

FIT und GESUND durch den Herbst

Wer fit und gesund durch den Herbst kommen und die nass-kalte Jahreszeit zur Abwechslung mal ohne Erkältung überstehen will, der sollte rechtzeitig sein Immunsystem auf Trab bringen und aktiv etwas tun, um es zu stärken. Schon beim Gedanken an Herbst, stellen wir uns trübe Tage, launisches Wetter und eine alles in allem verdrießliche Umwelt vor. Doch hat diese Jahreszeit nicht auch etwas reizvolles? - Gesunde Spaziergänge durch herbstlich gefärbte Wälder. Um einen Ausgleich für unseren Körper zu finden, sollten wir eine Mischung aus Training und Belastung, Erholung und Entspannung und einer vollwertigen und vitaminreichen Ernährung wählen. Die Stadtbücherei hat einige Bücher für Sie zusammengestellt, damit auch Sie fit und gesund durch den Herbst kommen. Die Ausstellung wird vom 02. – 13. September andauern.

