und Schiff fahren	118	
Frische Luft und Sport	121	<i>Die Rheinschiffahrt</i> 120
Radeln	121	
Wandern	125	
Grillen und brutzeln	131	
Reiten und toben	131	
Umwelt erforschen	134	
Tiere und Natur entdecken	134	
Lehrpfade	136	<i>Auwald und</i>
Handwerk und Geschichte	139	<i>Feuchtwiesen</i> 138
Burgen und Museen	139	
Bühne, Leinwand & Aktionen	147	
Kino, Theater und Jugendtreff	147	
Feste und Märkte	151	<i>Festkalender</i> 150

RHEIN-	WEIN UND WEIZEN, RÜBEN UND REBEN
HESSISCHES	155 Tipps für Wasserratten
HÜGELLAND	155 Frei- und Hallenbäder
	158 Frische Luft und Sport
	158 Radeln im Rheinhessischen Hügel- und Tafelland
	161 Wandern
	164 Grillen und brutzeln
	165 Reiten, spielen, verstecken
	168 Umwelt erforschen
	168 Lehrpfade
	169 Handwerk und Geschichte
<i>Festkalender</i>	172 169 Bahnen und Museen

RHEIN-	WALD, WIESEN UND WASSER
HESSISCHE	175 Tipps für Wasserratten
SCHWEIZ	175 Badespaß in Wöllstein
	176 Frische Luft und Sport
	176 Radeln und Wandern
	184 Grillen und rösten
	184 Umwelt erforschen
	184 Wildkräuter entdecken
	185 Handwerk und Geschichte
<i>Festkalender</i>	186 185 Burg und Mühle erkunden

AN DER NAHE	ZWISCHEN HUNSRÜCK UND PFÄLZER BERGLAND
	189 Tipps für Wasserratten
	189 Frei- und Hallenbäder
	191 Bootstouren
	193 Frische Luft und Sport
	193 Radeln und Wandern
	198 Spazieren, spielen und reiten
	200 Umwelt erforschen
	200 Natur entdecken
	202 Handwerk und Geschichte
	202 Bergwerke und Museen
	207 Museen & Kunst
<i>Festkalender</i>	216 214 Märkte & Feste

WISSEN IST MACHT ...

Mit Bahn & Bus	223
Fähren bei Mainz und Bingen	225
Mit der KD auf dem Rhein	228
Jugendherbergen	230
Ferienadressen	230
Campingplätze	233

INFO & FERIEN-**ADRESSEN**

Karten Nord	240
Karten Süd	244

**KARTEN &
REGISTER**

Register der Orte, Aktivitäten, Sehenswürdigkeiten 248