



Eine neue Morgengymnastik

für alle Vielbeschäftigten — nach den Grundsätzen von Dr. R. Bode — Rm. 1.80
Höchste Einfachheit und umfassende Wirkung

Rhythmische Gymnastik als tägliche Kraftquelle

Von Heinrich Medau

Leiter der Bode-Schule Berlin

78 Seiten mit 19 Abbildungen. Kartoniert mit mehrfarbigem Umschlag (Bild wie oben) Rm. 1.80

Neubelebung des Organismus — Pflege und Kräftigung seiner drei Hauptssysteme Verdauung, Atmung und Nerven — Erhaltung und Wiederherstellung der natürlichen Spannkraft — ohne großen Aufwand an Zeit und Mühe nur mit einigen wenigen Abungen und Schwüngen, die als Steigerung der natürlichen Bewegung, des angeborenen Körper-Rhythmus zugleich Lust und Freude bedeuten — das lehrt diese neue Morgengymnastik auf Grund jahrelanger praktischer Arbeit in einfacher und anschaulicher Weise. Darum ist sie

die Gymnastik für jedermann.

Ⓜ

Union Deutsche Verlagsgesellschaft Stuttgart