

Sachbuchtipps April 2021 / 2

Einfach richtig älter werden : nur 5 Alltagsübungen halten uns fit / Petra Schreiber-Benoit. - Aachen : Meyer & Meyer Verlag, 2020. - 318 Seiten : Illustrationen

Signatur: **Ybk 81 Schrei**

Schlagworte: Alter / Beweglichkeit / Übung / Anleitung ; Alter / Bewegungstherapie ; Fitness / Alter / Ratgeber



Neben einzelnen Übungen werden in diesem Buch Mini-Workouts präsentiert, um mit nur fünf Übungen täglich fit und gesund zu bleiben. Beim Üben entwickelt sich die Kraft aus der Körpermitte heraus. Von den Fußspitzen bis in die Fingerspitzen wird über Muskelketten dynamisch in die Extension, die Streckung, die Aufrichtung "gearbeitet". Gleichzeitig wird die Beweglichkeit in den Gelenken erweitert. Das ist das Geheimnis der Effizienz dieser Bewegungskonzepte. Ernährungstipps für ein gestärktes Immunsystem und einfache Entspannungsübungen runden das Buch ab.

Muskeltraining für Senioren : 80 effektive Übungen für bleibende Fitness und Wohlbefinden / Jürgen Giessing. - 2., erweiterte Auflage - Wiebelsheim : Limpert, 2019. - 128 Seiten : Illustrationen

Signatur: **Ybk 81 Gies**

Schlagworte: Alter / Beweglichkeit / Übung / Anleitung ; Alter / Muskeltraining ; Senioren / Muskeltraining / Anleitung



Ohne gezieltes Muskeltraining verliert der Mensch mit Beginn des 30. Lebensjahrs rund ein bis zwei Prozent seiner Muskelsubstanz - und das Jahr für Jahr. Wer hingegen regelmäßig seine Muskeln trainiert, kann diesen Abbau nicht nur stoppen, sondern sogar umkehren. Selbst im hohen Alter kann man Muskeln aufbauen und von den gesundheitlichen Vorteilen einer gut ausgeprägten und kräftigen Muskulatur profitieren. Das vorliegende Buch beschreibt eine große Auswahl an geeigneten Übungen, die von Frauen und Männern ohne großen Aufwand und ohne spezielle Trainingsgeräte ausgeführt werden können.

Schule zu Hause : organisieren, motivieren und begeistern - so gelingt Lernen in den eigenen vier Wänden / Oliver Hauschke. - Originalausgabe, 1. Auflage - München : mvg-Verlag, 2020. - 136 Seiten : Illustrationen, schwarz-weiß

Signatur: **Ngk 9 Haus**

Schlagworte: Hausunterricht ; homeschooling



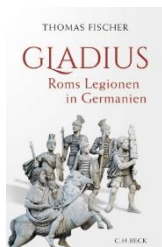
Millionen schulpflichtiger Kinder müssen derzeit zu Hause lernen. In Zeiten von Corona müssen Eltern Lehreraufgaben übernehmen, ohne zu wissen, wie sie anfangen sollen. Soll das Kind von acht bis zwölf Uhr lernen wie in der Schule auch? Braucht es einen Schreibtisch oder darf es auch auf dem Boden sein? Und was macht man, wenn das Kind einfach nicht lernen will? Oliver Hauschke weiß nicht nur, wie man Kinder am besten motiviert, sondern hilft bei der richtigen Organisation der verschiedenen Aufgaben, erklärt, wie wichtig der richtige Arbeitsplatz ist und zeigt, was Kinder in dieser Situation außerhalb des Schulstoffes noch lernen können.

Fischer, Thomas:

Gladius : Roms Legionen in Germanien : eine Geschichte von Cäsar bis Chlodwig. - München : C.H.Beck, 2020. - 344 Seiten : Illustrationen, Karten

Signatur: **Egl 2 Fisc**

Schlagworte: Römisches Reich / Armee; Römer / Deutschland / Geschichte



Mehr als 500 Jahre lebten Römer und Germanen nebeneinander - meist als Feinde, mitunter auch in friedlicher Nachbarschaft. Dieses mit vielen Abbildungen, Karten, Skizzen und Plänen ausgestattete Werk erhellt ihre wechselvolle Geschichte von den Einfällen der Kimbern und Teutonen über die Eroberungszüge Cäsars bis zu den Anfängen des Merowingerreichs. Es ist unverzichtbar für alle, die mehr über Krieger und Legionäre, ihre Waffen und Ausrüstung, ihre Lager und Aufmarschwege, ihre Kampfverbände und Schlachten wissen wollen.

Immler, Christian:

Haus und Wohnung smart vernetzt. - Burgthann : Markt & Technik, 2021. - 335 Seiten : Illustrationen : Lokales Netzwerk / Ratgeber

Signatur: **Wcg 2 Imml**

Schlagworte: Hausinternes Netz / Ratgeber; Hausgerät / Steuerung / Mobiles Endgerät



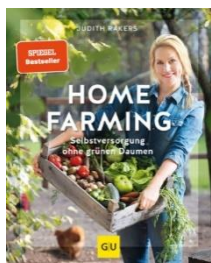
Christian Immler behandelt in seinem Buch folgende Schwerpunktthemen: PC und Laptop per LAN und WLAN verbinden. Daten im eigenen Netz freigeben. Daten zwischen Smartphone und PC austauschen. Cloud-Dienste geschickt nutzen. Licht und Heizung per App steuern.

Rakers, Judith:

Homefarming : Selbstversorgung ohne grünen Daumen. - 1. Auflage - München : Gräfe und Unzer, 2021. - 240 Seiten : Illustrationen - (GU)

Signatur: **Xbk Rake**

Schlagworte: Selbstversorgung / Ratgeber; Gartenarbeit / Ratgeber



Judith Rakers baut ihr eigenes Gemüse an, hält eine kleine Hühnerschar, verarbeitet Ernte und Eier in leckeren Rezepten und hat darin ihr ganz großes Glück gefunden. Diese Freude am Homefarming möchte sie weitergeben! In diesem Buch zeigt sie anfängergerecht, wie sie in ihren ersten beiden Jahren als Selbstversorgerin schrittweise vorgegangen ist, welche Erfahrungen sie gemacht hat, dass auch Fehler dazugehören und was man daraus lernen kann.