

Ideale Körperbildung

durch die

Neue Deutsche Gymnastik

(System Sommer-Unbehaun)

Ⓜ

Von Dr. Johannes Unbehaun

Ⓜ

Mit 88 Original-Aufnahmen von E. Sommer

Gegen 10 Bogen Text u. 3 Bogen Bilder. — Brosch. ca. M. 4.—; geb. ca. M. 5.—

Dieses Werk enthält als erstes und einziges seiner Art eine vollständige Theorie, d. h. Erörterung der Prinzipien-Fragen, der Einzel-Gymnastik. Dieses wird dadurch zum erstenmal als ein neues, zugleich in sich abgeschlossenes Spezialgebiet der Wissenschaft einerseits begründet, andererseits als ein besonderer, selbständiger Zweig der Praxis der Körperkultur neben Turnen und Sport in das große Ganze der Leibesübungen richtig eingegliedert. Mit dem Praktischen Teil (genaue Beschreibung der Übungen) ist ein Original-System geschaffen, das sich von allen bis jetzt existierenden „Systemen“ in mehr als einer Hinsicht gänzlich unterscheidet, diesen gegenüber wesentlich Neues bringt und einen bedeutenden Fortschritt darstellt. Die Übungen sind vereinigt zu einem zusammenhängenden Kursus, der, von einfachsten Übungen, wie einfachen Atem- und Haltungsübungen, ausgehend, unter Berücksichtigung pädagogischer Grundsätze zu hohen Schwierigkeitsstufen aufsteigt und zur größtmöglichen Beherrschung der Muskeln durch den bloßen Willen hinführt. Das Werk bietet eine ausgesprochene hygienische Gymnastik und erstrebt eine Körperbildung nach den Gesetzen der Schönheit und nach dem Vorbild der Antike.

Die Neue Deutsche Gymnastik ist schon wiederholt vor Fachleuten und in Fachvereinen demonstriert worden. Sie ist nicht nur von Turnern und Sportsleuten, sondern auch von Ärzten, Pädagogen und Künstlern als das Beste und Vollkommenste auf diesem Gebiet bezeichnet worden.

Mitentscheidend für die große Bedeutung dieses Werkes ist die Tatsache, daß von allen Systemen der Einzel-Gymnastik einzig und allein die Neue Deutsche Gymnastik zur Vorführung auf der Dresdner Hygiene-Ausstellung von der Ausstellungs-Leitung zugelassen worden ist.

Ich werde jetzt für die „Richtlinien“ und die „Ideale Körperbildung“ eine systematische, durchgreifende Propaganda entfalten und hoffe recht viele Kollegen aus dem Sortiment als eifrige Mitarbeiter begrüßen zu können.

Ich liefere Prospekte und Plakate gratis, bin für besondere Wünsche und Anregungen stets dankbar und liefere, um dem Sortiment Gelegenheit zu einem besonderen Verdienst zu geben,

alle bis zum 1. Oktober 1912 in München eintreffenden Bar-Bestellungen mit 50% Rabatt.

Hochachtungsvoll

München, 7. September 1912

Gustav Lammer's