

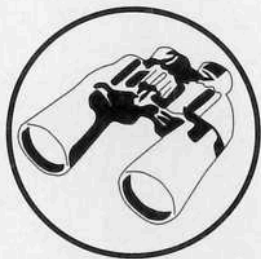


Der lauschigste Park

Stadtpark Bochum Dieser Park ist nicht nur wegen seiner uralten Bäume der schönste. Er ist auch noch öffentlich, frei zugänglich und dazu tiptop in Schuss. Man muss sich eventuell im Sommer mit den zahlreichen Karnickeln um einen Platz auf einer der vielen Liegewiesen balgen. Aber die Flirtchancen machen den tierischen Schönheitsfehler mehr als wett. ► Bochum, Klinikstr. 41-43

Die freundlichste Tierpension

Tierpension Kersebohm Treibt der Mager-Model-Wahn auch schon Vierbeiner in die Essstörung? Bei den Kersebohms werden jedenfalls magersüchtige Hasen liebevoll wieder aufgepäppelt. Hunde erholen sich dagegen tagsüber beim Aktiv- und Wellnessprogramm, bevor sie dann in Zwei- bis Dreibett-Suiten inklusive Fernsehen und Fußbodenheizung die Nacht verbringen. ► Lünen, Im Siepen 1, Tel. 02306/258888, tierpension-kersebohm.de



Der großzügigste Blick auf die Region

Schurenbachhalde Halden mit Kunst obendrauf gibt's im Ruhrgebiet viele. Aber diese hier ist unsere liebste. Warum? Erstens steht Richard Serras berühmte Bramme auf 50 Metern Höhe in einer Art Mondlandschaft. Und zweitens bietet sich von hier aus der umwerfendste Blick aufs Revier, Bottrops Tetraeder und Zeche Zollverein inklusive. ► Essen, Emscherstraße, route-industriekultur.de

Die erfolgreichste Stadionwurst

Echte Dönninghaus Fragen nach dem Spiel quittieren VfL-Bochum-Fans derzeit mit betretenem Schweigen. Schließlich spielen die Jungs nicht gerade proper auf. Aber nun ja, zumindest schmeckt die Wurst im Rewirpower-Stadion. Denn die kommt von Dönninghaus, ist preisgekrönt und – anders als der Verein – international erfolgreich. ► Bochum, Rewirpower-Stadion, nächstes Heimspiel: 12.12., 13.30 Uhr

Der schnellste Laden für den Auftritt am Abend
Fashion for friends Irgendwie will

Die luxuriöseste Schönheitskur

Apartment Beauty Spa Menschen, die die Wirtschaftskrise überwunden haben, können das frisch gedruckte Geld bei der „Golddrausch“-Behandlung gleich wieder auf den Kopf hauen. Denn dabei wirken 24 Karat goldhaltige Stoffe auf die Haut ein und verhelfen zu einem strahlenden Teint. ► Bochum, Brückstr. 5-13, Tel. 0234/123 25, Mo-Fr 9.30-18.30, Sa 10-14 Uhr, 75 Euro, apartbeautyspa.de

Der kreativste Schuster

Schumacherei Sassen Leider muss man einen guten Schuster inzwischen suchen. Aber es gibt sie noch

BEST OF FREIZEIT

Von der außergewöhnlichsten Fitnessidee bis zur freundlichsten Tierpension: mehr Superlative – auch dort, wo man sie gar nicht vermutet.

der Lidstrich heute nicht gelingen und die Vogelnest-Frisur sträubt sich gegen jede Bürste. Zum Glück macht das Team um Inka Klein mit dem Angebot „Girls – Most Wanted Style“ in 30 Minuten ausgefein. Außerdem gibt's zu Typberatung, Styling und Make-up ein Glas Sekt dazu. Prost! ► Dortmund, Kaiserstr. 88, Tel. 0231/589 8422, Mo-Fr 10-20, Sa 10-18, 17 Euro, fashion-4-friends.de

