

INHALT

6 Vorwort

MAINZ:	FRISCH, FRÖHLICH, FREI
NATUR & SPORT	
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	MEISTER, MUSEN UND MUSIKE
& KULTUR	
41	Handwerk und Geschichte
41	Stadtrundgänge und Museen
51	Bühne, Leinwand & Aktionen
51	Theater, Kinderuniversität & Jugendtreff
56	Bücher und TV
58	Feste und Märkte
<i>Festkalender</i>	62

RHEININSELN UND OBSTPLANTAGEN**Tipps für Wasserratten** 65

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

Grillen 82

Spielplätze und Klettergärten 84

Umwelt erforschen 89

Natur verstehen und erkunden 89

Lehrpfade 90

Handwerk und Geschichte 100

Bahnen und Burgen 100

Museen & Stadtführungen 104

Bühne, Leinwand & Aktionen 109

Kreativität & Feste 109

**INSELRHEIN
BIS BINGEN***Was tun gegen**Hochwasser?* 91*Die Sage vom Mäuse-
turm* 101*Was ist das**Mittelalter?* 106*Festkalender* 110**DIE RHEINAUE BIS INS WOMSER RIED****Tipps für Wasserratten** 113

Frei- und Hallenbäder 113

Paddeln und Schiff fahren 118

Frische Luft und Sport 121

Radeln 121

Wandern 125

Grillen und brutzeln 131

Reiten und toben 131

Umwelt erforschen 134

Tiere und Natur entdecken 134

Lehrpfade 136

Handwerk und Geschichte 139

Burgen und Museen 139

Bühne, Leinwand & Aktionen 147

Kino, Theater und Jugendtreff 147

Feste und Märkte 151

**RHEINAUE
BIS WORMS***Die Rheinschiffahrt* 120*Auwald und
Feuchtwiesen* 138*Festkalender* 150

RHEIN- HESSISCHES HÜGELLAND	WEIN UND WEIZEN, RÜBEN UND REBEN
	155 Tipps für Wasserratten
	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- HESSISCHE SCHWEIZ	WALD, WIESEN UND WASSER
	175 Tipps für Wasserratten
	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 ...**INFO & FERIEN-
ADRESSEN**

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

Karten Nord	240
-------------	-----

**KARTEN &
REGISTER**

Karten Süd	244
------------	-----

Register der Orte, Aktivitäten, Sehenswürdigkeiten	248
--	-----