



Muskeltraining für Senioren

Gießing, Jürgen

Solider und gut bebildeter Ratgeber zum Muskeltraining für Senioren mit 111 variationsreichen und effektiven Übungen, die ohne großen Aufwand zu Hause oder im Verein durchgeführt werden können.

Standort:

Sport

Senioren sport

Farewell Yellow Brick Road

John, Elton

Der britische Popstar Elton John ging ab 2018 auf Abschiedstournee, die 2023 in Stockholm endete. Zu dieser Tour mit 330 Shows veröffentlicht John ein Begleitbuch mit vielen Fotos, Anekdoten und Geschichten. Nicht nur sein Abschied ist hier aufgearbeitet, seine ganze Karriere kommt zu Sprache.

Standort:

Biografie

Musik

Spielzeug für Babys häkeln

Stadelmann, Svitlana

15 interaktive Spielzeuge warten darauf, nachgehäkelt zu werden. Ob lustiger Stapelturm, Steckfiguren oder sogar eine Spieluhr - dank einfacher Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind die Projekte auch für Einsteiger geeignet.

Standort:

Für Eltern

Kreativ für Kinder

Easy Air Fryer

Oliver, Jamie

Der Titel des Starkochs präsentiert rund 90 international geprägte, trendige Gerichte, die unkompliziert und fettarm in der Heißluftfritteuse zubereitet werden können.

Standort:

Kochen & Backen

Heißluftfritteuse, Dampfgarer & Co.

Praxisbuch Streetfotografie

Didaktisch gut strukturiertes und klar aufgebautes Lehrbuch über die Facetten der Straßenfotografie mit zahlreichen Beispielbildern, Anregungen und Arbeitsaufgaben.

Standort:

Foto & Video

Fotografie

Die letzten Tage von Pompeji

Schnurr, Eva-Maria; Pfaffenzeller, Martin

Die Vesuv-Katastrophe 79 n. Chr. war für die Menschen verheerend, für die Archäologie ein Glücksfall. Pompeji liefert einzigartige Einblicke in das römische Leben. Ein Drittel der Stadt ist immer noch nicht ausgegraben. Hier werden die neuesten Forschungsergebnisse präsentiert.

Standort:
Weltgeschichte
Antike

Das große Buch der Stauden und Sommerblumen

Mayer, Joachim

Dieser reich illustrierte Gartenratgeber beschreibt alle Schritte zur Pflege eines Blumengartens, von der Bodenvorbereitung über Aussaat und Pflanzung bis hin zum Überwintern und dem Schnitt für die Vase.

Standort:
Haus & Garten
Pflanzenkunde

Kryptowährungen für Dummies

Einstieg in die Welt der Kryptowährungen: Geschichte, Technik und Handel mit Bitcoin, Ethereum & Co.

Standort:
Wirtschaft
Geld & Kapital

Toxic Jobs

Schmiel, Rolf

Der bekannte Psychologe Rolf Schmiel nimmt sich dem Thema "Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz" an. Denn immer mehr Arbeitnehmer leiden unter psychischen Krankheiten, ausgelöst durch zu viel Druck am Arbeitsplatz. Der Autor zeigt Möglichkeiten auf, wie es gelingen kann, Stress und Druck zu reduzieren und was Arbeitgeber aktiv für die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden tun können.

Standort:
Psychologie
Ratgeber Leben

Astro-Tims Sternstunden

Ruster, Tim Julian

Astronomie-Experte Tim Ruster (@AstroTim) wirft in seinem Buch einen humorvollen Blick auf die Zukunft der Raumfahrt, von der Marsbesiedlung 2075 bis hin zu künstlichen Wurmlöchern in 1000 Jahren. Wissenschaftlich fundiert und für Laien gut verständlich.

Standort:
Astronomie

Füße gut, alles gut

Stark, Carsten

Der Fußkartograph, Experte für Fußgesundheit und Wechselbeziehungen zwischen Füßen und Organismus, erklärt in diesem Ratgeber, welche Bedeutung die Füße für die Gesundheit haben. Ein detailliertes Programm, wie das Barfußgehen in den Alltag integriert werden kann, ergänzt den Band.

Standort:
Medizin
Orthopädie