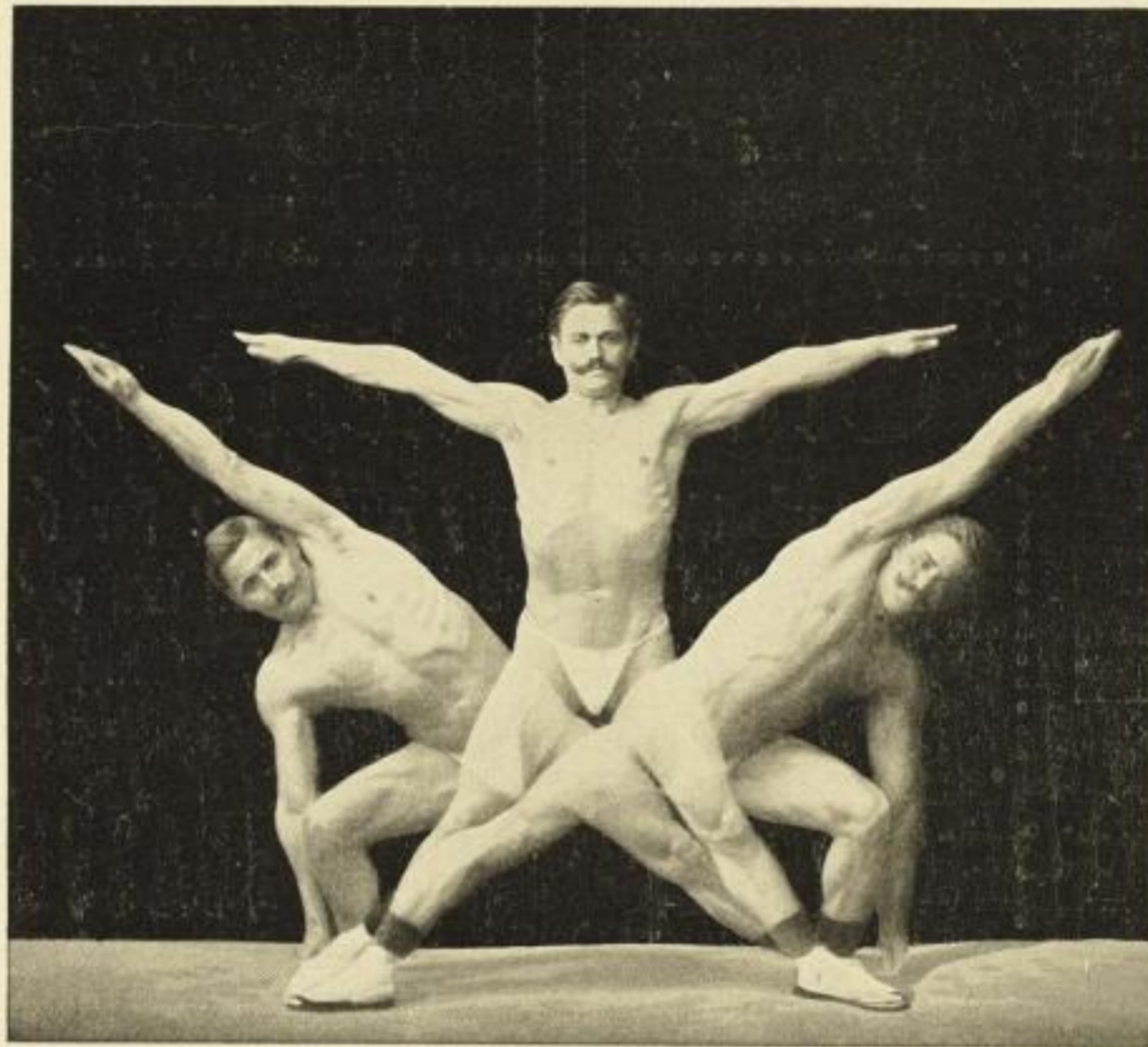


Z



## IDEALE KÖRPERBILDUNG

DURCH DIE NEUE DEUTSCHE GYMNASTIK (SYSTEM SOMMER-UNBEHAUN)

VON DR. JOHANNES UNBEHAUN  
MIT 88 ORIGINAL-AUFNAHMEN VON E. SOMMER  
BROSCHIERT 5 MARK; GEBUNDEN 6 MARK

„Das Werk ist „nicht wieder einmal ein neues System“, sondern ein Reformwerk, das die moderne Gymnastik endlich klärt und feste Richtlinien in das vielfach noch nach Willkür der Systemverfasser gehandhabte Gebiet bringt. Eine vieljährige, nach allen Richtungen hin durchdachte, durch einschlägige Studien und lange Ausprobe entstandene Arbeit, die ein festes Programm nach den Ergebnissen der Wissenschaft, der Hygiene, der Ästhetik, der Kunst, der Erziehung, des Turnens und Sportes ist.

Das glänzend und leichtverständlich geschriebene Werk darf in keiner sportlichen Vereinsbibliothek fehlen; sein Inhalt ist so offenbarend und lehrreich, dass er jeden Freund und Anhänger von Körperpflege hoch befriedigen muss. Die vorzüglichen und eigenartigen Illustrationen ergänzen die einzelnen Abhandlungen überaus vortrefflich und erhöhen damit den Wert des Buches ganz bedeutend.“

„Athletik-Sport“, V. Jahrg. Nr. 31 vom 31. Juli 1913.

„Das Werk muss ein Volksbuch werden.“

Deutsches Lehrblatt, Berlin, Nr. 226, 26. September 1913.

„Der reiche Inhalt des Buches gliedert sich in 2 Teile: Im ersten wird in einem Vorkursus eine vortreffliche Anleitung zur richtigen Haltung im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen und zur richtigen, zweckmässigen Atmung gegeben. Von einem Elementarkursus, der in 7 Gruppen eine Reihe von Bewegungen für alle wichtigen Muskelgruppen behandelt, führt uns Verfasser durch einen Sonderkursus zur Erzielung schöner, gerader und gesunder Haltung hindurch zu einem höheren Kursus, der Beherrschung des Körpers durch den blossen Willen. — So kann mit Recht behauptet werden, dass das Beste ausgelesen ist, was die Wissenschaft, die Hygiene und die moderne Methodik gezeitigt haben.

Frankfurter Schulzeitung, Nr. 20, 15. Oktober 1913.

„Das Buch stellt einen Leitfadern zur gymnastischen Selbstausbildung nach den Gesetzen der Schönheit dar. Wohlthuend berührt es, dass der Verfasser sein System nicht als Selbstzweck, sondern als vorbereitende Gymnastik für das Turnen „in Reih und Glied“, das Spiel auf Feld und Wiese betrachtet.“

Dresdner Anzeiger, 28. Oktober 1913.

VERLAG VON GUSTAV LAMMERS, MÜNCHEN, STERNSTRASSE 18