

1	<i>Sagenhafte Backsteinbauten</i> Xanten	8
2	<i>Gemütliche Festung</i> Moers	16
3	<i>Beten und bummeln</i> Mülheim-Saarn	24
4	<i>Tuchmacherstädtchen im Ruhrbogen</i> Essen-Kettwig	32
5	<i>Musen-Hort mit 1200 Jahren Geschichte</i> Essen-Werden	42
6	<i>Freiheit in Fachwerk</i> Herten-Westerholt	50
7	<i>800 Jahre Strukturwandel</i> Recklinghausen	58
8	<i>Zu Fuß durchs Mittelalter</i> Hattingen	68

9	<i>Der freundliche Flecken</i>	
	Hattingen-Blankenstein	78
10	<i>Fließende Grenze zum Münsterland</i>	
	Haltern am See	86
11	<i>Geheimtipp zwischen Stauseen und Bergen</i>	
	Herdecke	96
12	<i>Planstadt mit Patina</i>	
	Hagens Freilichtmuseum	106
13	<i>Die neue Altstadt</i>	
	Lünen	116
14	<i>Friedliches Pflaster</i>	
	Werne	126
15	<i>Bewohnte Kulisse</i>	
	Unna	136