



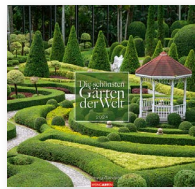
es von essenzieller Bedeutung ist, Muskeln so lange wie möglich fit zu halten.

Der Autor, Leiter für Sportbiologie an der TU München, und die Autorin, Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Sportphysiologie, zeigen, wie Best

Ager und Senioren zwischen 60 und 80 Jahren mit geeigneten Übungen wieder Kraft aufbauen, um der Sarkopenie, dem Muskelschwund im Alter, entgegenzuwirken. Neben ausführlichen Informationen zur Sarkopenie, zur Vorbeugung und den möglichen Folgen sowie einfachen Ernährungstipps werden über 50 Übungen detailliert beschrieben und bebildert.

**Herausgeber: Henning Wackerhage/Marie Heiber. Starke Muskeln im Alter. Wie Sie Sarkopenie vorbeugen, Stürze verhindern und lange mobil bleiben. 240 Seiten, Softcover, ISBN 978-3-7423-2245-6, 22 Euro. Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH.**

traumhaftes Licht! Ein ganz besonderer Wand-schmuck und ein echter Blickfang (26 Euro).



**Die schönsten Gärten der Welt** – Die Pforten zu den schönsten Gärten der Welt werden in diesem Kalender geöffnet. Prachtvolle Beispiele aus Großbritannien, Thailand, den Niederlanden, Österreich, Frankreich, Italien und Mexiko (28 Euro).



**Toskana** – Toskana-Kenner Fabio Muzzi erfasst die Seele dieser Landschaft mit eindrucksvoller kongenialer Fotografie (34 Euro).



**Landscapes Edition** – Faszination Erde: Der neue gro-Be Wandkalender 2024 aus der Edition Alexander von Humboldt. Eindrucksvolle Outdoor-Fotografie

und überwältigende Momentaufnahmen aus aller Welt, exklusiv ausgewählt für den Kalender. Landschaften, soweit das Auge reicht (44 Euro).



**Pferde Classics Poster-Kalender** – Die Eleganz der Pferde fängt die Fotografin Sabine Stuewer in traumhaften Bildern ein. Großformatiger Fotokalender mit zwölf dekorativen Bildern und einem Poster (10,99 Euro).

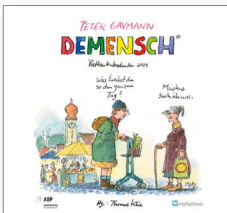


**FC Bayern München Edition** – Fußball ist unser Leben: FC Bayern-Bilder voller Emotionen und Leidenschaft im Editionsformat. Großformatiger

Wandkalender mit den besten Fotos der letzten Saison (22 Euro).

Die Kalender sind im Buchhandel oder im Internet unter [www.athesia-verlag.de](http://www.athesia-verlag.de) erhältlich.

## Kalender



**Demensch** – Demenz ist nicht komisch – aber Humor macht es leichter, mit Demenz leben zu lernen. Unsere Vergesslichkeit, Grenzsituationen, Umstände im Heim

und daheim nehmen sie aufs Korn – immer respekt- und liebevoll.

**Herausgeber: Peter Gaymann/Thomas Klie. Demensch. Postkartenkalender 2024. Zwölf Monatsblätter, Spiralbindung. ISBN 978-3-86216-991-7. 15,90 Euro. medhochzwei Verlag GmbH, Heidelberg.**

**Athesia Verlag** – Mit den Marken Harenberg, Heye, Weingarten, Eiland, Athesia Tappeiner, PAL, edition momente und Danilo bietet der Athesia Kalenderverlag GmbH die größte Auswahl an Kalendern im deutschsprachigen Raum. Athesia – Qualität und Vielfalt mit rund 900 Kalendertiteln und über 300 Erwachsenen-Puzzles!



**Horizonte** – Spektakuläre Naturaufnahmen in beeindruckend großem Querformat: unendliche Weiten, unberührte Natur,

## Cartoon

