

Die



lustige Polz-Gymnastik

365

lebendige Übungen für jedermann

„Mach's nach!“ so heißt der Schlachtruf in diesem neuartigen Bilderbuch der Gymnastik. Ohne viel Worte wird hier an Hand von 365 lustigen Bildern klipp und klar gezeigt, wie alles gemacht wird. Auf heitere Weise, jedem sofort verständlich, sind 52 Wochenprogramme fix und fertig zusammengestellt. Ob Familie, ob Schule oder Verein, ob Lehrer oder Laie, ob Turnwart oder Turner, ob Frau oder Mann, ob ledig oder verheiratet, ob erwachsen oder Kind – für je den bringt das Buch wertvolle Übungen, Übungen, deren Motive dem täglichen Leben und der Natur abgelauscht sind.

Edi Polz, der bekannte Wiener Sportlehrer, hat als kranker, verwundeter Kriegsgefangener den Weg zu seiner Gymnastik und damit zur Freiheit und Gesundheit gefunden. Seither hat er sich der Gymnastik mit Haut und Haar verschrieben. Er erfindet neue Sportgeräte und lehrt im In- und Ausland. Den schönsten Triumph erlebt er, als das Reichssportblatt noch vor Heimkehr der Ostmark seine „lustige Polz-Gymnastik“ mit großem Erfolg ein ganzes Jahr hindurch erscheinen läßt. Jetzt liegt die lang erwartete Buchausgabe endlich vor!

Das Buch enthält 365 Übungen. Zum vollständigen Umschlagen der Blätter und zum bequemen Zurechtlegen des Buches beim Üben dient die praktische Spiralheftung! Preis RM 3.50



Prospekte kostenlos! Vorzugsangebot s. Zettell

**Knorr & Hirth,
München**

Nr. 101 Mittwoch, den 3. Mai 1939

Hausarbeit

Morgenwäsche		8-12 X		l.+r.
Stiefelschnüren		6-8 X		l.+r.
Auf Hochglanz		6-10 X		l.+r.
Schere		12-16 X		
Einfädeln		8-12 X l.+r.		
Hilfsbereit		10-16 X		

2795