



M e d i e n t i p p s für die 1. Kalenderwoche 2021

!!!!

Ab Samstag, dem 9.1.2021, besteht in unserer Bücherei ein

ABHOLSERVICE vorbestellter Medien

und die RÜCKGABE ausgeliehener Medien!

Da die Büchereien noch geschlossen sind,

können vorbestellte und fällige Medien

mittwochs und samstags, jeweils von 16 bis 17 Uhr,

abgeholt bzw. zurückgebracht werden.

VORBESTELLUNG:

1. Über den OPAC (Medienkatalog im Internet): www.eopac.net/koelbingen.

Dazu benötigen Sie Ihre Lesernummer

2. (Infos telef. bei Hofmann 02663 3964)

3. Per Mail: koeb.koelbingen@bistum-limburg.de

4. Telefonisch unter der Nr. 02663 9649610 (nur zu den Öffnungszeiten)

Buchtipps:

Intervallfasten / Kathrin Sommer

Intervallfasten ist ein gesundes Aufputzmittel für den Stoffwechsel, fürs Gehirn und das Immunsystem.

Relax! : Der schnelle Weg zu neuer Energie / Faust; Lockstein

Rezepte zum Entspannen - einfach und effektiv ; Verwöhnprogramme für Wellness-Tage und – Wochenenden.

Rücken-Akut-Training / Ingo Frobös.

Untergliedert nach Rückenbereichen, die akute Schmerzen lindern, dann die Ursache bekämpfen und für die Zukunft dauerhaft den Rücken stärken. Für Schreibtischtäter, Rückenverspannte u. a. gibt es eigens zusammengestellte Programme. Beim täglichen Üben unterstützt die DVD mit 80 Minuten Spielzeit.

Fett weg ab 40: Optimal kombiniert - fettarme Rezepte mit niedrigem glykämischen Index / Szwilius.

Das Herz-Kochbuch: Rezepte und Tipps für ein gesundes Herz / Nachtnebel / Tidehorn

Herzerkrankungen, eine der häufigsten Todesursachen, hervorgerufen durch zu viel Stress, zu wenig Sport oder zu viel und zu fettig essen. Jedoch gibt es vieles, was wir für ein gesundes Herz und ein langes Leben tun können, sei es durch ausgewogene Ernährung, gezielte Stressminderung oder ausreichend Bewegung.