

Obsah:

Slunce, vzduch a voda:	strana
Slunce	5
Vzduch	7
Voda	9
Zdravotní tělovýchova na slunci, vzduchu a vodě:	strana
Tělesná výchova a její význam pro mládež	17
Slunce, vzduch a voda jsou tři lékaři	19
Fysiologický a zdravotní význam vodních sportů	22
Význam ořezování při vodních sportech	29
Masáž	32
Trening	33
Metodika plavání:	strana
Pedagogické a metodické poznámky k plavání	39
Cvičení, jimiž si zvykáme vodě	41
Plavání na prsou hrabáním střídnořaž	56
Plavání na prsou řázem střídnořaž (crawl)	61
Plavání naznak	66
a) Plavání naznak hrabáním souřaž	66
b) Plavání naznak řázem střídnořaž (crawl)	69
c) Plavání naznak řázem souřaž	73
Plavání na prsou souřaž	76
Plavání na boku	80
Start a obrátky	83
Záchrana tonoucích a první pomoc	86
Skoky do vody	93
Hry ve vodě	102
Literatura	112
Popis obrázků	113
Městské lázně v Brně:	strana
Lázně v Brně-Maloměřicích	119
Lázně v Brně-Disárkách:	119
a) Návštěva	120
b) Ceník	121
Lázně v Brně-Výstavní tř. č. 1:	122
a) Návštěva	122
b) Ceník	123

	strana
Lázně v Brně-Zábrdovicích č. 25 (letní):	124
a) Návštěva	124
b) Ceník	125
Pokyny pro návštěvníky slunečních lázní	126
Pokyny pro návštěvníky vzduchových lázní	126
Pokyny pro návštěvníky plovárny	127
Řád pro městské lázně v Brně-Maloměřicích, v Brně-Disárkách, v Brně-Výstavní tř. č. 1 a v Brně-Zábrdovicích č. 25	127
Lázně v Brně-Zábrdovicích čís. 25 a v Brně-Kopečná ul. čís. 1:	130
a) Návštěva městských lázní v Brně-Zábrdovicích č. 25	131
b) Návštěva městských lázní v Brně-Kopečná ul. č. 1	132
c) Ceník pro městské lázně v Brně-Zábrdovicích č. 25	133
d) Ceník pro městské lázně v Brně-Kopečná ul. č. 1	134
e) Pokyny pro návštěvníky sprchových lázní	135
f) Pokyny pro návštěvníky vanových lázní	135
g) Pokyny pro návštěvníky horkovzdušných a parních lázní	135
Řád pro městské lázně v Brně-Zábrdovicích č. 25 a v Brně-Kopečná ul. čís. 1	136

Bücherei der deutschen
Staats-Lehrerbildungsanstalt m. Hoed.
== in Brünn ==