

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> .....	48	31 Blick über die Hecke <i>Im Kleingärtnerverein Eilenriede</i> .....	68
22 Ein Ort zum Verlieben <i>Romantisch und beliebt: der Maschpark</i> .....	50	32 Lindens schönste Kastanie <i>Nachwuchs auf dem Lichtenbergplatz</i> .....	70
23 Ein See, viele Möglichkeiten <i>Freizeitglück am Silbersee Langenhagen</i> .....	52	33 Der Abendsonne entgegen <i>Leinen los auf der Leine</i> .....	72
24 Raus aufs Feld! <i>Erntezeit auf dem Erdbeerhof Gleidingen</i> .....	54	34 Ein echter Hingucker <i>Die Welt zu Hause im Berggarten</i> .....	74
25 Hinter grünen Kirchenmauern <i>Die Aegidienkirche ist Ruine und Mahnmal</i> .....	56	35 Das etwas andere Baumhaus <i>Ein Besuch im Waldhochhaus Eilenriede</i> .....	76
26 Hannover kann auch wandern <i>Aufstieg auf den Benther Berg</i> .....	58	36 Niedersächsisch charmant <i>Herbst im Hermann-Löns-Park</i> .....	78
27 Action pur <i>Wassersport und -spaß am Blauen See Garbsen</i> .....	60	37 Japanisches Flair <i>Kirschblütentraum am Hiroshima-Hain</i> .....	80
28 Bewusst wahrnehmen <i>Achtsamkeit im Park der Sinne</i> .....	62	38 Am Ufer entlang <i>Berühmt und beliebt: der Maschsee</i> .....	82
29 Mitten im Blütenmeer <i>Der Niederdeutsche Rosengarten</i> .....	64	39 In Erinnerungen schwelgen <i>Der Freundschaftshain an der Silberstraße</i> .....	84
30 Fast in der Südsee <i>Trubel und Treiben im Strandbad Hemmingen</i> .....	66	40 Grüne Pause <i>Der Gartenfriedhof als Rückzugsort</i> .....	86

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 Anderten</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>Wennigser 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 Mecklenheider 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