

# Inhalt

	Vorwort .....	4
<b>1</b>	Rund um Kleihügel- und Auesee .....	8
	<i>Mit einem Abstecher zum Schloss Benkhausen</i>	
<b>2</b>	Durchs große Torfmoor .....	10
	<i>Wandern in einem einzigartigen Naturschutzgebiet</i>	
<b>3</b>	Rund um den Reineberg .....	12
	<i>Am Fuße des Wiehengebirges</i>	
<b>4</b>	Rund um den Wartturm .....	14
	<i>Ein Zeitzeuge der Wanderbewegung</i>	
<b>5</b>	Rund um den Wiehenturm in Preußisch Oldendorf .....	16
	<i>Vitalwanderweg »Reflexion«</i>	
<b>6</b>	Wahrnehm-Wanderweg durch das Mühlenbachtal .....	18
	<i>Vitalwanderweg »Tinnitus« in Bad Holzhausen</i>	
<b>7</b>	An der schönen Weser .....	20
	<i>Rundgang durch Minden</i>	
<b>8</b>	Die Schachtschleuse in Minden .....	22
	<i>Zum Wasserstraßenkreuz hin und wieder zurück</i>	
<b>9</b>	Das Kaiser-Wilhelm-Denkmal in Porta Westfalica .....	24
	<i>Mit Moltketum und Kreuzkirche</i>	
<b>10</b>	Wo die Weser einen großen Bogen macht .....	26
	<i>Rund um Weserbogen und Südlichen See</i>	
<b>11</b>	Entlang des Ilex-Wanderwegs in Hüllhorst .....	28
	<i>Vom Hotel »Kahle Wart« zum Bauerncafé am Reineberg</i>	
<b>12</b>	Vitalis-Wanderweg und Salinenlehrpfad in Bad Oeynhausen .....	30
	<i>Durch den Sielpark</i>	
<b>13</b>	Rundgang auf dem Wall durch Herford .....	32
	<i>Entlang der Werre in Richtung Bad Salzuflen</i>	
<b>14</b>	Rundweg durch Bad Randringhausen .....	34
	<i>Wandern im historischen Bauernbad</i>	
<b>15</b>	Rundgang durch Bünde .....	36
	<i>Entlang der Else durch die alte Zigarrenstadt</i>	
<b>16</b>	Rund um den Obersee .....	40
	<i>Wandern in Bielefeld-Schildesche</i>	

<b>17</b>	Durch das Sudbrackbachtal in Bielefeld.....	42	<b>25</b>	Zur 1000-jährigen Eiche in Schloß Holte-Stukenbrock.....	68
	<i>Kurzer Rundweg mit Fitnessparcours</i>			<i>Wappenbaum und Naturdenkmal</i>	
<b>18</b>	Heimat-Tierpark Olderdissen.....	44	<b>26</b>	Rund um das Steinhorster Becken bei Delbrück.....	70
	<i>Begegnungen mit Wald- und Wildtieren</i>			<i>Wandern im Naturschutzgebiet</i>	
<b>19</b>	Auf dem Jakobsweg von Minden nach Bielefeld.....	46	<b>27</b>	Wandern auf dem Ems-Erlebnisweg.....	72
	<i>Zwölf abwechslungsreiche Etappen</i>			<i>Rundgang zu den Emsquellen</i>	
<b>20</b>	Vom Wasserschloss Brincke nach Borgholzhausen und zurück.....	56	<b>28</b>	Der Drei-Seen-Weg in Paderborn-Schloß Neuhaus.....	74
	<i>Ein Besuch in der Lebkuchenstadt</i>			<i>Am Rande der Senne</i>	
<b>21</b>	Rund um Hof Birkenhage in Harsewinkel-Marienfeld.....	58	<b>29</b>	Paderwanderung.....	78
	<i>Mit einem Abstecher zum Heimatmuseum</i>			<i>Unterwegs an Deutschlands kürzestem Fluss</i>	
<b>22</b>	Von Rheda nach Wiedenbrück.....	60	<b>30</b>	Der Viadukt-Wanderweg in Altenbeken..	82
	<i>Schloss Rheda und Park Flora</i>			<i>Ein Muss für Eisenbahnfans</i>	
<b>23</b>	Rund um die Externsteine auf dem Bärensteinweg.....	62	<b>31</b>	Renaissance-Weg rund um Höxter.....	86
	<i>Wandern an einem magischen Ort</i>			<i>Mit einem Besuch von Schloss Corvey</i>	
<b>24</b>	Wanderung im Silberbachtal unterhalb des Velmerstot.....	64		Über die Autorin.....	92
	<i>Ein traumhaftes Fleckchen Erde</i>			Register.....	93
				Bildnachweis.....	94