

# DAMPF ABLASSEN



Alternativen zu Boxsack & Yogamatte

*Auf unterschiedlichste Weise aktiv sein  
ohne Kursgebühren, ohne Mitgliedschaft –  
einfach spontan raus und Dampf ablassen.*

8

# PLAUDERN UND GENIEßEN



Den Tag Revue passieren lassen

*Hier geht's gesellig zu. Freunde treffen  
in Lokalen oder an schönen Orten, für  
jedes Wetter ist etwas Passendes dabei.*

70

# HORIZONT ERWEITERN

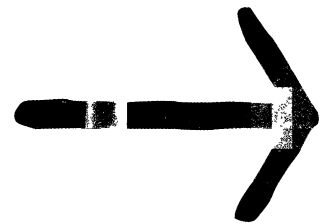


Kunst- und Kulturhappchen

*Nach 17 Uhr warten hier Inspirationen auf  
Augen, Ohren, Hände, Körper und Geist.  
Bewundern, zuschauen, selbst probieren.*

132

# ABENTEUER IN SICHT



Mikroabenteuer für alle Tage

*Einfach mal abhauen für einen Abend. In die  
Nachbarstadt, die Natur ... Kleine Fluchten in  
die Nähe, bis Mitternacht ist man zurück.*

194