

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband
Band: 41 (1968)
Heft: 2

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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