

GEMEINSAM AKTIV SEIN

Zusammen Gemüse anbauen Gärten von »meine ernte«	12
Eine Auswahl von Unverpackt-Läden in Bonn	15
Beim Personal Training schwitzen Your Coach	16
Zusammen aus dem Labyrinth finden Labyrinth Rheinaue	18
Zwischen Apfelblüten Rad fahren Die rheinische Apfelroute	20
Wie ein Akrobat durch die Lüfte schweben Polestructions	22
»7 auf einen Streich« wandern Siebengebirge	24
Bauchkribbeln beim Bouldern fühlen Boulders Habitat Beuel	26
Weitere Wander- und Lauferlebnisse im Siebengebirge	29
Die eigenen Fahrkünste erproben Crawler-Park Gammersbacher Mühle ...	30
Bei »Sport im Park« Kalorien verbrennen SSB Bonn	32
Als Team den Drei-Brücken-Lauf schaffen Süd-, Nord-, Kennedybrücke ...	34
Sämtliche Flughäfen der Welt ansteuern Flugsimulator YOUfly	36
Andere besondere Laufveranstaltungen in Bonn	39
Miteinander Hindernisse überwinden Hochschulsport der Universität Bonn	40
Gemeinsam Luftsprünge machen Sprung.Raum Trampolinpark	42
Vor Gespensterbüchern erschauern Kottenforst	44
Sich fallen lassen und aufgefangen werden Aerial Yoga	46

ARM IN ARM DIE STADT ERKUNDEN

Durch eine Blütenallee schlendern Michaelstraße	50
Das Brückenweibchen grüßen Beuel	52
Fähre fahren und am Rhein entspannen	55

Blitzschnell von Bonn nach Peking kommen Post Tower	56
Lokale Besonderheiten aufspüren Love your Local	58
Durch einen (fast) geheimen Garten streifen Arboretum Park Härle	60
Andere (fast) geheime Gärten, Parks und Grünflächen	63
Sich an Fernblicken erfreuen Neuer Kanzlerplatz	64
Die Lieblingsstadt von oben betrachten AIR LLOYD	66
Durch ein verwünschtes Tal spazieren Melbtal	68
Eine Kunstüberraschung aus dem Automaten ziehen Diseinerei	70
Abseits der ausgetretenen Pfade – außergewöhnliche Bonn-Ideen	73
Die großen Containerschiffe begrüßen Hafen Bonn	74
Durch Geschichten Geschichte erleben City Stories	76
Die höchsten Höhen erklimmen Bergfried Godesburg	78
Andere Bonner Orte mit Aussicht	81
Die »Bonner Beste« bestaunen Nutzpflanzengarten	82
Ehemalige Botschaften ausfindig machen Botschaftstouren	84
Eine Spionagetour unternehmen StattReisen Bonn erleben e.V.	86
Andere ungewöhnliche Stadtführungen durch Bonn	88

MITEINANDER ENTSPANNEN

Den Blick schweifen lassen Biergarten Alter Zoll	90
Mit Lamas entspannte Stunden genießen Lamalogisch	92
Eine Teatime zelebrieren TeeGeschwendner	94
In einer Schweizer Skigondel übernachten BaseCamp Bonn.....	98
In einer Strandbar von der Südsee träumen Bikini Beach... ..	100
An einem meditativen Ort lustwandeln Japanischer Garten	102
Eine Auswahl alljährlicher Veranstaltungen in der Rheinaue	105
Eichhörnchen aus dem Baumhaushotel zuwinken V-Hotel	106

Beim Ziegenyoga die Welt um sich herum vergessen Ziegenhof Rösberg	108
Ausgewählte Hofläden in und rund um Bonn	111
Sich zu zweit mit Massage erquicken Juba Spa	112
Ein grünes Zeichen setzen Der Dachgarten auf dem Hochbunker	114
Bonner Bunker – architektonische Zeitzeugen	117
Einen romantischen Tag verleben Am Rodderberg	118
Mit dem kleinen Riesenrad fahren Münsterplatz Bonn	120

