

* **Reise und Bäder** *

Schwarzer Bock, Wiesbaden
 Hotel und Kochbrunnenbadhaus 280 Betten, jeder Komfort.
 Pens. inkl. aller Nebenausgaben ab M.11— Theodor Schäfer

S Sanatorium Dr. Möller, Dresden-Loschwitz **M**
 Diät-, Schroth-, Fastenkuren
 Bei Rheuma, Blut-, Nerven-, Herz-, Magenkrankh.

Seebad Bansin

Insel Usedom
 Das deutsche Ostseebad

Meran

der große Südalpen-
 Kurort, die schönsten
 Dolomiten-Ortler Aus-
 flüge. 100 Hotels u. Pen-
 sionen. Mäßige Preise.
 Auskünfte durch Kur-
 verwaltung und Reise-
 büro.

Sanatorium Dr. May

*Dorf Kreuth bei Tegernsee im bayrischen Hochgebirge
 800 m ü. d. M.*

Für Erkrankungen der Luftwege, des Herzens, der
 blutbildenden Organe, Stoffwechsel, Basedow, Nervöse.
 Offene Tuberkulosen und Geistes- kranke werden nicht
 aufgenommen.

Auf 70 Betten erweitert und neuzeitlich eingerichtet.
 Prospekte und Auskünfte durch Scherls Reisebüro.

*Mit
 Scherls Reisebüro
 reisen Sie
 bequemer und billiger*

Ausführliche Prospekte zahlreicher emp-
 fehlenswerter Reisen zu Lande und zu
 Wasser durch Scherls Reisebüro
 am Dönhoffplatz, Berlin SW 19



Prof. Max Klinger „Der Athlet“

Was ist Strongfortismus?

Kein Mann unserer Zeit hat wohl mehr für die innere Muskel - Aktivität getan, als Strongfort, der Vater des Systems Strongfortismus. Allen ist dieser Mann, wenn auch nicht persönlich, so doch durch Kunstwerke bekannt, die große Bildhauer wie Klinger, Götz und Tuailon, inspiriert von dem Idealbild männlicher Körperschönheit, nach ihm geschaffen haben. Strongfort hat durch langjährige Versuche und Studien, die er an seinem eigenen Körper machte, und durch die er ihn zu einer einzig dastehenden Vollkommenheit entwickelte, eine Methode entdeckt, die es ermöglicht, alle die für uns unsichtbaren Muskeln im Inneren unseres Körpers zu verstärkter Tätigkeit anzuregen, so daß sie ihre alte Zusammenziehungsfähigkeit und damit ihre normale Funktionskraft wieder erhalten. Strongfort hat nicht nur den Weg gefunden, durch eine Körperkultur-Methode sämtliche Organe gleichmäßig zu entwickeln, sondern hat diese Entwicklung durch Verbindung mit Diät- und Hygienevorschriften bis zur höchsten Potenz gesteigert.

Jeder Kursus wird den speziellen persönlichen Bedürfnissen des einzelnen Schülers