

OBSAH:

	Strana
Preslov	3
Účel tělocviku	4
Který druh tělocviku máme pěstovati	13
Sport	14
Domácí tělocvik	15
Vzduchové lázně (ukázky z Luhačovic)	17
Vzduchové lázně v Luhačovicích	24
Cvičení pro domácí tělocvik a pro cvičení v přírodě .	39

