

Inhalt

- 6 MUSEEN ZUM MITMACHEN UND ANFASSEN**
- 7 Münsterland
- 8 Sauer- und Siegerland
- 9 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

- 12 LERNEN VON UND MIT DER NATUR**
- 13 Bergisches Land
- 15 Köln, Bonn und Eifel
- 16 Münsterland
- 20 Ruhrgebiet
- 21 Sauer- und Siegerland

- 22 GOLFEN FÜR ANFÄNGER, INTERESSIERTE UND FORTGESCHRITTENE**
- 23 Bergisches Land
- 26 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 27 Köln, Bonn und Eifel
- 32 Münsterland
- 39 Ruhrgebiet
- 41 Sauer- und Siegerland
- 46 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

- 48 KLETTERN UND BOULDERN IN PARKS UND HALLEN**
- 49 Bergisches Land
- 51 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 55 Köln, Bonn und Eifel
- 59 Münsterland
- 62 Ruhrgebiet
- 66 Sauer- und Siegerland
- 70 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

- 74 KANU, RAFTING, TAUCHEN UND WASSERSKI**
- 75 Bergisches Land
- 76 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 78 Köln, Bonn und Eifel
- 81 Münsterland
- 83 Ruhrgebiet
- 87 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

- 90 SEGEL- UND GLEITSCHIRMFLIEGEN, FALLSCHIRMSPRINGEN UND BALLONFAHREN**
- 91 Bergisches Land
- 93 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 94 Köln, Bonn und Eifel
- 97 Münsterland
- 102 Ruhrgebiet
- 104 Sauer- und Siegerland
- 106 Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

- 108 REITEN – NICHT NUR FÜR MÄDCHEN**
- 109 Bergisches Land
- 111 Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 112 Köln, Bonn und Eifel
- 114 Münsterland
- 119 Sauer- und Siegerland

- 120 AUF PISTEN, LOIPEN UND RODELBAHNEN**
- 121 Bergisches Land
- 122 Köln, Bonn und Eifel
- 123 Münsterland
- 124 Sauer- und Siegerland

**128 OB DRINKEN ODER
DRAUSSEN – IN SCHNELLEN
KARTS UM ENIGE KURVEN**

- 129** Bergisches Land
- 130** Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 132** Köln, Bonn und Eifel
- 133** Münsterland
- 134** Ruhrgebiet
- 137** Sauer- und Siegerland
- 138** Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

**142 DAS RUNDE MUSS
INS ECKIGE – DAS SCHNELLE
SPIEL IN DER HALLE**

- 143** Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 144** Köln, Bonn und Eifel
- 145** Münsterland
- 146** Ruhrgebiet

**148 FREIZEITVERGNÜGEN
INDOOR UND OUTDOOR**

- 149** Bergisches Land
- 151** Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 155** Köln, Bonn und Eifel
- 158** Münsterland
- 160** Ruhrgebiet
- 166** Sauer- und Siegerland
- 173** Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe

**174 VOM WETTER UNABHÄNGIG
EISLAUFEN UND SKIFAHREN**

- 175** Bergisches Land
- 176** Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 178** Köln, Bonn und Eifel
- 179** Münsterland
- 180** Ruhrgebiet
- 183** Sauer- und Siegerland

**184 TIPPS ZUM WANDERN
UND RADELN**

- 185** Bergisches Land
- 186** Düsseldorf, Mettmann und Niederrhein
- 188** Köln, Bonn und Eifel
- 192** Münsterland
- 194** Ruhrgebiet
- 196** Sauer- und Siegerland
- 198** Teutoburger Wald und Ostwestfalen-Lippe