

- 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!
- 18 IM TREND**
Im Ruhrgebiet gibt es viel Neues zu entdecken
- 20 FAKTEN, MENSCHEN & NEWS**
Hintergrundinformationen zum Ruhrgebiet
- 26 ESSEN & TRINKEN**
Das Wichtigste zu allen kulinarischen Themen
- 30 EINKAUFEN**
Shoppingspaß und Bummelfreuden
- 32 DIE MITTE**
32 Bochum 36 Bottrop
39 Dortmund 45 Duisburg
48 Essen 54 Gelsenkirchen
56 Herne 60 Mülheim
62 Oberhausen
- 66 HAGEN & DER SÜDOSTEN**
66 Hagen 70 Hattingen
- 74 HAMM & DER NORDEN**
74 Bergkamen 76 Castrop-Rauxel
79 Gladbeck 80 Haltern 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 Verwöhn-
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 PRAKTISCHE 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!