

ZWISCHEN BERG UND TAL

Kapitel I.	• Von der Rhön übers Fichtelgebirge in die Fränkische Schweiz	12
1 Rhön	• Rother Kuppe <i>Nur Fliegen ist schöner</i> 	15
2 Wechterswinkel	• Propstei Wechterswinkel <i>Einfach mal durchatmen</i>	17
3 Bad Neustadt an der Saale	• Saalewiesen <i>Ein Hauch Nordsee in Franken</i>	19
4 Münerstadt	• Historische Altstadt <i>Das Tor zur Rhön</i>	21
5 Bad Königshofen	• Frankenthaler <i>Kleine Kur für zwischendurch</i> 	23
6 Coburg	• Rosengarten <i>Blumenduft und Walzerklang</i>	25
7 Coburg	• Moritzkirche <i>Wo Martin Luther predigte</i>	27
8 Coburg	• Kunstsammlungen der Veste Coburg <i>Schatzkammer Frankens</i>	29
9 Obermaintal	• Mainschleife zwischen Unter- und Oberbrunn <i>Wo der Flussregenpfeifer wohnt</i> 	31
10 Obermaintal	• Bad Staffelsteiner Seenland <i>Ostsee ganz nah</i> 	33
11 Obermaintal	• Staffelberg bei Bad Staffelstein <i>Sonnenuntergang im Gottesgarten</i> 	35
12 Scheßlitz	• Aussichtsfelsen Hohe Metze <i>Wie auf Adlers Schwingen</i>	37
13 Weismain	• Kleinziegenfelder Tal <i>Im Tal des Biberclans</i> 	39
14 Heiligenstadt	• Leinleiterquelle und Leinleitertal <i>Expedition zum Wasser</i>	41
15 Kronach	• Weinstube Alte Torwache <i>Wein, Mittelalter und Gesang</i> 	43
16 Kronach	• Festung Rosenberg <i>Laufsteg für eine Hasendame</i>	45

17	Frankenwald • Bastelsmühle bei Teuschnitz <i>Eine Brotzeit bei Fuchs und Hase</i>	47
18	Frankenwald • Kurpark Bad Steben <i>Mit Herzenslust unterwegs</i>	49
19	Frankenwald • Lama-Wandern auf den Döbraberg <i>Trekking mit Vierbeinern</i>	51
20	Hof • Hotel am Untreusee <i>Italien in Franken ganz oben</i>	53
21	Weißenstadt • Museum Rogg-In <i>Der Duft von frischem Brot</i>	55
22	Fichtelgebirge • Wanderung auf den Schneeberg <i>Auf dem Dach Frankens</i>	57
23	Bayreuth • Restaurant Eule <i>Siegfrieds Drachenschnitzel</i>	59
24	Bayreuth • Keramikcafé Paint-me <i>Farbenpracht für alle</i>	61
25	Bayreuth • Richard-Wagner-Museum <i>Auf den Spuren großer Musik</i>	63
26	Pretzfeld • Kirschenweg <i>Die süßesten Früchte</i>	65
27	Egloffstein • Gasthof zur Post <i>Haute Cuisine auf Fränkisch</i>	67
28	Hersbrucker Schweiz • Naturschutzgebiet Wengleinpark <i>Im Reich der Christrosen</i>	69
29	Lauf an der Pegnitz • Industriemuseum <i>Roggenmühle und Dampfmaschine</i>	71
30	Lauf an der Pegnitz • Restaurant Zwinger Melber <i>Darf's eine »Scharfe Inge« sein?</i>	73

ZWISCHEN GRÖSSESTADT UND ROMANTIK

	Kapitel II. • Von der Metropolregion Nürnberg ins Romantische Franken	74
81	Bubenreuth • Blockhelden – Boulderhalle Frankenjura <i>Der Geschmack von Freiheit</i>	77
82	Erlangen • Spaziergang durch die Hugenottenstadt <i>Erlangen ganz zauberhaft</i>	79
83	Erlangen • Walderlebniszentrum Tennenlohe <i>Mal schauen, was der Wald macht</i>	81

