Breslauer Turnblatt

Herausgegeben vom Turngau Breslau

Dem Turngau Breslau gehören folgende Vereine an:

Alter Turnverein (E. V.) ◆ T.-V. Vorwärts (E. V.) ◆ III. Breslauer Turnverein ◆ Akad. Turnverein ◆ Turnerbund Eichenlaub Lehrer-Turnverein ◆ Akademische Turnverbindung Saxo-Silesia ◆ Turnklub Jahn ◆ Turnklub Breslau ◆ Turnverein Frisch auf Bresl. Taubstummen-Turnverein 1910 ◆ Akad. Turnverein Bismarck ◆ Turnverein Brockau ◆ Turnverein Hundsfeld ◆ Turnverein Koberwitz Männerturnverein Obernigk ◆ Männerturnverein Rothsürben ◆ Sportklub Sparta ◆ Sportklub Silesia ◆ Ballspielverein Minerva Sportverein Breslauer Kickers ◆ Spiel- und Sportverein Jungdeutschland ◆ Verein Breslauer Rasenspieler

Erscheint am 5. und 20. jeden Monats und geht **den Mitgliedern des Turngaues kostenfrei** zu.

Redaktionelle Einsendungen werden bis spätestens 7 Tage vor dem jedesmaligen Erscheinen des Blattes an den Schriftleiter, **Rektor Fr. Hoffmann, IX, Monhauptstraße 1 c** erbeten. Nachdruck nur mit genauer Quellenangabe gestattet. — **Preise für Anzeigen:** 1/4 Seite 18 M, 1/8 Seite 9 M, 1/16 Seite 5 M, 1/32 Seite 3 M bei einmaliger Aufnahme. Bei Wiederholungen wird ein der Zahl der Inserate entsprechender Rabatt gewährt. — Beilagengebühr für 1000 Stück 10 M. — Abonnementsbestellungen werden für außerhalb des Gaues Stehende bei allen Postanstalten für 1 M vierteljährlich entgegengenommen. — Adresse für Inseratbestellungen **nur: Buchdruckerei F. W. Jungfer, Breslau I,** Harrasgasse 2 Fernsprecher 1547. Postscheckkonto 1771.

Nr. 8. | **Breslau, 20. April 1917.** | **12. Jahrgang.**

Rundschreiben an die Vereine des II. deutschen Turnkreises.

Meine lieben Turngenossen,

die große Jahresarbeit ist vollbracht — die Erhebung ist abgeschlossen und am 18. März an den Geschäftsführer der Deutschen Turnerschaft abgesandt worden. Ich bin den Gauvorständen, die in diesem wie im vorigen Jahre die Arbeit allein geleistet haben, zum größten Danke verpflichtet und gebe dem hier Ausdruck! War es schon in den beiden vorigen Jahren schwer, so sind die Schwierigkeiten noch erheblich gewachsen. Soweit sie in den Verhältnissen beruhen, muß man sich ja damit abfinden; leider sind aber eine ganze Reihe von Vereinen bzw. Vorständen noch immer nicht zu der Erkenntnis gelangt, daß die Jahreserhebung, auf die sie das ganze Jahr hindurch Zeit haben, sich vorzubereiten, eine sehr wichtige Pflicht gegen die Deutsche Turnerschaft ist, die sie schnell und gewissenhaft erfüllen müssen. Die Säumigen, die sich viermal und mehr mahnen lassen, haben auch in den Kriegszeiten keine Entschuldigung; meist sind es auch dieselben, die im Frieden ebenso unpünktlich waren!

Daß das Ergebnis kein erfreuliches sein würde, haben wir vorausgesehen; tatsächlich ist die Abnahme nicht so erheblich, wie zu befürchten stand. Hätten die Vereine alle nach ihren Kräften mitgewirkt, so wäre vielleicht nur ein Stillstand, keine Abnahme festzustellen gewesen.

Den vorläufigen Bericht findet Ihr in der heutigen Nummer; den ausführlichen behalte ich mir für die nächste oder übernächste Nummer vor.

In meinem vorigen Rundschreiben ist durch ein Versehen der Druckerei die Zahl der Ausgezeichneten ausgelassen worden; es waren 3037, davon 96 mit dem Eisernen Kreuz 1. Klasse.

Auch heute findet Ihr wieder eine Reihe tapferer Turner verzeichnet, die ihre Liebe und Treue zum Vaterlande mit ihrem Blute besiegelt haben, Ehre ihrem Andenken! Den braven Genossen, die vor dem Feinde ausgezeichnet wurden, wünschen wir von Herzen Glück und hoffen sie im Schmucke ihrer Ehrenzeichen gesund in der Heimat wieder begrüßen zu können; es sind ihrer 3141, davon 102 mit dem Eisernen Kreuz 1. Klasse.

