



Fitness für Senioren

Preuß, Manuela

Speziell für ältere Menschen entwickelter Ratgeber, der dabei hilft, die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Fitness zu erhalten oder zu verbessern. Ergänzt wird der Band durch Gehirn-jogging-Übungen sowie Ernährungstipps.

**Standort: Sport
Seniorenport**

Schau mal, was da wächst

Holländer, Annette

Nachhaltiges Gärtnern mit Kindern. Die Zusammenhänge in der Natur und das Leben im Boden werden ebenso erklärt wie der Anbau von Gemüse, Kräutern und Beeren. Mit Anleitungen für kleine Gartenprojekte und Experimente.

**Standort: Für Eltern
Im Freien**

Grundkurs Manga-Charaktere in 600 Bildern

Hier lernst du alles über das Zeichnen von Manga-Figuren, von den Grundlagen über Kleidung bis hin zu spannenden Posen. Über 600 Abbildungen von Zeichenschritten und Charakteren. Lerne von 100 japanischen Illustratoren.

**Standort: Freizeit & Hobby
Zeichnen**

Endlich wieder schmerzfrei wandern

Isenberg, Marwin

Mit gut nachvollziehbaren Übungen und zahlreichen Tipps zeigt der Sportwissenschaftler auch denjenigen einen Weg, die in Sachen Wandern schon aufgegeben hatten: Selbst Menschen, die in der Vergangenheit oft nach 1 oder 2 Kilometern aufgeben mussten, bekommen wir in aller Regel innerhalb weniger Wochen wieder beschwerdefrei und belastbar

**Standort: Medizin
Orthopädie**

Sweet Minis häkeln

Borges, Inga

Vom Tiger bis zum Paradiesvogel - in diesem Buch sind alle Dschungeltiere zu finden, die man sich wünschen kann. Die niedlichen Tiere lassen sich dank Schritt-für-Schritt-Anleitungen auch von Anfängerinnen nach-häkeln.

**Standort: Basteln & Handarbeiten
Häkeln**

Der Weg aus dem Schneckenhaus läuft nicht geradeaus

Muri, Franziska

Ein kompakter Ratgeber, den man dazu nutzen kann, Schritt für Schritt aus der Einsamkeit herauszufinden. Mit zahlreichen motivierenden Impulsen, alltagstauglichen Übungen und Anregungen zur Reflexion.

**Standort: Psychologie
Persönlichkeit**

Well-Aging - jung sein kannst du immer

Sokol, Andrea

Mit diesem Ratgeber hat die bekannte Influencerin Andrea Sokol ein weiteres Buch veröffentlicht, das sich dem Prozess des gesunden Alterns von außen, aber auch von innen, widmet. Mit zahlreichen Lifestyle-Tipps und Tricks, Rezepten sowie Anleitungen, wie z. B. die der Herstellung von Naturkosmetik.

**Standort: Schönheit & Mode
Anti-Aging**

Liebblingsgerichte aus dem Backofen — herzhaft und süß

Soulfood aus dem Ofen:
Ob Tarte, Gratin oder Pizza, hier findet jeder sein Lieblingsrezept. Ebenfalls enthalten sind Grundrezepte für Pizzateig, Muffins, Brötchen uvm.

**Standort: Kochen & Backen
Aus dem Ofen**

Rethink Haushalt

Haag, Sabine

Reihentitel mit Tipps und Tricks rund um das Thema nachhaltiger Haushalt. Aufgeteilt in einzelne Räume werden praxisorientierte Tipps für die nachhaltige Reinigung und Pflege verschiedenster Gegenstände gegeben.

**Standort: Haus & Garten
Haushaltsführung**

Tone Your Body

Hollmann, Lena

Übungsbuch mit sieben Workouts für Zuhause der auf YouTube unter "Lena's Health Lab" bekannten Autorin. Trainingsorte sind dabei die Matte, eine Wand oder auch das Bett. Mit QR-Codes zu vielen ergänzenden Online-Videos und Pilateseinheiten.

**Standort: Sport
Fitness & Gymnastik**

Kindergesundheit beginnt zu Hause

Ratay, Désirée

Ratay, Kinderärztin und drei-fache Mutter, steht für eine Mind-Body-Soul-Pädiatrie mit Fokus auf die körperlichen, geistigen und spirituellen Bedürfnisse des Kindes und zeigt Eltern Impulse für eine gesundheitsfördernde Gestaltung des Familienalltags auf.

**Standort: Für Eltern
Körper & Gesundheit**