34	Veitsbronn • Veitskirche <i>Heilquelle und Kunstgenuss</i>	83
35	Cadolzburg • Markt und Burg Cadolzburg <i>Geschichte genießen</i>	85
36	Fürth • Café-Restaurant The Grounds of Hope <i>Köstliche Hoffnung</i> 	87
37	Fürth • Stadttheater <i>Fürths prächtigster Bau</i> 	89
38	Fürth • Deutsch-georgisches Ladencafé Klein aber fein <i>Ein Stück Kaukasus in Franken</i> 	91
39	Nürnberg • Albrecht-Dürer-Flughafen <i>Für »Fernwehgeeks«</i> 	93
40	Nürnberg • Kaiserburg <i>Das Wahrzeichen Frankens</i> 	95
41	Nürnberg • Restaurant Bratwurst Röslein <i>Mit würziger Majorannote</i> 	97
42	Nürnberg • Museum Henkerhaus <i>Aus dem Nebel der Geschichte</i>	99
43	Nürnberg • Opernhaus <i>Das pralle Leben</i>	101
44	Feucht • Brückkanal Feucht <i>Gewagte Bautechnik</i>	103
45	Schwabach • Erkundungstour durch die Goldschlägerstadt <i>Alles, was glänzt</i>	105
46	Schwabach • Restaurant Fabiano <i>Ein Hauch Mittelmeer in Franken</i> 	107
47	Fränkisches Seenland • Rothsee <i>Wandern am Wasser</i> 	109
48	Fränkisches Seenland • Museum HopfenBierGut in Spalt <i>Grünes Gold</i>	111
49	Fränkisches Seenland • Seezentrum Muhr am See <i>Karibik so nah</i> 	113
50	Dinkelsbühl • Brothaus-Café Zunftbäckerei Dinkelsbühl <i>Fränkische Backtradition</i> 	115
51	Dinkelsbühl • Spaziergang um die Stadtmauer <i>Von Turm zu Turm</i>	117
52	Ansbach • Ansbacher Holzweg <i>Stadt promenade der grünen Art</i>	119

53	Ansbach • Michels Whisky-Kontor <i>Charakter erwünscht!</i>	121
54	Bad Windsheim • Fränkisches Freilandmuseum <i>700 Jahre fränkisches Leben</i> 	123
55	Bad Windsheim • Boutique-Hotel zum Storchen <i>Fränkisch und behaglich</i> 	125
56	Gerhardshofen • Landgasthof Hammerschmiede <i>Original Aischgründer Karpfen</i> 	127
57	Uehlfeld • Erkundungstour durchs Storchendorf <i>Der Adebar im Karpfenland</i> 	129

ZWISCHEN GRÜNEN UFERN

Kapitel III. • Von Forchheim über den Steigerwald in den Spessart		130
58	Forchheim • Das Schiefe Haus <i>Frankens schrägstes Haus</i> 	133
59	Litzendorf • Wanderung am Ellerbach <i>Von wegen Toskana!</i>	135
60	Bamberg • Kloster St. Michael <i>Obstbaum-Promenade</i>	137
61	Bamberg • Brauerei und Restaurant Klosterbräu <i>Bernstein mit Schaumkrone</i> 	139
62	Bamberg • Erlöserkirche <i>Einkehr für Radler und Ruhesuchende</i>	141
63	Bamberg • Restaurant Der.Franke <i>Wild Thing</i> 	143
64	Steigerwald • Stollberg bei Handthal <i>Frankens höchste Weinlage</i>	145
65	Steigerwald • Schlangenweg <i>Im wilden Wald</i> 	147
66	Steigerwald • Erkundungstour durch Zeil am Main <i>Fachwerk und Wein</i>	149
67	Haßfurt • Ritterkapelle <i>Ein Stück Himmel auf Erden</i>	151
68	Haßberge • Amtsbotenweg <i>Auf alten Pfaden</i>	153
69	Haßberge • Altstadt von Königsberg in Bayern <i>Perle der Haßberge</i>	155

70	Haßberge • Ellertshäuser See <i>Fast wie am Meer</i>	157
71	Schweinfurt • Museum Georg Schäfer <i>Spitzweg vom Feinsten</i>	159
72	Euerbach • Freilichtbühne Sömmersdorf <i>Perlende Spielfreude</i>	161
73	Volkach • Die Vogelsburg <i>Ein Nest über dem Main</i>	163
74	Würzburg • Festung Marienberg <i>Frankens Kulturzeugin</i>	165
75	Würzburg • Wallfahrtskirche »Käppele« <i>Kraftort über dem Main</i>	167
76	Würzburg • Alter Kranen <i>Barockes Industriedenkmal</i>	169
77	Würzburg • Weinhaus Zum Stachel <i>Einkehr für Rebellen</i>	171
78	Würzburg • Siebold-Museum <i>Würzburg kann Japan</i>	173
79	Veitshöchheim • Rokokogarten und Schloss <i>Tanz des Rokoko</i>	175
80	Lohr am Main • Pfarrkirche St. Michael <i>Ein Ort friedvoller Stille</i>	177
81	Lohr am Main • Café Rosenkranz <i>Morgendliche Sinnesfreude</i>	179
82	Lohr am Main • Spessartmuseum im Schloss <i>Spuk im Spessart</i>	181
83	Aschaffenburg • Markt und Schloss Johannisburg <i>Glücklich im bayerischen Nizza</i>	183
84	Aschaffenburg • Gastwirtschaft Schlappeseppe <i>Braukunst seit 1631</i>	185
85	Aschaffenburg • Stiftsbasilika St. Peter und Alexander <i>Überwältigende Kunstgeschichte</i>	187
86	Aschaffenburg • Bootshaus Arche Noah <i>Leinen los!</i>	189