In Sachen der militärischen Vorbildung und der Jugendkompagnien findet Ihr eine Reihe von Erlassen des Kriegsministeriums in der Deutschen Turnzeitung, auf die ich an dieser Stelle ganz besonders aufmerksam mache; es handelt sich zurzeit vornehmlich um die zum zweiten Male bevorstehenden Wettkämpfe im Wehrturnen, zu denen die Vorbereitungen sofort getroffen werden müssen. Alles Nähere ist in der Turnzeitung zu lesen. Ebenda sind auch die Bedingungen zu ersehen, unter denen sich die Turner-Jugendwehr-Kompagnien den militärischen Vertrauensmännern zu unterstellen haben. Da alle diese Abmachungen zwischen der Deutschen Turnerschaft und dem Ministerium getroffen sind, so sind alle Vereine daran gebunden.

Wo sich Schwierigkeiten einem Einverständnis in den Weg stellen, muß die mündliche Verhandlung versucht werden, sie führt oft noch zum erwünschten Ziele, wo ein wiederholter Schriftwechsel nichts erreichen ließ. Die maßgebenden höchsten Stellen haben uns immer wieder zu verstehen gegeben, daß unsere Mitarbeit ihnen sehr willkommen ist; sie haben auch unsern Wünschen in vielen Fällen Rechnung getragen. Es muß daher auch unsererseits Entgegenkommen gezeigt werden, wir müssen den Beweis führen, daß unsere Ziele uns die Mitarbeit nicht nur gestatten, sondern sogar zur Pflicht machen, wenn wir nicht unsern altbewährten Richtlienien untreu werden, die wir, gestützt auf Vater Jahns Geist und Worte, über ein Jahrhundert befolgt haben.

Nach Abschluß der Erhebung ist der Verein „Jugendwehr" in Niesky aus dem Oberlausitzer Gau ausgeschieden; neu aufgenommen wurde der „Breslauer Damenturnverein" in den Gau Breslau. Diese Zunahme des Frauenturnens ist in der jetzigen schweren Zeit besonders erfreulich; der Verein zählt 123 Mitglieder. Gleichzeitig kommt aus Königshütte die Nachricht, daß auch dort das Frauenturnen einen neuen Aufschwung genommen hat. Wir wünschen allen diesen Bestrebungen den besten Erfolg; er ist um so mehr anzustreben, als das Frauenturnen überall erheblich nachgelassen hat — eine recht unerfreuliche und durch die Sachlage nicht begründete Folge der Kriegszeit! Auch hier ist es gut, nicht sich mit Hoffnung auf die Friedenszeit zu trösten, sondern schon jetzt zu arbeiten; was wir im Kriege erreichen, bleibt uns nachher erhalten und erleichtert uns die schwere Arbeit, die uns dann auf allen Gebieten bevorsteht!

In diesem Sinne bitte ich Euch alle, einträchtig ans Werk zu gehen und aufzubauen, wo Lücken entstanden sind, zusammenzuraffen, wo ein Auseinanderfallen droht, die Alten und die ganz Jungen, die Frauen und die Mädchen zu sammeln und ihnen klar zu machen, daß es eine der vielen vaterländischen Pflichten ist, die Gesundung und Stärkung der Daheimgebliebenen mit allen Kräften zu betreiben und dadurch für eine gesunde Zukunft unsers Vaterlandes sorgen zu helfen!

Mit diesem Herzenswunsche schließe ich mein Rundschreiben und hoffe, daß es am Schlusse meiner 25jährigen Amtstätigkeit in Euren Herzen Widerhall finden wird.

Breslau, 31. März 1917.

Mit treudeutschem Turnergruß

Euer Kreisvertreter
Th. Toeplitz.

Sitzung des Kreisturnrats
am Sonntag, den 25. März 1917.

1. Die Abhaltung eines Kreisturntages wird abgelehnt, da Beratungsstoff nicht in genügender Menge vorliegt und das Reisen zurzeit sehr beschwerlich ist. Auch ist der Bestand der Kreiskasse nicht so groß, um erhebliche Ausgaben zu gestatten.

2. Aus denselben Gründen wird beschlossen, von turnerischen Kreisveranstaltungen auch in diesem Jahre Abstand zu nehmen. Dagegen sollen die Gaue ermahnt werden, soweit es in ihren Kräften steht, für eine gemeinsame turnerische Arbeit Sorge zu tragen, sei es in Form von Gauvorturnerstunden oder von Frauen- und Jugendturnen.

