

INHALT

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET OSTEN

EDITORIAL 7

von Dr. Gisela Immich

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT 8

Vorwort der Autorin

- 1 GRÜNE LUNGE IM REVIER** 10
Bochum - Weitmarer Holz
- 2 KLEINOD ERSTER GÜTE** 14
Bochum - Stiepeler Dorfkirche
- 3 AUF DEN SPUREN DES BERGBAUS** 20
Witten - Ruine Hardenstein und Muttental
- 4 FANTASTISCHE WEITBLICKE** 26
Hagen - 3-Türme-Weg
- 5 MEDITATIVE AUSZEIT AM WEINBERG** 32
Dortmund - Umweltkulturpark

- 6 DÜNEN, KRÄUTER UND MAMMUTBÄUME** 36
Dortmund - Rombergpark
- 7 EINE OASE DER RUHE** 42
Dortmund - Ostfriedhof
- 8 MEDITATIVE RUHE IN KIRCHLICHEN HALLEN** 48
Dortmund - Franziskanerkirche
- 9 FERNSICHTEN UND MITTEL- ALTERLICHE GESCHICHTE** 52
Dortmund - Hohensyburg

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET SÜDEN

- ⑩ KOSTENLOSER KUNSTGENUSS 58
Essen - Museum Folkwang
- ⑪ DER SCHÖNSTE PARK DER
REGION 62
Essen - Grugapark
- ⑫ BEIM WALDBADEN MIT ALLEN
SINNEN GENIESSEN 68
Essen - Kruppwald, Baldeneysee
und Hügelpark
- ⑬ VIELFÄLTIGE FERN SICHTEN
UND TRAUMHAFTE PFADE 74
Essen - Oefter Tal
- ⑭ IDYLLISCHER SPAZIERGANG
DURCHS BACHTAL 80
Mülheim - Rumbachtal
- ⑮ KULTURPERLE BEGEGNET NATUR
UND DORFIDYLL 86
Mülheim - Kloster Saarn - Dorf
Saarn - Ruhrauen
- ⑯ SCHÖN, SCHÖNER, ELFRING-
HAUSER SCHWEIZ 92
Velbert - Hattingen - Elfringhauser
Schweiz

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET WESTEN

17	INSPIRIERENDE ORTE DER RUHE	98
	Oberhausen - Gehölzgarten und Gleispark	
18	EIN HERBSTSPAZIERGANG FÜR DIE SEELE	102
	Oberhausen - Kaisergarten - Schloss - Rhein-Herne-Kanal	
19	AM LIEBLICHEN GEWÄSSER DIE ZEIT VERGESSEN	106
	Bottrop - Kirchheller Heide - Heidhofsee	
20	EIN SAGENUMWOBENER WALD	110
	Duisburg - Stadtwald und alter Steinbruch	
21	NATURSCHUTZGEBIET TRIFFT RUHΡOTTROMANTIK	116
	Duisburg - Friemersheimer Rheinauen	
22	AUF NEUEN WEGEN DAS KLEINE BESTAUNEN	120
	Duisburg - Landschaftspark Nord	
23	DIE SCHÖNSTE HALDE - VON KUNST GEKRÖNT	126
	Moers - Halde Rheinpreußen und Waldsee	
24	AUSZEIT IN DREI AKTEN	132
	Xanten - Dom und Kurpark	
25	AUENLANDSCHAFT UND ALTRHEIN	138
	Xanten - Bislicher Insel	

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET NORDEN

26	ENTDECKUNG DER LANGSAMKEIT	144	32	ÜBER BAUMWIPFELN UND QUER ÜBER DIE LIPPE	174
	Herne - Langeloh			Haltern am See - Die Haard und der Feuerwachturm	
27	DURCH INDUSTRIEGESCHICHTE SPAZIEREN	150	33	BALSAM FÜR DIE SEELE	180
	Castrop-Rauxel - Auf Mulvany's Spuren			Haltern am See - Westruper Heide	
28	EINE BESONDERE UHR HOCH ÜBER DER STADT	156			
	Castrop-Rauxel - Halde Schwerin				
29	BEI SONNENUNTERGANG DEM HIMMEL SO NAH	160		WEITERFÜHRENDE LINKS UND INFORMATIONEN	186
	Herten - Halde Hoheward			VITAE	187
30	GESCHICHTE UND FARBEN- FROHSINN	166		REGISTER	188
	Recklinghausen - Ikonen-Museum			BILDNACHWEIS	190
31	URSPRÜNGLICHE WÄLDER UND PLÄTSCHERNDE BÄCHE	170		IMPRESSUM	191
	Marl-Sinsen - Die Burg			ÜBERSICHTSKARTE	192
				NATURKNIGGE	Hintere Klappe, innen