

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **41 (1968)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Abendübungen

- nach dem Abendspaziergang Konditionsübungen: Liegestütz, Armschwingen, Rumpfbeugen, leichtes Arm- und Schulterreissen mit angewinkelten Armen, Seilhüpfen, Kniebeugen und Hantelheben links und rechts.
- Atemübungen auf dem Rücken liegend: konzentriert während 3 Sekunden einatmen, dann 2 Sekunden Atem anhalten, 3 Sekunden ausatmen, dann 2 Sekunden Atem anhalten, usw. Dauer der Übung 4–5 Minuten, wobei darauf geachtet werden soll, dass die Lunge ganz gefüllt, beziehungsweise ganz entleert wird.
- vor dem Einschlafen im Bett Entspannungsübungen: auf dem Rücken liegend konzentriertes Entspannen der gesamten Muskulatur, am Kopf und Hals beginnend über die Schultern und Arme bis zu den Zehenspitzen. Bei völliger Entspannung versuchen einzuschlafen. Diese Übung dient in erster Linie zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit.
- Fingerturnen ist sehr zu empfehlen, wobei zum Beispiel beim Abendspaziergang ein kleiner Vollgummiball geknetet werden kann.

Die vorstehenden Übungen können je nach Eignung noch erweitert werden. Mit der konsequenten Durchführung derselben ist eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der Widerstandskraft zu erreichen, was für den relativ bewegungsarmen Schießsport geradezu ein Erfordernis ist. Und nun — viel Vergnügen!

Mutation. Austritt: Four. Keller Heinz, Wallisellen, wird gemäss Art. 8 der PSS-Statuten von der Mitgliederliste gestrichen.

WK + RS

| | | |
|---------|---|--------------------|
| Nr. 101 | Taschenbuch für Fouriere und Fouriergehilfen deutsch / französisch | 1 Stück Fr. 8.70 |
| Nr. 102 | Notizbüchlein deutsch / französisch | 1 Stück Fr. 3.— |
| Nr. 103 | Personalienzettel deutsch oder französisch | 100 Stück Fr. 4.40 |
| Nr. 107 | Münzkontrollen deutsch / französisch | 10 Blatt Fr. 1.10 |
| Nr. 113 | Depotgeldquittungen deutsch / französisch | 1 Block Fr. 3.10 |
| Nr. 204 | Tägliche Haushaltabrechnungen deutsch oder französisch | 10 Blatt Fr. 1.35 |
| Nr. 206 | Fasszettel deutsch oder französisch | 1 Block Fr. 1.45 |
| Nr. 301 | Rekognoszierungsrapport deutsch oder französisch | 1 Stück Fr. —.25 |
| Nr. 302 | Kantonnementsquittungen deutsch oder französisch | 1 Block Fr. 2.75 |
| Nr. 527 | Wandhänger für Bureau mit fünf A4/C4-Fächern | 1 Stück Fr. 22.— |
| Nr. 528 | Wandhänger für Bureau mit fünf A5/C5-Fächern | 1 Stück Fr. 15.— |

Weitere Formulare finden Sie in unserem Katalog.

MILITÄRVERLAG MÜLLER AG GERSAU

Telephon 041/83 61 06 Postleitzahl 6442 Gersau