3. Bei Gelegenheit der Veröffentlichung der Jahreserhebung im Kreisblatt soll die Aufstellung der von den Gauen zu zahlenden Kreisbeiträge abgedruckt werden. Die Aufstellung der Beiträge zur Unfall-Unterstützungskasse geht den Vereinen brieflich zu.

4. Von den Kassenberichten wird Kenntnis genommen. Einige Anträge, die dazu eingelaufen sind, werden beraten.

5. In Sachen der militärischen Jugendpflege wird auf die Erlasse des Kriegsministeriums in der Deutschen Turnzeitung hingewiesen. Dr. Toeplitz, Kreisvertreter.

Jahreserhebung des II. deutschen Turnkreises (Schlesien und Südposen)
am 1. Januar 1917.

Auch das Jahr 1916 war ein volles Kriegsjahr; es wurde darum wieder die vereinfachte Fragekarte versandt, und auch mit dieser war es nicht möglich, vollständige Zahlen zu erhalten.

Die Fragen lauteten: 1. Vereinsort. 2. Vereinsname. 3. Gesamtzahl aller über 14 Jahre alten männlichen Vereinsangehörigen (mitzuzählen sind alle noch lebenden im Kriegsdienst befindlichen, die dem Verein bei Ausbruch des Krieges angehörten, Krieger, im Krankendienst tätige, bei den Kolonnen und Armierungstruppen u. a.). 4. Von den unter 3 gezählten männlichen Vereinsangehörigen sind a) Erwachsene, 17 Jahre alt und darüber, b) Jugendturner unter 17 Jahren, c) wie viele von den Erwachsenen unter a) stehen im Alter von 17—20 Jahren? 5. Wie viele der männlichen Vereinsangehörigen sind zum Heeresdienst eingezogen? (Siehe Frage 3.) 6. Frauen und Mädchen, die 14 Jahre und darüber alt sind. 7. Für wie viele Frauen und Mädchen werden Steuern zur Kasse der Deutschen Turnerschaft bezahlt? 8. Wird der Turnbetrieb jetzt noch fortgesetzt? a) in den Männerabteilungen? b) mit den Jugendturnern? c) von den Frauen und Mädchen? d) von Knaben und Mädchen unter 14 Jahren?

Nur mit großen Schwierigkeiten gelang es, ein einigermaßen befriedigendes Ergebnis zu erreichen, indem von den 470 Vereinen über 415 Berichte zu erlangen waren, während 55 nicht berichtet haben (gegen 34 im Vorjahre). Von den berichtenden Vereinen ruhten wegen des Krieges außerdem noch 48 ganz, so daß die nachfolgenden Zahlen sich nur auf 367 Vereine beziehen. Abgeschlossen wurde die Erhebung am 18. März.

Die 367 Vereine zählten am 1. Januar 1917 43 332 männliche Vereinsangehörige über 14 Jahre; davon waren 37 853 Erwachsene über 17 Jahre und 5 479 Jugendturner unter 17 Jahren. 24 255 Mitglieder waren zum Heeresdienste eingezogen, eine Zahl, die sich seitdem noch erheblich vermehrt hat. Rechnet man dazu noch die große Zahl aus den 103 Vereinen, deren Zahlen fehlen, so wird man auf weit über 30 000 kommen. Außerdem gehörten den Vereinen noch 2 735 Frauen und Mädchen an, von denen 650 als zur Deutschen Turnerschaft steuernde Mitglieder gezählt werden.

Der Turnbetrieb wurde, wenn auch nur in beschränktem Maße, in 207 Vereinen aufrecht erhalten; in diesen Vereinen turnten 149 Männerabteilungen, 186 Jugendabteilungen, 60 Frauen- und 23 Schülerabteilungen. Es zeigt sich wieder, wie im Vorjahre, daß wir in unserer Jugend einen guten Stamm besitzen, mit dem wir in Frieden unser altes Haus, das so schwer gelitten hat, sicher neu aufbauen werden. Möge dieser Frieden, siegreich und ehrenvoll, bald unserm Vaterlande beschert sein! Th. Toeplitz, Kreisvertreter.

Vom Gau.

Oberleitung der Jugendkompagnien Stadtkr. Breslau.

Abschrift.

Breslau, den 9. März 1917.

Behufs Gründung einer Turnerjugendkompagnie fanden sich heute die Herren Neumann, Hauptturnwart des Alten Turnvereins, und Hoffmann, Gauturnwart des Gaues Breslau, zu einer Besprechung mit dem Oberleiter der Breslauer Jugendkompagnien, Major Haenisch, im stellvertretenden Generalkommando zusammen.

Es wurde vereinbart:

1. Die Mindestzahl der Turnerjugendkompagnie muß 15 Jungmannen, die das Alter von 16 Jahren erreicht haben, betragen.

2. Alle Sonntag-Nachmittage finden eine Stunde rein militärische Übungen statt, die übrige Zeit wird dem Turnen und Turnspiele überlassen.

