

	<i>Karten</i>	10
1	Eine Flaniermeile mit maritimem Flair ///	
	<i>Hauptkanal mit Museumsschiff Friederike in Papenburg</i> ...	15
2	Ein Areal zum Aufblühen ///	
	<i>Stadtpark in Papenburg</i>	17
3	Vom Schiffbau zur Liveshow ///	
	<i>Kulturzentrum »Forum Alte Werft« in Papenburg</i>	19
4	Bei den Giganten der Meere ///	
	<i>Besucherkzentrum der »Meyer Werft« in Papenburg</i>	21
5	Eine Oase für alle Generationen ///	
	<i>Naturgarten Naschke in Papenburg</i>	23
6	Der Erhabene ///	
	<i>Alter Turm in Papenburg</i>	25
7	Ostfriesischer Charme mit Schlagsahne ///	
	<i>Café-Hotel Stövchen in Papenburg</i>	27
8	Ein Freilichtmuseum im Fackelschein ///	
	<i>Von-Velen-Anlage in Papenburg</i>	29
9	Ein quicklebendiges Kulturdenkmal ///	
	<i>Gut Altenkamp in Papenburg</i>	31
10	Wogende Wipfel am stillen Wasser ///	
	<i>Tunxdorfer Waldsee in Papenburg</i>	33
11	Harte Handarbeit bestaunen ///	
	<i>Landwirtschaftsmuseum in Rhede</i>	35
12	Ein faszinierendes Kastell ///	
	<i>Festung Bourtange</i>	37
13	Der beeindruckende Baumriese ///	
	<i>1.000-jährige Linde in Heede</i>	39
14	Auszeit mit Ausblick ///	
	<i>Hafencafé Marinapark in Walchum</i>	41
15	Schöne Bilder mit Schöpfergeist ///	
	<i>Papier-Erlebnis-Welt in Dörpen</i>	43
16	Gartenromantik und Kunstgenuss ///	
	<i>Café »Idylle Borchers« in Surwold</i>	45
17	Mahnen und Erinnern ///	
	<i>Gedenkstätte Esterwegen</i>	47

18	Tarzan mit Sicherungsseil ///	
	<i>Kletterwald Surwold</i>	49
19	Von Göttern, Giebeln und Begegnungen ///	
	<i>Batakhaus Werpeloh</i>	51
20	Barocke Sternenpracht ///	
	<i>Schloss Clemenswerth in Sögel</i>	53
21	Spurensuche nach dem verlorenen Zuhause ///	
	<i>Alte Dorfstelle Wahn bei Sögel</i>	55
22	Maritimes in all seinen Facetten ///	
	<i>Schifffahrtsmuseum Haren</i>	57
23	Ein opulenter Anblick ///	
	<i>St. Martinuskirche in Haren</i>	59
24	Freizeitpaß und Strandvergnügen ///	
	<i>Dankernsee mit Ferienzentrum Schloss Dankern in Haren</i> .	61
25	Ein Kleinod mit Kreuzgang und Garten ///	
	<i>Kloster Ter Apel</i>	63
26	Eine der Letzten ihrer Art ///	
	<i>Hüvener Mühle</i>	65
27	Stille Zeugen der Frühgeschichte /// <i>Hünengräber</i>	
	<i>der Hügellandschaft Hümmeling bei Groß Berßen</i>	67
28	Ein grünes Podium der Extraklasse ///	
	<i>Waldbühne Ahmsen in Lähden</i>	69
29	Das Ried darf wieder wachsen ///	
	<i>Torfwerk Hahnenmoor bei Herzlake</i>	71
30	Fast wie im Schlaraffenland ///	
	<i>»Mundräuberbänke« im Hasetal bei Herzlake</i>	73
31	Brennergang und Burgmannshof ///	
	<i>Berentzen-Hof in Haselünne</i>	75
32	Wo die wilden Pferde wohnen ///	
	<i>Wacholderhain bei Haselünne</i>	77
33	Ein nostalgisches Fahrvergnügen ///	
	<i>Hasetal-Express am Bahnhof in Haselünne</i>	79
34	Ein Gotteshaus am schönen Fluss ///	
	<i>Alte Kirche St. Vitus in Meppen</i>	81
35	Markant und charmant ///	
	<i>Rathaus am Marktplatz in Meppen</i>	83

36	Ein farbenfroher Blickfang ///	
	<i>Gymnasialkirche in Meppen</i>	85
37	Ein Balkon am Wasser ///	
	<i>Restaurant Bootshaus in Meppen</i>	87
38	Der Wallholländer zwischen den Wassern ///	
	<i>Höltingmühle in Meppen</i>	89
39	Kultur, Natur, Kaffeegenuss ///	
	<i>Koppelschleuse und Kunstzentrum in Meppen</i>	91
40	Ein himmlischer Flecken Erde ///	
	<i>Naturschutzgebiet Borkener Paradies bei Meppen</i>	93
41	Neue Heimat im Hochmoor ///	
	<i>Freilichtmuseum Veenpark in Barger-Compascuum</i>	95
42	Auf den Spuren des großen Malers ///	
	<i>»Van Gogh Huis« in Veenoord/Nieuw Amsterdam</i>	97
43	Reetgedecktes Idyll ///	
	<i>Restaurant »'t Hoes van Hol-An« in Aalden</i>	99
44	Malerisch, authentisch und autofrei ///	
	<i>Museumsdorf in Orvelte</i>	101
45	Tierische Vertreter an der grünen Grenze ///	
	<i>Arends-Hof in Laar-Eschebrügge</i>	103
46	Die Blues-Welt zu Gast bei Freunden ///	
	<i>Heimathaus Twist</i>	105
47	Kulinarische Genüsse aus der Region ///	
	<i>Landgasthof Backers in Twist</i>	107
48	Freier Blick ins Vogelparadies ///	
	<i>Naturpark Bourtanger Moor-Bargerveen bei Twist</i>	109
49	Ein Mammut im Moor ///	
	<i>Emsland-Moormuseum in Geeste</i>	111
50	Kreativität mit der Kraft der Natur ///	
	<i>Kräuterhof »Rosen« in Geeste</i>	113
51	Geschichte trifft Gastronomie ///	
	<i>Restaurant Alte Posthalterei am Marktplatz in Lingen</i>	115
52	Von Königshäusern und kleinen Kämpfern ///	
	<i>Führungen durch die Altstadt in Lingen</i>	117
53	Eine luftige und lichte Lernlandschaft ///	
	<i>Hochschulcampus in Lingen</i>	119

