



6. OKTOBER 2022 - 15. FEBRUAR 2023

BRANJE IN GIBANJE

»BRANJE JE ZA DUHA TO, KAR JE TELOVADBA ZA TELO.«



Knjižničarke smo pripravile izbor leposlovnih in strokovnih knjig na temo športa in gibanja, zdravega življenjskega sloga in kakovostnega preživljanja prostega časa v naravi.

Naj vas knjige spodbudijo k branju, gibanju in tudi k premisleku.

**KNJIŽNIČARKE
PRIPOROČAMO**



- **Ajurveda za vsak dan** #zdravje, joga, sproščanje
- Arnejčič, B.: **Tek in beg** #tekaški dnevnik, depresija, tekaške skupine
- Babačič, E.: **Veš, mašina, svoj dolg** #eseji, šport, košarka
- Beavais, C.: **#3špehbombe** #odraščanje, samopodoba, kolesarjenje
- Beckham, D.: **Moja zgodba** #nogomet, biografija
- Bird, W.: **Hoja za zdravje** #priročnik, hoja, zdrav način življenja
- Biščak, B.: **Igra in biseri** #alpinizem, osebna doživetja, odprave
- Bowers, C.: **Novak Đoković športni državnik** #biografija, tenis
- Božič K., U.: **Joga za ženske** #joga, sprostitev
- Brankovič, T.: **Peta olimpijda** #biatlonka
- Brglez, Franjo: **Kekčeva potepanja** #Slovenija, planinski vodniki, izleti
- Burton, N.: **Tanke stene življenja** #Švedska, narava, živali
- Catozzella, G.: **Nikoli ne reci, da te je strah** #tek, Somalija, atletinje
- Cerar, I.: **Pravljicne poti brez meja** #vodnik, zamejstvo, pravljice
- Cerar, I.: **Potepuški okruški** #pohodništvo, odnos do narave, spomini
- Cerar, I.: **Pravljicne poti Slovenije** #dužinski vodniki, pohodništvo
- Clear, J.: **Atomske navade** #navade, osebostni razvoj
- Cleave, C.: **Zlato** #športniki, žrtvovanje, družina
- Cognetti, P.: **Osem gora** #dečki, odraščanje, Dolomiti
- Cognetti, P.: **Divji deček** #gore, narava, moški
- Cokan, F.: **Eno življenje je premalo** #človeška neuklonljivost
- Cortese, D.: **Od davnine do divjine** #izleti, kulturna dediščina, nabiranje
- Creech, S.: **Za dve luni hoda** #Indijanci, potovanje, stari starši
- *Crossan, S.: **Zavetje vode** #matere in hčere, odraščanje, plavanje
- Davidson, R.: **Poti** #Avstralija, popotništvo
- Demšar, S.: **Družinski kolesarski vodnik** #družina, kolesarski izleti
- Đoković, N.: **Serviraj za zmago** #športniki, prehrana, tenisači
- Dolenc, Mate : **Ozvezdje Jadran** #morje, narava, pustolovščina
- Ducan, I.: **Moje življenje** #ples, avtobiografije, ameriške plesalke
- Duhingg, C.: **Moč navade** #navade, rutine, spremembe
- Echenoz, J.: **Teči** #biografski romani, atleti, Češka
- Epstein, D.: **Razpon** #športniki, talent, sposobnost
- Ferk, J.: **Parenzana** #kolesarjenje, Istra, izleti

