

1 So grün ist Hannover <i>Grandiose Ausblicke vom Neuen Rathaus</i>	8	12 Jede Pause ist anders <i>Buntes Treiben am Opernplatz</i>	30
2 Bis tief in die Nacht <i>Freunde treffen im Ihmepark</i>	10	13 Grüne Vergangenheit <i>Eichenstämme am Waterloo</i>	32
3 Eine lebendige Mischung <i>Abwechslungsreicher Spaziergang am Lindener Berg</i>	12	14 Im Wald des Wildes <i>Zu Besuch im Tiergarten Kirchrode</i>	34
4 Über den Dingen <i>Gipfelglück am Kronsberg</i>	14	15 Urlaub bei den Nachbarn <i>Ein Tag am Parksee Lohne</i>	36
5 Die Ruhe im Detail <i>Grünes Idyll auf dem Engesohder Friedhof</i>	16	16 Kreativ in der Südstadt <i>Glückauf am Geibelplatz</i>	38
6 Yoga im Grünen <i>Namasté auf der Hoppenstedtwiese</i>	18	17 Voller Tatendrang <i>Freie Fahrt auf der Waldchaussee</i>	40
7 Sich verlieren <i>Das Rad in der Eilenriede</i>	20	18 Heilige Aura <i>Der Leibniztempel im Georgengarten</i>	42
8 Wie im Märchen <i>Auszeit im Waldcafé Milchhäuschen</i>	22	19 Altes Eisen – junges Grün <i>Spaziergang am Ricklinger Ohedamm</i>	44
9 Mal leise, mal laut <i>Unterwegs am Leineufer</i>	24	20 Kleinod in Wein <i>Das Teestübchen am Ballhof</i>	46
10 Ein wahres Prachtstück <i>Die Herrenhäuser Allee</i>	26		
11 Unterm Blätterdach <i>Das geheime Leben der Bäume im Welfengarten</i>	28		

21 Stress adieu <i>Die Fitnesswiese am Schmachteberg</i>	31 Blick über die Hecke <i>Im Kleingärtnerverein Eilenriede</i>
22 Ein Ort zum Verlieben <i>Romantisch und beliebt: der Maschpark</i>	32 Lindens schönste Kastanie <i>Nachwuchs auf dem Lichtenbergplatz</i>
23 Ein See, viele Möglichkeiten <i>Freizeitglück am Silbersee Langenhagen</i>	33 Der Abendsonne entgegen <i>Leinen los auf der Leine</i>
24 Raus aufs Feld! <i>Erntezeit auf dem Erdbeerhof Gleidingen</i>	34 Ein echter Hingucker <i>Die Welt zu Hause im Berggarten</i>
25 Hinter grünen Kirchenmauern <i>Die Aegidienkirche ist Ruine und Mahnmal</i>	35 Das etwas andere Baumhaus <i>Ein Besuch im Waldhochhaus Eilenriede</i>
26 Hannover kann auch wandern <i>Aufstieg auf den Benther Berg</i>	36 Niedersächsisch charmant <i>Herbst im Hermann-Löns-Park</i>
27 Action pur <i>Wassersport und -spaß am Blauen See Garbsen</i>	37 Japanisches Flair <i>Kirschblütentraum am Hiroshima-Hain</i>
28 Bewusst wahrnehmen <i>Achtsamkeit im Park der Sinne</i>	38 Am Ufer entlang <i>Berühmt und beliebt: der Maschsee</i>
29 Mitten im Blütenmeer <i>Der Niederdeutsche Rosengarten</i>	39 In Erinnerungen schwelgen <i>Der Freundschaftshain an der Silberstraße</i>
30 Fast in der Südsee <i>Trubel und Treiben im Strandbad Hemmingen</i>	40 Grüne Pause <i>Der Gartenfriedhof als Rückzugsort</i>

41 Sonnige Lichtung <i>Eine Wiese mit Mittelwald</i>	88	51 Im Einklang <i>Schutz und Spaß am Altwarmbüchener See</i>	108
42 Picknick am Wasser <i>Der Blanke-Teich in Wennigsen</i>	90	52 Hier lässt es sich wohnen <i>Platz nehmen im Stadtpark</i>	110
43 Ich bin dann mal weg <i>Feldmark zwischen Misburg und Andertern</i>	92	53 Naschen erwünscht <i>Der Essbare Rastplatz am Kronsberg</i>	112
44 Abseits des Weges <i>Die Holzbrücke am Mittellandkanal</i>	94	54 Die vier Jahreszeiten <i>Immer ein Erlebnis: der Seelhorster Wald</i>	114
45 Mit Liebe gemacht <i>Wenniger Wasserräder im Deister</i>	96	55 Laue Sommernächte <i>Im Biergarten am Lister Turm</i>	116
46 Ein Platz, der alles kann <i>Grenzenloses Glück am Weißekreuzplatz</i>	98	56 Für Jung und Alt <i>Generationentreff Stadtpark Garbsen</i>	118
47 Im leuchtenden Gelb <i>Das Rapsfeld in der Feldmark</i>	100	57 Safari zu Fuß <i>Im Wisentgehege von Springe</i>	120
48 Ein Hörspaziergang <i>Sinneserfahrung im Hinüberschen Garten</i>	102	58 So badet Hannover <i>Die drei Ricklinger Kiesteiche</i>	122
49 Ein Garten für alle <i>Der Vahrenwalder Park als zweites Zuhause</i>	104	59 Alte Eichen, kleine Pfade <i>Unterwegs im Misburger Wald</i>	124
50 Tradition und Weitblick <i>Auf der Dornröschenbrücke über die Leine</i>	106	60 Das Tor zum Stadtwald <i>Konzert-Café und Platz Neues Haus</i>	126

61 Pflücken und genießen <i>Essbare Wildpflanzen am Kronsberg</i>	128	71 Die maritime Seite <i>Der Yachthafen am Mittellandkanal</i>	148
62 Märchen im Wald <i>Die Deister Freilichtbühne in Barsinghausen</i>	130	72 Gemeinsames Gärtnern <i>Der Palettengarten Linden-Nord</i>	150
63 Mit allen Sinnen <i>Ausflug ins Otternhagener Moor</i>	132	73 Zeitlos <i>Stunden verbummeln im Uhrwald</i>	152
64 Bei jedem Wetter <i>Der Wietzepark, ein Allroundtalent</i>	134	74 Ausflug ins Grüne <i>Entdeckungen an der Alten Leine</i>	154
65 Zu fernen Tierwelten <i>Ein Tag im Zoo Hannover</i>	136	75 Dem Wald so nah <i>Unterwegs im Mecklenheimer Forst</i>	156
66 Der Liebe wegen <i>Schloss Marienburg für die Königin</i>	138	76 Idylle am Flussufer <i>Am Leinewehr Döhren</i>	158
67 Wie im Film <i>Erlebnisse auf der Gilde Parkbühne</i>	140	77 Botanische Weltreise <i>Der Park am Westfalenhof</i>	160
68 Sommer, Sonne, Ihme <i>Chillen in der Beachbar Strandleben</i>	142	78 Aktiv in der Südstadt <i>Das pralle Leben am Bertha-von-Suttner-Platz</i>	162
69 Inmitten von Weiden <i>Landluft auf den Laher Wiesen</i>	144	79 Urlaub am See <i>Tagestour zum Steinhuder Meer</i>	164
70 Grünanlage mit Geschichte <i>Historische Highlights im Von-Alten-Garten</i>	146	80 Glück tanzt aus der Reihe <i>Im Sonnenblumenfeld von Isernhagen</i>	166