54	Auszeit vom Alltag ///	
	»Linus Lingen Wasserwelten« in Lingen	121
55	Flussabwärts liegt das Abenteuer ///	
	Kanu-Camp Lingen	123
56	Wo der Wasserfall rauscht /// Emswehr und	
	Naherholungsgebiet Hanekenfähr bei Lingen	125
57	Begeisternde Impulse ///	
	Kulturzentrum Alte Molkerei in Freren	127
58	Regionales Bierhandwerk ///	
	Landhausbrauerei Borchert in Lünne	129
59	Wohlgefühl am wilden Wasser ///	
	Raue Rampe bei Emsbüren	131
60	Vertrautes mit allen Sinnen erleben ///	
	Freilichtmuseum Heimathof Emsbüren	133
61	Beflügelnde Erlebnisse /// Gartenwelt Emsflower	
	mit Schmetterlingshaus bei Emsbüren	135
62	Ein schwungvolles Vergnügen ///	
	Swin-Golf-Platz Mehringer Heide bei Emsbüren	137
63	Eine farbenfrohe Verbindung ///	
	Emsfähre »MehrLi« in Emsbüren	139
64	Hören, Fühlen, Staunen ///	
	Erlebnispfad »Stoverner Wald« bei Salzbergen	141
65	Geschichtsträchtig und märchenhaft schön ///	
	Kloster Bentlage mit Salinenpark in Rheine	143
66	Der kleine Sehnsuchtsort ///	
	Zentrum des Dorfes Ohne	145
67	Gaumen- und Augenschmaus am Wasser ///	
	Restaurant »Else am See« in Schüttorf	147
68	Eine Festung wie aus dem Bilderbuch ///	
	Burg Bentheim in Bad Bentheim	149
69	Im Angesicht der Alten Meister ///	
	Museum am Herrenberg in Bad Bentheim	151
70	Ein facettenreiches Forum für die Kunst ///	
	Otto-Pankok-Museum in Bad Bentheim	153
71	Sturmfest und schön anzusehen ///	
	Ostmühle in Bad Bentheim	155

72	Weit gereist und hochgewachsen ///	
	<i>Arboretum »Poort Bulten« in De Lutte</i>	157
73	Das versteckte Idyll ///	
	<i>Naturgebiet Lutterzand bei De Lutte</i>	159
74	Felsen mit sagenhafter Vergangenheit ///	
	<i>Sandsteinformationen und Aussichtsturm bei Isterberg</i> ...	161
75	Familienfreundlich und natürlich ///	
	<i>Tierpark Nordhorn</i>	163
76	Der Stoff, aus dem die Träume sind ///	
	<i>Textilmuseum im Nino-Hochbau in Nordhorn</i>	165
77	Mit Sonnenkraft durch die Wasserstadt ///	
	<i>Fahrt mit den Vechtebooten in Nordhorn</i>	167
78	Industriekultur und Cocktails ///	
	<i>Bar »Hoch 5« und Stadtmuseum im Povelturn in Nordhorn</i>	169
79	Die Vielfalt der »Cucina Italiana« ///	
	<i>Restaurant »La Nuova Gondola« in Nordhorn</i>	171
80	Ein Bauwerk mit einzigartigem Ambiente ///	
	<i>Kloster Frenswegen bei Nordhorn</i>	173
81	Erkunden und genießen ///	
	<i>Hotel-Restaurant Haus Brünemann am Mühlenkolk in Neuenhaus</i>	175
82	Faszinierende Blicke ins All ///	
	<i>Sternwarte Neuenhaus</i>	177
83	Gesegnete Einkehr ///	
	<i>Stiftshäuser mit Café Menke in Wietmarschen</i>	179
84	Lauschiger Genuss nahe der Grenze ///	
	<i>Dorf Lage mit Grafschafter Teestube bei Neuenhaus</i>	181
85	Wo die Romantik zu Hause ist ///	
	<i>Landgut Singraven bei Denekamp</i>	183
86	Leuchtende Lebensfreude ///	
	<i>Ton-Schulden-Museum in Ootmarsum</i>	185
87	Verwunschen und urgemütlich ///	
	<i>Restaurant »Watermolen Bels« in Tubbergen</i>	187
88	Handwerk wie vor 3.000 Jahren ///	
	<i>Freilichtmuseum Bronzezeithof in Uelsen</i>	189