

INHALT	3 Grußwort Tabea Rößner
	8 VORWORT
	10 Wichtige Info-Portale zur Region

MAINZ:	15 DIE GRÜNE LUNGE
NATUR & ACTION	17 IM & AM WASSER MIT SAM
<i>Meine Lieblingstipps</i>	17 Erlebnis- und Freibäder
	19 Leinen los! Schiffsausflüge auf dem Rhein
	21 NATUR & UMWELT MIT KARLOTTA
	21 Wandern & Spazieren
	24 Umwelt erforschen
	26 Naturerlebnispfade
	30 Waschbären & Pferde
<i>Was Pferde mit Schiffen zu tun haben</i>	31 FIT & FIDEL MIT DEN 4 FREUNDEN
	31 Radeln & Skaten
	34 Picknick- & Grillplätze
	35 Erlebnis- & Abenteuerspielplätze
	40 Klettern & Eislaufen
MAINZ:	43 MEISTER, MÜSEN, MUSIKER
WISSEN & KULTUR	45 TECHNIK & GESCHICHTE MIT MAULI MAU
<i>Meine Lieblingstipps</i>	45 Schlösser, Burgen & Bastionen
	47 Museumsschätze
	56 KULTUR & TERMINE MIT MOCKES
	54 Stadtinfos & -führungen
	56 Bühne, Leinwand & Aktionen
<i>Gutenberg, der berühmteste Mainzer</i>	61 Bücherwelten & Fernsehmacher
	65 Die tolle 5. Jahreszeit
	66 Festkalender Mainz

RHEININSELN UND OBST-PLANTAGEN	69	INSELRHEIN
IM & AM WASSER MIT SAM	71	BIS BINGEN
Erlebnisbader drinnen & draußen	71	<i>Meine Lieblingstipps 70</i>
Am & auf dem Fluss	74	<i>Baden im Rhein 74</i>
Fähr- & Schiffsfahrten	75	
NATUR & UMWELT MIT KARLOTTA	78	
Wanderungen	78	
Umwelt erforschen & Natur entdecken	81	
Erlebnispfade	83	
Tigerzoo	90	
FIT & FIDEL MIT DEN 4 FREUNDEN	91	
Radtour	91	
Picknick- & Grillplätze	93	
Spielpark & Erlebniswelten	94	
TECHNIK & GESCHICHTE MIT MAULI MAU	96	<i>Die Sage vom</i>
Bahnen & Burgen	96	<i>Mäuseturm 97</i>
Museumsschatze	99	
Stadtinfos & -führungen	103	
KULTUR & TERMINE MIT MOCKES	104	
Bühnen & Bücher	104	<i>Festkalender Inselrhein 106</i>
VON DER STADT INS RIED	109	RHEINAUE
IM & AM WASSER MIT SAM	111	BIS WORMS
Schwimm- & Freibäder	111	<i>Meine Lieblingstipps 110</i>
Badeseen & Wassersport	112	
Mit Schiff & Fähre	115	
NATUR & UMWELT MIT KARLOTTA	116	
Wandern & Spazieren	116	
Umwelt erforschen & Naturerlebnispfade	122	
Tiere besuchen	126	
FIT & FIDEL MIT DEN 4 FREUNDEN	128	
Radtouren	128	
Grillplätze & Spielwelten	132	
TECHNIK & GESCHICHTE MIT MAULI MAU	134	
Burgen & Schlösser	134	
Museumsschatze	135	
Stadtinfos & -führungen	140	
KULTUR & TERMINE MIT MOCKES	143	
Bühnen & Bücher	143	<i>Festkalender Rheinaue 144</i>

RHEINHESSISCHES HÜGELLAND	147	WEIN & WEIZEN, RÜBEN & REBEN
<i>Meine Lieblingstipps</i>	148	149 IM & AM WASSER MIT SAM
		149 Schwimm- & Freibader
		152 NATUR & UMWELT MIT KARLOTTA
		152 Wandern & Spazieren
<i>Wie wird das Wetter?</i>	156	155 Naturlehrpfade & Grünes Klassenzimmer
		160 Alpaka, Pferd & Reiter
		161 FIT & FIDEL MIT DEN 4 FREUNDEN
		161 Radtouren
		165 Picknick- & Grillplätze
		167 Spielparks & Marslabyrinth
		169 TECHNIK & GESCHICHTE MIT MAULI MAU
		169 Bahnen, Burgen, Türme
		172 Sternwarte & Museumsschätze
		176 Stadtinfos & -führungen
<i>Festkalender Rheinhessisches Hügelland</i>	178	177 KULTUR & TERMINE MIT MOCKES
		177 Buhne, Leinwand & Aktionen
RHEINHESSISCHE SCHWEIZ & NAHE	181	WALD, WIESEN UND WASSER
<i>Meine Lieblingstipps</i>	182	183 IM & AM WASSER MIT SAM
		183 Schwimm- & Freibäder
		185 Lustige Bootsfahrt
		186 NATUR & UMWELT MIT KARLOTTA
		186 Wandern & Spazieren
		193 Erlebnispfade & Krauterschule
		198 FIT & FIDEL MIT DEN 4 FREUNDEN
		198 Radeln
		201 Picknick & Minigolf
		202 TECHNIK & GESCHICHTE MIT MAULI MAU
<i>Festkalender Rheinhessische Schweiz & Nahe</i>	206	202 Burgen & Türme
		205 Museumsschätze

Register	210	REGISTER &
RNN Liniennetzplan Rheinhessen	216	KARTEN
Stadtplan Mainz	218	
Freizeitkarte Rheinhessen Nord	220	
Freizeitkarte Rheinhessen Sud	222	