

Mai 2021

Erlebe den Frühling

Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte ... Nach ein paar winterlichen Wochen und unerfreulichen Einschränkungen durch Corona geht es – gefühlt - wieder aufwärts. Alle, die endlich wieder raus möchten, finden in der Stadtbibliothek eine bunte Mischung von Ideen für ein Erlebnis in der freien Natur. Sei es ein achtsamer Waldspaziergang, Unternehmungen mit Kindern oder Spaß mit dem Haustier – mit etwas Sonnenschein fühlt sich vieles leichter an.

[Warum! Kinderfragen & Antworten rund ums Jahr](#) mit Kindern die Natur erleben macht Freude und ist spannend, denn viele Kinderfragen sind hintergründig und gar nicht so einfach zu beantworten. Da können auch die Erwachsenen noch etwas lernen. Ebenfalls an Kinder richtet sich der Naturführer [Was lebt an Bach und Teich?](#) 85 Tiere und Pflanzen am und im Wasser werden hier naturgetreu und kindgerecht vorgestellt, spannende Mitmach-Ideen runden das farbige Mitmachbuch ab. Vielfältige Anregungen, um die Natur zu entdecken und zu verstehen, gibt es in [Mein Outdoor-Erlebnisbuch](#) für Kinder ab 8 Jahren. Viele Tipps und Tricks für eine Outdoor-Grundausrüstung, für wichtige Knoten, den Tipi-Bau, zum Spurenlesen sowie Umgang mit Karte und Kompass sind Grundlage für eine erfolgreiche Expedition.

Erwachsene Naturfreunde und solche, die es werden wollen, lädt [Waldbaden entdecken für Dummies](#) ein, auf innere und äußere Entdeckungsreise zu gehen. Waldbaden macht es möglich, Stress und Sorgen hinter sich zu lassen und die heilende Wirkung des Waldes zu genießen. Der Wald fördert hierbei nicht nur Gesundheit und Zufriedenheit, sondern eröffnet mitunter ganz neue Perspektiven. Wer davon nicht genug bekommt, mag sich vielleicht sogar auf das Abenteuer [Waldwandern](#) einlassen. Von der Sehnsucht nach Wildnis und Nächten unter freiem Himmel erzählt der Autor Manuel Larbig, der selbst 6 Wochen in Deutschlands Wäldern unterwegs war. Er gibt hier viele wertvolle Tipps und bietet Inspiration für alle, die ebenfalls die Natur erleben möchten - egal ob bei einer

Eintagestour oder einem längeren Abenteuer. Tierfreunde, die keinen Wald in der Nähe haben, können mit [Stadtwild von Amsel bis Zauneidechse](#) 99 Tiere in unseren Städten entdecken. Das Buch verblüfft mit Fakten aus der erstaunlichen Welt der urbanen Fauna, berührt oder erheitert mit Geschichten der Annäherung von Mensch, Tier und Architektur und verrät, an welchen Orten man am besten auf die Suche nach unentdeckten Nachbarn geht.

