

Inhalt

Vorwort		8
<i>... genießen</i>		
gemütlich	Ork: Auf den Rhein und auf den Frieden, Stößchen!	12
schnell	Kevelaer: Klare Sache, Weihwasser zum Mitnehmen	14
extrem	Loikum: Ist ja Duft! Blumen riechen im offenen Garten	16
<i>... träumen</i>		
gemütlich	Duisburg: Gong! Meditieren im Museum	20
schnell	Weeze: Schräge Vögel am Flughafen gucken	22
extrem	Nierswalde: Auf, auf zum Tanz durch die Galaxien	24
<i>... erleben</i>		
gemütlich	Bislich: Gans, nah dran. Auf Naturkunde-Expedition	28
schnell	Sonsbeck: Radeln wie in der Schweiz	30
extrem	Meiderich: Atemlos! Wracktauchen im Landschaftspark	32
<i>... wohlfühlen</i>		
gemütlich	Schermbeck: Glück, Glück, Glück. Altbier-Wellness!	36
schnell	Wardt: Meer erleben! Sommer, Sonne, Sand	38
extrem	Elten: Barfuß über'n Berg	40

... gucken

gemütlich	Venlo: Käse, Kaffee und ganz viel Kunst	44
schnell	Millingen: Mit »De Duffelt« über den Rhein schippern	46
extrem	Nimwegen: Alles Gute kommt von oben	48

... lernen

gemütlich	Friemersheim: Setzen, sechs! Geschichtsunterricht im Lehrerhaus	52
schnell	Wardhausen: Hier kommt die Flut	54
extrem	Sonsbeck: Treckerfahren auf dem Pauenhof	56

... mitmachen

gemütlich	Emmerich: Gut Holz! Auf Klompengang	60
schnell	Loikum: Ruhig, Brauner! Auf dem Pony durchs Land	62
extrem	Wesel: Quer über die Lippe treiben	64

... anfassen

gemütlich	Kleve: Ei, ei, ei! Einen weißen Esel im Tiergarten streicheln	68
schnell	Wesel: Zug um Zug durch die Region	70
extrem	Dong: Diese Mühle verleiht Flügel	72

... anstrengen

gemütlich	Kranenburg: Strampeln und strampeln lassen	76
schnell	Meerbeck: Die Halde Rheinpreußen ruft	78
extrem	Wedau: Auf geht's in den Hochseilgarten	80

... spielen

gemütlich	Marienbaum: So golft der Bauer	84
schnell	Twisteden: Ein verrückter Tag im Irland	86
extrem	Hommersum: Wahnsinn! Die Viller Mühle	88

gemütlich	Geldern: Im Bett mit Napoleon	92
schnell	Pont: Lecker Panhas essen mit Rübenkraut	94
extrem	Bedburg-Hau: Herr Beuys und die Zitrone, wir haben verstanden	96

<i>Ausflugstipps</i>	98
----------------------	----

<i>Museumstipps</i>	128
---------------------	-----