Der grünste Ort, um einen Tag abzutauchen

Elfringhauser Schweiz Es gibt ein Leben jenseits der To-do-Liste. Bevor periodisches Telefongeklingel und E-Mail-Fluten zu hektischen Flecken führen, flüchten wir ganz ohne W-Lan in die Natur. Und im grünen Hügelland der Elfringhauser Schweiz kann man sich bei rund 40 Kilometern abgeschiedener Wanderwege, Bachtäler und Tannenwälder hervorragend unerreichbar machen. Kleiner Wehrmutstropfen: In dieser Schweiz fehlt die Schoki. ► Bergerhof, Hattingen, Bergerweg 8, Tel. 02324/724 78, tgl. 9-18 Uhr, bergerhof.de

– zum Beispiel Oliver Sassen. Sein Team führt nicht nur Reparaturen am allerliebsten Schuh durch, sondern fertigt auch Schuhe nach Maß. ► Dortmund, Saarlandstr. 115, Tel. 0231/446 7980, Mo/Di/Do/Fr 9-13/14.30-18, Sa 9-13 Uhr, schumacherei-sassen.de



Der interkulturellste Kick

Nordstadtliga Ghetto, Schmelztiegel der Kulturen: Die Dortmunder Nordstadt weckt die unterschiedlichsten Assoziationen. Unter den vielen Stadtteilprojekten eines der besten: die Nordstadtliga von Awo und Jugendamt, in der 10- bis 18-jährigen Türken, Kurden, Vietnamesen und Afrikaner Straßenfußball spielen. ► Dortmund, Treff Konkret, Burgholzstr. 150, Kontakt: Erwin Fischer, Tel. 0231/502 45 46, nordstadtliga.de

Die rundeste Laufstrecke

Die Ruhr im Dreistädteck Städtehopping ohne Stau. Dieser Rundkurs bietet stille Wäldchen, Uferlandschaften und Wiesen. Ausgehend vom Oberhausener Ruhrpark, führt der Weg an der Ruhr entlang durch die Felder nach Duisburg. Und von dort Richtung Mülheim über die Raffelbergbrücke zurück. ► Start/ Ziel: Oberhausen, Ruhrpark, ÖPNV: Ruhrpark (Bus SB 90)



Der meditativste Ort, um auszuruhen

Buddhistisches Zentrum Das Budget reicht mal wieder nicht für einen Wellnessurlaub. Also warum nicht einfach den Ort der Ruhe im eigenen Geist suchen? Den Weg weist das Buddhistische Zentrum. Donnerstags lädt es zum Meditationsabend für Anfänger wie Profis. Kosten: eine freiwillige Spende. ► Essen, Herkulesstr. 13a, Tel. 0201/23 01 55, Do 19 Uhr, essen-buddhismus.de

Die außergewöhnlichste Fitnessidee

Zumba Der neue Fitnesstrend kombiniert Elemente von Aerobic mit lateinamerikanischen Tanzschritten von Samba bis Merengue. So soll man sich hüftkreisend zur Traumfigur tanzen. Und auch wenn es nicht klappt: mehr Spaß als Sit-ups macht es allemal. ► Wellness Garden, Duisburg, Kaiserstr. 312a, Tel. 0203/47 60 11, Testmonat 29 Euro, wellness-garden.de

Die schnellsten Fahrräder

Radsport Karbowiak Auf dem Hollandrad scheint das gelbe Trikot fern. Vielleicht also doch lieber auf ein Rennrad der Marke Ridley sparen? Denn diese gelten als die schnellsten der Welt. Und Gregor Karbowiak ist der einzige Händler im Revier, der sie führt. ► Hattingen, Nordstr. 79, Tel. 02324/234 07, Mo-Fr 15-18.30, Sa 10-13 Uhr, karbo-cycle.de