

Vorwort	6
1 Meeresbrise am grünen Rand des Ruhrgebiets	
Xanten zum Wohlfuhlen	10
2 Geschichte auf Schritt & Tritt	
Historische Eindrücke in Wesel	18
3 Ein duftiger Schlosspark & Haldenerlebnisse	
Entdeckungstour in Moers	24
4 Beachfeeling & dreimal hoch hinaus	
Duisburg rockt!	32
5 Natur, Kunst & Industriekultur	
Entdeckerspaß in Oberhausen	42
6 Spiel, Spaß, Sport & mehr	
Historisch und ganz bodenständig unterwegs in Mülheim	52
7 Unerwartete Aussichten	
Sehenswerte Parks und Halden in Bottrop	62

8	Das Runde muss ins Eckige!	
	Sport, Natur und Kultur im Essener Norden	70
9	Auf den Spuren der Vergangenheit	
	Den Essener Suden neu entdecken	76
10	Sportlich, kreativ, künstlerisch	
	Gelsenkirchen bewegt	86
11	Stippvisite in China & mehr Überraschendes	
	Bochum mal anders	92
12	Zwischen Kunst, Kokerei & Kois	
	Abwechslungsreiches Vergnügen in Dortmund	104
13	Klangskulpturen & Lichtkunst	
	Unna überrascht!	116
14	Raus aus den Schuhen, rein ins Vergnügen	
	Wundertute Hamm	124
	Bunte Tüte	134