- Frampton, Roger: **Zmigaj se!** #telovadba, raztezanje, gibljivost
- Frison-Roche R.: **Prvi v navezi** #gorski vodniki, Francija
- Gantar, Minka: **Ko ima življenje žur** #osebna rast, zdravo življenje
- Gantar, Minka: **Ko imajo hormoni žur** #osebna rast, zdravo življenje
- Gilbert, E.: **Jej, moli, ljubi** #življenjska zgodba, potovanje, iskanje sreče
- *Gradišnik, B.: **Iskanje izgubljenega zdravja** #telesna aktivnost, zdravje, prehrana
- Gray, P.: **Nikoli vama ne bo uspelo** #romanje, potopis, Camino
- Gros, F.: **Filozofija hoje** #pešačenje, filozofija
- Grošel, V.: **Krona Slovenije** #planinski vodniki, Slovenija, planinske poti
- Grošel, V.: **Najvišji vrhovi celin** #spomini, slo. alpinisti, plezalni vzponi
- *Grošel, V.: **Velikani Himalaje** #Himalaja, alpinistične odprave
- Grylls, B.: **Kako ostati živ** #priročnik, pohodništvo, preživetje v naravi
- Grylls, B.: **Blato, znoj in solze** #biografije, alpinisti, pustolovci
- Grylls, B.: **Preživetje v naravi** #preživetje v naravi #oprema #taborjenje
- Grylls, B.: **Pravi pogum** #junastvo, preživetje, spomini
- Herzog, W.: **O hoji v ledu** #nemški režiserji, življenjska modrost, potopis
- Hof, W.: **Metoda Wima Hofa** #alternativna medicina, meditacija
- Holford, P.: **100% zdravi** #hormonsko ravnovesje, zdravo življenje, priročnik
- Honore, C.: **Hvalnica počasnosti** #hitrost je pobeg, zadnja stopnja pred izgorelostjo
- Humar, A.: **V kamen vklesane zgodbe** #spomini, slovenski alpinisti, alpinistične odprave
- Ibrahimović, Z.: **Ibra** #nogomet, biografija
- Jerome, J. K.: **Dnevnik romanja** #roman, humor, lahko branje
- Jornet, K.: **Nevidna meja** #alpinizem, spomini, turno smučanje
- Kagge, E.: **Hoja** #hoja, samospoznavanje, eseji
- Kelder, P.: **Vrelec mladosti** #tibetanske vaje pomlajevanja
- *Kenda, J.: **Apalaška pot** #potopisi, dolga pot
- *Kenda, J.J.: **Transverzala** #Slovenska planinska pot, pohodništvo
- Kleist, R.: **Sanje o olimpijadi** #atletinje, tek, Somalija, begunci, Ol
- Kozina, P.J.: **Bela dama** #maraton, osebna doživetje, tek
- Kozina, P.J.: **Kazimira** #veselje do gibanja



- Kozinc, Ž.: **Loške poti** #Škofjeloško hribovje, Polhograjsko hribovje, izleti
- Kozinc, Ž.: **Z menoj na izlet** #izleti, vodniki, Slovenija
- Kozjek, P.: **Življenje alpinista** #alpinizem
- Krakauer, J.: **V divjini** #Aljaska, divjina, v leposlovju
- Kreimer, J.K.: **Kolesarski zen** #kolesarjenje, meditacija, način življenja
- Kunaver, D.: **Po poteh ljudskih pripovedi** #ljudske pripovedi, izleti
- Kunaver, J.: **Pavel Kunaver - Sivi volk** #taborniki, naravovarstvenik, vzgojitelj
- Lagercrantz, D.: **Jaz sem Zlatan Ibrahimović** #nogomet, biografija
- Langerholc, B.: **Do cilja in naprej** #olimpijske igre, atletika
- Lee, S.: **Bodi voda, prijatelj moj** #Bruce Lee, borilne veščine, življ. filoz.
- Lekan, N.: **Nisi sam** #spomini, motnje prehranjevanja
- Leonard, M.: **Rdeča laterna** #dirka po Franciji, kolesarstvo
- Leonard, D.: **Kje si, Gobi?** #ultramaraton, psi, tekači
- Leonard, M.: **Šepet vrhov** #kolesarstvo, gore, šport
- Lepej B. S.: **Camino, moja samotna pot** #čiščenje duše in telesa po žensko
- Li, C.: **Zadnji Maov plesalec** #biografski roman, balet, plesalci
- Lieberman, D.: **Naravno gibanje** #gibanje, antropologija gibanja, človeško telo
- *Maze, T.: **Jaz. Tina.** #biografski roman, športniki, smučanje
- Mcanulty, D.: **Dnevnik mladega naravoslovca** #naravovarstvenik, avtizem, osebna doživetja
- McCann, C.: **Plesalec** #balet, biografski romani
- McDonald, B.: **Alpski bojevniki** #alpinizem, zgodovina, Slovenci
- McDonald, B.: **Iskalci svobode** #alpinizem, gorske nesreče, spomini
- *McDougall, C.: **Rojeni za tek** #ultramaratoski tek, tekači, indijska plemena
- McKeowin, P.: **Dober dih** #dihanje, vaje, telesna pripravljenost
- Meroi, N.: **Ne pustim te čakati** #spomini, alpinizem, bolezen
- Mihelič, J.: **Vprašaj goro** #spomini, planinstvo, bohinjski hribi
- Mihelič, T.: **Klic gora** #Alpinizem, spomini
- Miklič, M.: **Joga in tek** #joga, tek, priročniki

