

# Inhaltsverzeichnis

Bibliothekar und Sport .....	7
Ein paar einleitende Worte .....	9
Edda Zack - eine Kurzbiographie.....	11
Ein kleiner Ausflug in die Welt der Ergonomie .....	14
Das richtige Atmen .....	21
Ein paar Übungen zum Aufwärmen.....	22
Einige Dehnübungen, bevor es losgeht .....	25
Übungsliste für die schweißtreibenden Momente im Leben eines Bibliotheksmitarbeiters.....	27
Übungsliste für die geistig-sportlichen Momente im Leben eines Bibliotheksmitarbeiters.....	53
Schweißtreibende Ideen für das Betriebsfest .....	60

Tricks und Kniffe für einen entspannten und ausgeruhten, allzeit freundlichen Bibliothekar .....	66
Literaturliste für entspannende Momente im Leben eines Bibliotheksmitarbeiters .....	71
Literaturliste für spannende Momente im Leben eines Bibliotheksmitarbeiters .....	72
Der Bibliothekar im Buch, eine Auswahl.....	74
Glossar zur Lüftung bibliothekarischer Geheimnisse.....	76
Register der Fitnessübungen .....	82
Übersicht der Übungen für die geistig-sportlichen Momente im Leben eines Bibliothekars .....	85
Übersicht der schweißtreibenden Ideen für das Betriebsfest.....	85
Literaturverzeichnis .....	87