

6	INSIDER-TIPPS Von allen Insider-Tipps finden Sie hier die 15 besten		
8	BEST OF ...		
	● Tolle Orte zum Nulltarif ● Typisch Ruhrgebiet ● Schön, auch wenn es regnet ● Entspannt zurücklehnen		
12	AUFTAKT Entdecken Sie das Ruhrgebiet!	32	DIE MITTE
18	IM TREND Im Ruhrgebiet gibt es viel Neues zu entdecken		32 Bochum 36 Bottrop 39 Dortmund 45 Duisburg 48 Essen 54 Gelsenkirchen 56 Herne 60 Mülheim 62 Oberhausen
20	FAKten, MENSCHEN & NEWS Hintergrundinformationen zum Ruhrgebiet	66	HAGEN & DER SÜDOSTEN 66 Hagen 70 Hattingen
26	ESSEN & TRINKEN Das Wichtigste zu allen kulinarischen Themen		
30	EINKAUFEN Shoppingspaß und Bummelfreuden	74	HAMM & DER NORDEN 74 Bergkamen 76 Castrop- Rauxel 79 Gladbeck 80 Hal- tern 81 Hamm 83 Herten

84 Lünen	86 Marl	88 Reck-	
linghausen	91 Schwerte	92 Unna	93 Waltrop
96 DER WESTEN			
96 Kamp-Lintfort	98 Moers		
100 Wesel	102 Xanten		
116 SPORT & WELLNESS			
Aktivitäten und Verwöhnp-	programme zu jeder Jahreszeit		
120 MIT KINDERN			
UNTERWEGS			
Die besten Ideen für Kinder			
124 EVENTS, FESTE & MEHR			
Alle Termine auf einen Blick			
126 LINKS, BLOGS, APPS &			
CO.			
Zur Vorbereitung und vor Ort			
128 PRAKТИСHE HINWEISE			
Von A bis Z			
132 REISEATLAS			
104 ERLEBNISTOUREN			
104 Das Ruhrgebiet perfekt			
im Überblick			
108 Haltern am See: eine			
Wandertour			
111 Mit dem Rad durchs			
östliche Ruhrgebiet			
113 Mit Rad und Schiff vom			
Nordsternpark zum Gasometer			
150 REGISTER & IMPRESSUM			
152 BLOSS NICHT!			