

Soeben erschien:

# Deutsche Gymnastik

## Leibesübungen

Atem- und Frottierübungen, Massage,  
Verhalten im Licht-, Luft- und Sonnenbad

Von

### Hans Surén

Leiter von Lehrgängen zur Ausbildung von Lehrern in den Leibesübungen

3. verbesserte und erweiterte Auflage

### Bezugsbedingungen:

Im farbigen Kartonumschlag, mit Titelbild und Klettameschleife, Grundzahl 1,50, geschmackvoll geb. G. Z. 2,50, Schlüsselzahl d. B.-B. Bar mit 35%, ab 10 Expl. mit 40%, 1 Fünftelopaket = 35 Expl.

### Aus dem Inhalt:

**Einführung in die Aufgaben der Deutschen Gymnastik.** Der Arzt der Gesunden / Der gymnastische Gedanke / Die deutsche Gymnastik / Fort mit dem Kommando / Wann soll geübt werden / Was und wie soll geübt werden / Die Ernährung / Die Lebensführung im gymnastischen Sinne.

**Die Gymnastik in 6 Gruppen.** Die vorbereitenden Übungen für Kugelstoßen, Speerwurf, Diskuswurf, Lauf, Start, Sprung, Bogens.

**Die Selbstmassage, die Ausbildung der Atmung.** Der gesundheitliche Wert / Der Streit um die Atmungssysteme / Die Atemgymnastik im allgemeinen / Die Ausbildung.

**Die Frottierübungen, das Licht-, Luft- und Sonnenbad.** Sein Wert für die Gesundheit / Das Verhalten im Lichtluftbad.

In ganz kurzer Zeit mußte die 3. Auflage erscheinen, die der Autor, der bekannte Sportlehrer Surén, völlig umgearbeitet und bedeutend erweitert hat. Bei der wachsenden Sportbegeisterung in Deutschland ist der Interessentkreis für das von allen Sportlehrern und den bedeutendsten Sportleuten als überaus praktisch empfohlene Buch außerordentlich groß. Da dasselbe sehr geschmackvoll ausgestattet ist, eignet es sich auch vortrefflich als Geschenkwerk.

②

Gerhard Stalling Verlag, Oldenburg i. O.

## Hoffmanns Haushaltungsbuch 1923



Für den täglichen Gebrauch eingerichtet und durch Beispiele erläutert, nebst Küchentalender, Waschtabelle, Notizkalender und einem Ratgeber für den Haushalt

erscheint im 40. Jahrgang

Das altbewährte Handbuch hilft heute mehr denn je zu Übersicht und Sparsamkeit in der Haushaltung

In Halbleinen etwa 500 Mark

Rabatt einzeln 35 Prozent, 10 Exemplare 40 Prozent

Besondere Auslandspreise: Schweiz, Fr. 3.60 usw.\*

Julius Hoffmann, Verlag, Stuttgart

②

\* Von der Außenhandelsbehörde gem. § 7 der Auslandsvertriebsordnung genehmigt

## Neuer Preis

ab 16. November 1922 für

## Reclams Universum

Einzelheft Mk. 50. — ord., bei 1–9 Expl. Mk. 32.50, bei 10 u. mehr Expl. Mk. 30. — netto

Für bereits im voraus bezahlte Abonnements findet eine einmalige Nachberechnung bei Heft 7 statt, und zwar pro Exempl. Mk. 180. — ord., bei 1–9 Exempl. Mk. 117. — und bei 10 und mehr Exempl. Mk. 108. — netto.

Weitere Preiserhöhung für Einzelbezug bleibt vorbehalten. Meinen Abonnenten wird der neue Preis in Heft 7 vom 16. Nov. bekanntgegeben.

Ich bitte, Ihrem Kommissionär rechtzeitig Einlösungs-Auftrag zu erteilen, damit in der pünktlichen Weiterlieferung keine Unterbrechung eintreten braucht

Für neu hinzutretende Abonnenten beträgt der Ladenpreis für Okt. – Dez. 1922 Mk. 420. — ord.

Philipp Reclam jun. Leipzig