

Inhalt

8 MUSEEN ZUM MITMACHEN UND ANFASSEN

- 9 Münsterland
- 10 Sauer- und Siegerland
- 11 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

14 LERNEN VON UND MIT DER NATUR

- 15 Bergisches Land
- 17 Köln, Bonn und Eifel
- 18 Münsterland
- 22 Ruhrgebiet
- 23 Sauer- und Siegerland

24 GOLFEN FÜR ANFÄNGER, INTERESSIERTE UND FORTGESCHRITTENE

- 25 Bergisches Land
- 28 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 29 Köln, Bonn und Eifel
- 34 Münsterland
- 41 Ruhrgebiet
- 43 Sauer- und Siegerland
- 48 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

50 KLETTERN UND BOULDERN IN PARKS UND HALLEN

- 51 Bergisches Land
- 53 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 57 Köln, Bonn und Eifel
- 61 Münsterland
- 64 Ruhrgebiet
- 68 Sauer- und Siegerland
- 72 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

76 KANU, RAFTING, TAUCHEN UND WASSERSKI

- 77 Bergisches Land
- 78 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 81 Köln, Bonn und Eifel
- 85 Münsterland
- 87 Ruhrgebiet
- 94 Sauer- und Siegerland
- 95 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

98 SEGEL- UND GLEITSCHIRMFLIEGEN, FALLSCHIRMSPRINGEN UND BALLONFAHREN

- 99 Bergisches Land
- 101 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 102 Köln, Bonn und Eifel
- 105 Münsterland
- 112 Ruhrgebiet
- 114 Sauer- und Siegerland
- 116 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

118 REITEN – NICHT NUR FÜR MÄDCHEN

- 119 Bergisches Land
- 121 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 122 Köln, Bonn und Eifel
- 125 Münsterland
- 130 Sauer- und Siegerland

132 AUF PISTEN, LOIPEN UND RODELBAHNEN

- 133 Bergisches Land
- 134 Köln, Bonn und Eifel
- 135 Münsterland
- 136 Sauer- und Siegerland

**142 OB DRINNEN ODER
DRAUSSEN – IN SCHNELLEN
KARTS UM ENGE KURVEN**

- 143 Bergisches Land
144 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
146 Köln, Bonn und Eifel
148 Münsterland
149 Ruhrgebiet
153 Sauer- und Siegerland
154 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

**158 DAS RUNDE MUSS
INS ECKIGE – DAS SCHNELLE
SPIEL IN DER HALLE**

- 159 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
160 Köln, Bonn und Eifel
162 Münsterland
163 Ruhrgebiet

**166 FREIZEITVERGNÜGEN
INDOOR UND OUTDOOR**

- 167 Bergisches Land
169 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
173 Köln, Bonn und Eifel
178 Münsterland
181 Ruhrgebiet
188 Sauer- und Siegerland
195 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

**196 VOM WETTER UNABHÄNGIG
EISLAUFEN UND SKIFAHREN**

- 197 Bergisches Land
198 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
200 Köln, Bonn und Eifel
201 Münsterland
202 Ruhrgebiet
206 Sauer- und Siegerland
207 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

**208 TIPPS ZUM WANDERN
UND RADELN**

- 209 Bergisches Land
210 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
212 Köln, Bonn und Eifel
218 Münsterland
220 Ruhrgebiet
222 Sauer- und Siegerland
224 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

230 Bildnachweis

231 Impressum

232 Gutscheine