

EINLEITUNG	S. 9
MIKROABENTEUER	S. 11
WANDERN	S. 18
Im Kreis um das Zuhause wandern	S. 20
Gehe los, wirf eine Münze	S. 23
Besteige den höchsten Punkt in deiner Nähe	S. 24
Laufe eine Bus- oder S-Bahnlinie ab	S. 28
Tierisch gut wandern	S. 30
Wildkräuterwanderung	S. 32
Barfuß wandern	S. 33
Nachtwanderung bei Vollmond	S. 34
RADFAHREN	S. 36
RuhrtalRadweg	S. 39
Spontanes Losfahren	S. 40
Verwandte besuchen mit dem Fahrrad	S. 44
Vom Nord- in den Südkreis	S. 46
WASSERSPORT	S. 48
Mit dem SUP auf den See oder Fluss	S. 50
In der eigenen Region Kanu/Kajak fahren	S. 54
Baden außerhalb der Badesaison	S. 58
FREIZEIT	S. 60
Alle einsteigen bitte!	S. 62
Stadtführung in deiner Stadt	S. 63
Überwinde deine Höhenangst	S. 64

AUSRÜSTUNG	S. 66
Allgemeine Ausrüstung	S. 67
Ausrüstung Wandern	S. 70
Ausrüstung Radfahren	S. 72
Ausrüstung Wassersport	S. 74
Ausrüstung Camping	S. 76
REZEPTE FÜR DIE LUNCHBOX	S. 78
Müsliriegel	S. 80
Bananenbrot	S. 83
Kichererbsen Snack	S. 84
Energy Balls	S. 86
Lunchbox für Jung und Alt	S. 88
Picknickkorb	S. 90
PLATTFORMEN UND APPS	S. 92
UMWELTKNIGGE	S. 96
FAMILIENZEIT	S. 116
Stockbrot	S. 118
Übernachten wie ein Abenteurer	S. 123
Pieksige Brombeeren jagen	S. 124
Drachensteigen	S. 126
NEUN STÄDTE	S. 132
SPONSOREN	S. 154
EN AGENTUR	S. 155