

INHALT

Grußwort von Willibert Pauels 8

Vorwort von Martina Goyert und Verena Koll 10

KAPITEL 1 ALTSTADT-NORD 12

Die Tipps Vom Klingelpützpark über den
Philharmonie-Lunch zum Duftmuseum 14

Der Bummel Mittags mit Moderatorin Mara Bergmann
ins Wallraf-Richartz-Museum 32

Das Interview Psychologe Thomas Rüttgers erklärt,
warum Pausen so wichtig sind 36

KAPITEL 2 ALTSTADT-SÜD 44

Die Tipps Vom Trude-Herr-Park übers Agrippabad
ins Griechenmarktviertel 46

Der Bummel Mit Bildhauer Cornel Wachter entlang
der Severinstraße 64

Das Interview Die Kneipiers Hella und Hans zum Felde
über Pausen im Trierer Eck 68

KAPITEL 3 NEUSTADT-NORD 74

Die Tipps Vom Skulpturenpark übers Katzencafé
zum Weinmuseum 76

Der Bummel Mit Maler Oliver Jordan
durchs Belgische Viertel 96

Das Interview Kabarettistin Barbara Ruscher über Pausen
in der Kunst 100

KAPITEL 4**NEUSTADT-SÜD** 108

- Die Tipps** Vom Freiluftsport übers Eierplätzchen
zum Garten der Religionen 110
- Der Bummel** Mit Orangerie-Theaterchef Marko Berger
durch den Volksgarten 132
- Das Interview** Erik Sohn, Professor der Hochschule
für Musik und Tanz Köln, spricht mit Sänger
Dän Dickopf über Pausen in der Musik 136

KAPITEL 5**DEUTZ** 142

- Die Tipps** Vom Düxer Bock über den
Rhein-Boulevard zum Deutzer Hafen 144
- Der Bummel** Mit Gärtnermeister Gerhard Böckmann
durch den Rheinpark 162
- Das Interview** Promi-Koch Mario Kotaska
übers Pausenbrot 168

Zum Schluss 174

Dankeschön 176