ZUSAMMEN KREATIV WERDEN

Zauberhafte Blumenarrangements kreieren Ikebana mit Akiko Kaneko ...	124
Im urbanen Garten ausspannen Projekt StadtFrüchtchen	126
Zeichnen, malen, gestalten – Freude empfinden Kunstmuseum Bonn	128
Zusammen einen Roboter bauen MakerSpace Bonn e.V.	130
Repair-Cafés in Bonn	133
Keramik kreativ bemalen Frau Kramer	134
Ein individuelles Schmuckstück fertigen Atelier Klieeisen	136
Kunstvoll schön schreiben Handlettering bei »Made in Bonn«	138
Den grünen Daumen kultivieren Grüne Lernwerkstatt	142
Etwas über Goldstücke lernen Goldschmiede Weingarz	144
In der Natur trommeln Trommelkurs	146
Herzen auf Milchschaum zaubern Kaffee-Workshops	148
Eine Auswahl von Kaffeeröstereien in Bonn	151
Sein Glück selbst schmieden Feuerzeit mit Werner Wierich	152
Einen Flowerhoop gestalten Blumenworkshops bei Marie Cramer	156
Die ganze Welt aus Papier falten Origami-Treff	158

KÖSTLICHKEITEN TEILEN

Natur pur beim Eisgenuss schmecken EisLabor	162
Die Geschmacksknospen tanzen lassen Craftquelle	164
Bönnsch und Pöppsch probieren	167
Gemeinsam Naschkatze spielen Naschwerkstatt	168
Am Bistrowagen schlemmen Leyenhof	170
Stunden in gemütlicher Atmosphäre verplaudern Kaufmannsladen	172
Das beste rheinische Apfelkuchen-Rezept	175
Dem Motto »Kochen ist Liebe« nachspüren »Dreizehn Linden«	176
Zusammen die Welt leckerer machen Probierhaus	178
Im siebten Genusshimmel schwelgen Shellsons Kochmanufaktur	180
Kulinarisch den Erdball umrunden Foodtrucks	182
Nur Brot essen – und nichts vermissen Bäckerei Max Kugel	184
Foodtrucks auf dem Bonner Marktplatz	187
Die Bonner Pies probieren Pie Me Café	188
Eine Weinprobe im Weinberg erleben Kay Weine über »Sinnbar.de«	190
Weingeschichten in und um Bonn	193
Ein Picknick am Stadtstrand machen Beuel	194
Tipp vom Küchenchef Oliver Weiß	196

SEITE AN SEITE KULTUR ERLEBEN

Zwischen Häusern aus Weidenruten flanieren Grüne Spielstadt	198
Endenicher Frongasse – voller Kultur- und Genussmomente	201
Beim Improvisationstheater lachen Les Bon(n)mots	202
Stummfilme unterm Sternenhimmel schauen Arkadenhof	204
Ein verstecktes Kleinod entdecken Schlosskirche	206

Orgelbau Johannes Klais Bonn, Werkstattführungen	209
Einen zauberhaften Samstag verbringen Zauber Kellerhof	210
Sich zu zweit von Artistik begeistern lassen GOP Varieté-Theater	212
Das Lieblingsmineral küren Mineralogisches Museum	214
Besondere Kunst-Orte in Bonn	217
Ein Kunstwerk leihen Artothek	218
Kritzel-Comedy-Abend mit Micha Marx erleben www.Micha-Marx.de ...	220
Das Kapitalistenschwein küren Kunst gegen Bares	222
Gemeinsam in den Sternenhimmel schauen Volkssternwarte Bonn	224
Britischem Lebensgefühl nachspüren: Afternoon Tea in Bonn ...	227
Amerikanischem Lebensgefühl nachspüren Bonn Capitals	228
Räume gestalten Künstlerkollektiv »Freeters«	230
Nachhaltige Mode in Bonn kaufen	233
Alle unter ein Dach bringen »Quatsch keine Oper« Theater Bonn	234
Die Telekom Baskets mit »Defense«-Rufen unterstützen Telekom Dome	236
Dem Lieblingsmenschen einen Maibaum stellen lassen Maibaumverkauf	238
Bonner Brauchtum	240