Wer's sportlicher mag, greift zu diesen Büchern: [101 Dinge, die ein Stand-up-Paddler wissen muss](#). Was macht die Faszination Stand-Up-Paddling aus? Entspannt über das Wasser gleiten und dabei entdecken, sporteln und genießen! SUP-Experte Jan Meessen gibt Antworten auf viele Fragen, damit der nächste Paddel-Trip ein Erfolg wird. An Land geht es flott weiter mit [Parkour & Freerunning](#). Parkour, eine aus Frankreich kommende Bewegungskultur, verfolgt das Ziel, möglichst effizient von einem Punkt A zu einem Punkt B zu gelangen. Dabei werden im schnellen Lauf fließend Hindernisse überwunden. Hieraus entwickelte sich das parallel existierende Freerunning. Kompakt, umfassend und mit vielen Übungen zum Erlernen der Basistechniken, Trainingstipps und Hinweisen für Schulsport und Wettkampf besticht dieses Buch - für Anfänger und Fortgeschrittene. Nach einer kurzen Einführung in die Trainingsgrundlagen, stellt Kristin Granum Rosebo in [Outdoor-Training](#) über 100 Kraft- und Ausdauerübungen für das Training im Freien vor. Ergänzt werden diese mit konkreten Trainingsplänen, um Gleichgewicht, Stabilität, Kraft und Koordination zu trainieren. Alle Übungen sind bebildert und werden Schritt für Schritt erklärt. Gemächlicher, aber auch wirkungsvoll trainiert man sich [Fit mit jedem Schritt](#). Der hier vorgestellte Fascial Walk sorgt für ein bewusstes Gehen, bei dem speziell das Bindegewebe trainiert wird. Es bringt den Rücken in Form, macht die Gelenke beweglicher und stärkt die Fußmuskulatur. Auch beim Joggen profitiert man vom faszialen Laufstil. Eine einfache und schnelle Möglichkeit, ganz nebenbei wieder mehr gesunde Bewegung in den Alltag. Senkrecht nach oben statt horizontal geht es beim [Klettern](#) von Olaf Perschwitzschky. Sicher rauf und wieder runter: vom Üben in der Halle bis zum selbstständigen Vorstieg im alpinen Gelände werden die Grundlagen erläutert. Ausrüstung, Kletter- und Sicherungstechniken, Trainingsmethoden, Bouldern, Kletterspiele, Klettern mit Kindern, Unfälle und typische Fehler vermeiden – mit diesen Infos kann jeder loslegen. Völlig [Abgefahren - die schönsten Biker-Touren Deutschland](#) - finden PS-Freunde die schönsten Motorradtouren von der Waterkant bis zu den Alpen. Praktische Hinweise und beliebte Attraktionen, sowie Kartenmaterial und GPS-Tracks zu jeder Biker-Tour erleichtern die Planung und sorgen für eine erfolgreiche Tour.

Auch Tierfreunde freuen sich gemeinsam mit ihren Fellnasen über steigende Temperaturen. Aufmerksamkeit wünscht sich jeder Hundehalter von seinem Vierbeiner, denn es ist ausgesprochen schwierig, mit einem Hund zu kommunizieren, dessen Fokus woanders liegt. Dabei hilft [Der Weg zum aufmerksamen Hund](#). Worauf man im Alltag und beim Training achten sollte und wie der Aufmerksamkeitswechsel vom Außenreiz zur Zusammenarbeit gelingt, das wird in diesem Buch erklärt. Katzen sind schwer erziehbar? Nein, denn mit der richtigen Methode, dem Clickertraining, wird die Erziehung zum Kinderspiel. Viviane Theby beschreibt das [Clickern mit meiner Katze](#) und wie man mit dem Clicker die Samtpfote erzieht und beschäftigt. Katzenhalter lernen hier, wie man das Training didaktisch am besten aufbereitet, um Erfolge zu erzielen. Auch andere Tiere können lernen Slalom zu laufen, Pfötchen zu geben, stubenrein zu werden, beim Krallenschneiden ruhig zu bleiben und vieles mehr. Mit genauen Anleitungen zeigt die angehende Tierärztin Isabel Müller anschaulich, wie das [Clickertraining für Kaninchen, Meerschweinchen und Co.](#) funktioniert und welche Clickerübung für welches Tier geeignet ist. Ob auch [Zwerghühner](#) clickern können, ist nicht bekannt, aber dass sie ideale Tiere für jeden Garten sind, zeigt dieser Titel von Axel Gutjahr. 20 Zwergrassen im Detail, Haltungsvoraussetzungen wie Stall, Freilauf, Futter und interessante Einblicke in das Hühnerleben darunter Rangfolge, Familienplanung, Kommunikation, Krankheiten und rechtliche Grundlagen - dieses Buch bietet alles, was man für eine artgerechte Haltung wissen muss.

Diese und viele weitere Medien können in der Stadtbibliothek ausgeliehen werden – derzeit geöffnet mit vorheriger Terminvergabe zu den üblichen Öffnungszeiten. Den Termin gibt's telefonisch unter 82-620, per Mail unter bibliothek@weinheim.de oder online über das [Portal](#) auf dem Online-Katalog (stadtbibliothek-weinheim.de).