

K 01	 Rheinperlen zwischen Mülheim und Leverkusen	10
	Auf der Spur von Industrie und Kultur	
K 02	 Zum Kloster Knechtsteden und zu Lichters Oldiethek	20
	Vorhergezeigte Ordensgründung und ein Motorrad im Birnbaum	
K 03	 Zum Haus der Geschichte	26
	Ein Tagesausflug nach Bonn	
K 04	 Landpartie nach Brühl	36
	Schloss Augustusburg und Max-Ernst-Museum	
N 01	 Grüne Oasen im Kölner Norden	48
	Eine abwechslungsreiche Tour durch Wald und Flur	
N 02	 Zum Wildpark und Waldbad nach Dünwald	60
	Ländliches Idyll, Natur, Wald, Wasser und Tiere	
N 03	 Von Zündorf zum Rotter See	68
	Unter weitem Himmel grüßt in der Ferne das Siebengebirge	
N 04	 In die Wahner Heide	78
	Wo Flughafen und Naturschutz sich vertragen	
G 01	 Bio-Bistro und Krancafé	86
	Ein leckerer Ausflug ins Bergische Land und zurück zum Rhein	
G 02	 Rheinauf – rheinab	96
	Köln von beiden Seiten	
G 03	 Zum Mediterana und in die Merheimer Heide	110
	Maurische Badekultur und Entspannung im Grünen	
G 04	 Zum Schloss Türnich und zum Otto-Maigler-See	120
	Bio-Genuss und Badefreuden mit Blick über Köln	