

- 6 INSIDER-TIPPS**  
Von allen Insider-Tipps finden Sie hier die 15 besten
- 8 BEST OF ...**  
● Tolle Orte zum Nulltarif  
● Typisch Polen  
● Schön, auch wenn es regnet  
● Entspannt zurücklehnen
- 12 AUFTAKT**  
Entdecken Sie Polen!
- 18 IM TREND**  
In Polen gibt es viel Neues zu entdecken
- 20 FAKTEN, MENSCHEN & NEWS**  
Hintergrundinformationen zu Polen
- 26 ESSEN & TRINKEN**  
Das Wichtigste zu allen kulinarischen Themen
- 30 EINKAUFEN**  
Shoppingspaß und Bummelfreuden
- 32 OSTSEEEKÜSTE UND MASUREN**  
33 Gdańsk (Danzig)  
41 Olsztyn (Allenstein)  
44 Szczecin (Stettin)
- 48 RUND UM POSEN**  
50 Poznań (Posen)
- 58 RUND UM WARSCHAU**  
58 Warschau
- 74 SCHLESIEN**  
75 Jelenia Góra (Hirschberg)  
78 Kłodzko (Glatz) 79 Opole

(Oppeln) 80 Riesengebirge  
(Karkonosze) 83 Wrocław  
(Breslau)

**86 VON KRAKAU BIS  
PRZEMYŚL**  
87 Krakau 96 Südostpolen

**102 ERLEBNISTOUREN**  
102 Polen perfekt im Überblick  
107 Eine kleine Reise in die  
Geschichte 110 Entlang der  
oberen Weichsel 112 Durch  
die Waldkarpaten 115 Mit  
dem Rad durchs Hirschberger  
Tal

**118 SPORT & WELLNESS**  
Aktivitäten und Verwöhnpro-  
gramme zu jeder Jahreszeit

**122 MIT KINDERN  
UNTERWEGS**  
Die besten Ideen für Kinder

**126 EVENTS, FESTE & MEHR**  
Alle Termine auf einen Blick

**128 LINKS, BLOGS, APPS &  
CO.**  
Zur Vorbereitung und vor Ort

**130 PRAKTISCHE HINWEISE**  
Von A bis Z

**136 SPRACHFÜHRER**

**140 REISEATLAS**

**158 REGISTER & IMPRESSUM**

**160 BLOSS NICHT!**