

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET OSTEN

EDITORIAL 7

von Dr. Gisela Immich

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT 8

Vorwort der Autorin

1 GRÜNE LUNGE IM REVIER 10

Bochum - Weitmarer Holz

2 KLEINOD ERSTER GÜTE 14

Bochum - Stiepeler Dorfkirche

**3 AUF DEN SPUREN DES
BERGBAUS** 20

Witten - Ruine Hardenstein und
Muttental

4 FANTASTISCHE WEITBLICKE 26

Hagen - 3-Türme-Weg

**5 MEDITATIVE AUSZEIT
AM WEINBERG** 32

Dortmund - Umweltkulturpark

**6 DÜNEN, KRÄUTER UND
MAMMUTBÄUME** 36

Dortmund - Rombergpark

7 EINE OASE DER RUHE 42

Dortmund - Ostfriedhof

**8 MEDITATIVE RUHE IN
KIRCHLICHEN HALLEN** 48

Dortmund - Franziskanerkirche

**9 FERNSICHTEN UND MITTEL-
ALTERLICHE GESCHICHTE** 52

Dortmund - Hohensyburg

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET SÜDEN

- 10 KOSTENLOSER KUNSTGENUSS 58**
Essen - Museum Folkwang
- 11 DER SCHÖNSTE PARK DER
REGION 62**
Essen - Grugapark
- 12 BEIM WALDBADEN MIT ALLEN
SINNEN GENIEßEN 68**
Essen - Kruppwald, Baldeneysee
und Hügelpark
- 13 VIELFÄLTIGE FERNSICHTEN
UND TRAUMHAFTE PFADE 74**
Essen - Oefter Tal
- 14 IDYLLISCHER SPAZIERGANG
DURCHS BACHTAL 80**
Mülheim - Rumbachtal
- 15 KULTURPERLE BEGEGNET NATUR
UND DORFIDYLL 86**
Mülheim - Kloster Saarn - Dorf
Saarn - Ruhrauen
- 16 SCHÖN, SCHÖNER, ELFRING-
HAUSER SCHWEIZ 92**
Velbert - Hattingen - Elfringhauser
Schweiz

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET WESTEN

- | | | | | | |
|-----------|--|-----|-----------|---|-----|
| 17 | INSPIRIERENDE ORTE
DER RUHE | 98 | 22 | AUF NEUEN WEGEN DAS KLEINE
BESTAUNEN | 120 |
| | Oberhausen - Gehölzgarten und
Gleispark | | | Duisburg - Landschaftspark Nord | |
| 18 | EIN HERBSTSPAZIERGANG FÜR
DIE SEELE | 102 | 23 | DIE SCHÖNSTE HALDE - VON
KUNST GEKRÖNT | 126 |
| | Oberhausen - Kaisergarten -
Schloss - Rhein-Herne-Kanal | | | Moers - Halde Rheinpreußen und
Waldsee | |
| 19 | AM LIEBLICHEN GEWÄSSER
DIE ZEIT VERGESSEN | 106 | 24 | AUSZEIT IN DREI AKTEN | 132 |
| | Bottrop - Kirchheller Heide -
Heidhofsee | | | Xanten - Dom und Kurpark | |
| 20 | EIN SAGENUMWOBENER
WALD | 110 | 25 | AUENLANDSCHAFT UND
ALTRHEIN | 138 |
| | Duisburg - Stadtwald und alter
Steinbruch | | | Xanten - Bislicher Insel | |
| 21 | NATURSCHUTZGEBIET TRIFFT
RUHRPOTTROMANTIK | 116 | | | |
| | Duisburg - Friemersheimer
Rheinauen | | | | |

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET NORDEN

26	ENTDECKUNG DER LANGSAMKEIT	144
	Herne - Langeloh	
27	DURCH INDUSTRIEGESCHICHTE SPAZIEREN	150
	Castrop-Rauxel - Auf Mulvanys Spuren	
28	EINE BESONDERE UHR HOCH ÜBER DER STADT	156
	Castrop-Rauxel - Halde Schwerin	
29	BEI SONNENUNTERGANG DEM HIMMEL SO NAH	160
	Herten - Halde Hoheward	
30	GESCHICHTE UND FARBEN-FROHSINN	166
	Recklinghausen - Ikonen-Museum	
31	URSPRÜNGLICHE WÄLDER UND PLÄTSCHERnde BÄCHE	170
	Marl-Sinsen - Die Burg	

32	ÜBER BAUMWIPFELN UND QUER ÜBER DIE LIPPE	174
	Haltern am See - Die Haard und der Feuerwachturm	
33	BALSAM FÜR DIE SEELE	180
	Haltern am See - Westruper Heide	
	WEITERFÜHRENDE LINKS UND INFORMATIONEN	186
	VITAE	187
	REGISTER	188
	BILDNACHWEIS	190
	IMPRESSUM	191
	ÜBERSICHTSKARTE	192
	NATURKNIGGE Hintere Klappe, innen	