- Mikša, P.: **Slovensko planinstvo skozi čas** #zgod. planinstva, Slovenija
- Mlakar, J.: **Gospod Trebušnik** #planinizem, smeh, zgodbe
- *Mravlje, D.: **Dušan Mravlje: tek moja norost** #tek, ultramaraton
- Murakami, H.: **O čem govorim, ko govorim o teku** #maraton, spomini
- Newkey, B.C.: **Tek je cenejši od dohtarja** #tek, življenjski cilj, nasveti
- *O'Mara S.: **Hvalnica hoji** #telesna aktivnost, gibanje, motorika
- **Ostanimo mladostni** #veselje do življenja, prijetno staranje, priročnik
- Pele Nascimento: **Moje življenje** #biografija, nogomet, Pele
- Podgoršek, B.: **Zaljubljeni v letenje** #letalstvo, zgodovina, slovenski piloti
- Raztresen, M.: **Hribi nad mesti** #slovenija, izleti, hribi, pohodništvo
- Rogelja, N.: **Trinajsti mesec** #jadranje, življenjski stil, morski nomadi
- *Rugelj, S.: **Delaj, teci, živi** #tek, spomini, maraton, trening
- Rugelj, S.: **Na dolge proge** #tek, roman, iskanje samega sebe
- Rugelj, S.: **Ultrablues** #ultramaraton, Utah, spomini
- Seethaler, R.: **Vse življenje** #gore, Avstrija, v leposlovju
- Sepulveda, L.: **Zgodba o polžu, ki je odkril pomen počasnosti** #filozofija, prijateljstvo
- Sever, U.: **Čudovita obzorja Slovenije** #planinstvo #izleti #Slovenija
- Sivec, I.: **Hudomušni ljubljanski hribolazec** #dnevnik, pohodništvo, zgodbe
- Shepherd, N.: **Živa gora** #planinarjenje, hoja, Škotska, odnos do narave
- *Steblovnik, V.: **Buen Camino, pelegrino** #potopisi, romanja, hoja
- *Strayed, C.: **Divja** #pešpot, spomini, družina
- *Šterbova, D.: **Prve ženske na osemtisočakah** #alpinizem, ženske, spomini
- Štremfelj, M.: **Objem na vrhu sveta** #spomini, plezalni vzponi, družina
- Švigelj-Merat, B.: **Coco Dias ali Zlata vrata** #tango, odnosi med spoloma
- Terpin, R.: **Griči** #pohodništvo, gore, izbor prispevkov iz PV
- Tevis, W.: **Damin gambit** #šahistke, šah, ZDA
- *Tomažič, A.: **Ne sprašujte za pot** #Istra, izleti, potopisi
- Turco, M.: **Rossi legenda** #Rossi, motociklizem
- Tuta, J.: **Moj svet sredi oceana** #potopis, jadrnanje, dnevnik
- *Vidmar, J.: **Niti koraka več** #leposlovje, Jakobova pot, hoja

- Vidic, F.: **Pot med zvezde** #plezanje, alpinizem, Škofja Loka, zgodovina
- Vilfan, P.: **Avtobiografija** #o velikih imenih jugoslovanske košarke, brez dlake na jeziku
- Vladimirov, P.: **Evforija** #vzdržljivostni tek, osebna doživetja, pešačenje
- *Vogrinc, T.: **Vsi me kličejo Tona** #smučanje, avtobiografije, spomini
- Vujučić, N.: **Življenje brez omejitev** #avtobiografija, navdihujoča knjiga, telesne omejitve
- Wade, B.: **Tek poganja svet** #tek, popotovanje okoli sveta, potopisi
- Williams, F.: **Narava zdravi in popravi** #narava, zdravo življenje
- Winn, R.: **Prežeta s soljo** #spomini, pohodništvo, bolezen
- *Zalokar, L.: **Tek na robu živčnega zloma** #tek, trening, osebna izkušnja
- Zaplotnik, N.: **Pot** #gore, plezanje, spomini

*dostopno tudi kot e-knjiga na Biblosu



Prebrane knjige delite z nami na FB in IG s ključnikom **#branjeingibanje**