

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

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