3. Alle vier Wochen findet an einem Sonntag-Nachmittag ein größerer Marsch oder eine Übung im Gelände statt, bei der rein militärische Übungen gepflegt werden.

4. Die Kompagnie steht unter der Leitung des Herrn Gauturnwarts Hoffmann, in dessen Verhinderung unter der des Herrn Turnwarts Neumann. Für die rein militärischen Übungen wird ihnen ein Unteroffizier als Helfer beigegeben.

5. Der Vertrauensmann, der militärische Oberleiter der Breslauer Jugendkompagnien und der von ihm beauftragte Abteilungsführer sind berechtigt, jederzeit den Übungen der Turnerjugendkompagnien beizuwohnen und sich von dem Standpunkt der Leistungen in den Übungen zu überzeugen.

6. Die Jugendturner, die der kaufmännischen und gewerblichen Fortbildungsschule angehören, sollen von den Übungen der Schulkompagnien befreit werden, ein diesbezüglicher Antrag ist von der Oberleitung an die Direktoren des Fortbildungsschulwesens zu stellen. Die Kontrolle über die Anwesenheit der Schüler wird von den Herren Kompagnieführern ausgeübt.

7. Jugendliche zwischen dem 15. bis zum 16. Lebensjahre dürfen an den Übungen der Jugendkompagnie teilnehmen; doch lehnt die militärische Oberleitung für diese jede Verantwortung ab.

v. g. u.

gez. Hoffmann, Gauturnwart. gez. Paul Neumann.

gez. Haenisch, Major.

Frauenturnen.

Der Unterzeichnete ist am 13. d. Mts. zum Heeresdienst einberufen worden. Seine Vertretung hat Herr Mittelschulrektor Hübner, Kaiserstr. 63, freundlichst übernommen. In allen Fragen, die sich auf das Frauenturnen beziehen, möge man sich an ihn wenden.

Allen Turngenossen und Turnerinnen Gut Heil!

Karl Kreuschner.

Rundschau.

(Schluß zu Nr. 7.)*)

Zar Nikolaus trifft sein jäher Sturz allerdings nicht unverschuldet. Das Geschick ungezählter Millionen war in seine Hand gelegt. Ein Heiland hätte er seinen Völkern werden können; aber er hat seine Zeit nicht verstanden und war seiner Aufgabe nicht im entferntesten gewachsen. Ohne eigene feste Entschlußkraft, war er ein schwankendes Rohr in der Hand seiner Ratgeber, in deren Reihe nicht die verantwortlichen Minister, sondern die deutschfeindliche, das Altrussentum vertretende Großfürstenpartei und der unwissende Pope Rasputin den Ausschlag gaben. Von den Vorfahren erlassene, dem Geiste der Zeit Rechnung tragende Gesetze und völkerrechtliche Zusicherungen machte Nikolaus II. rückgängig und unterdrückte jede dagegen sich geltend machende Strömung mit rücksichtsloser Gewalt. Nach Tausenden zählten die Hinrichtungen innerhalb eines Jahres, und noch viel höher war die Zahl derer, die alljährlich in die Gefängnisse, nach Sibirien oder in die Bergwerke wandern mußten. „Ein solches Regiment muß Haß erwecken," heißt's im Tell.

Einmal jedoch war des Zaren Name im besten Sinne in aller Munde, das war, als er mit seinem „Friedensmanifest" hervortrat, in dem er — ganz wie Wilson — für ein Weltschiedsgericht, allgemeine Abrüstung und dgl. schöne Dinge eintrat. Damals gab es viele, die auf den Gimpelfang hineinfielen. Nach seiner ganzen Veranlagung hat aber Nikolaus II. schwerlich viel Anteil daran gehabt. Näher liegt es, daß er seinen Namen — wie zu vielem andern — hergegeben hat, damit die ihn als Friedensherold vorschiebende Großfürstenpartei die Welt einschläfern und um so ungescheuter die Rüstungen für den gegen Österreich und Deutschland bereits geplanten Krieg vornehmen konnte. Diesen gewissenlosen Treibern ist es auch zuzuschreiben, daß der Zar sich zu der Unaufrichtigkeit gegen seinen besten Freund, unsern Kaiser Wilhelm, verleiten ließ und ein falsches Spiel trieb, als er, entgegen seinen ausdrücklichen Versicherungen, längst im geheimen die Heere gegen Deutschland aufmarschieren ließ. In seiner Hand lag es, den Weltkrieg unmöglich zu machen und der Menschheit ach so vielen, unsäglichen Jammer zu ersparen. Er hat die Bedeutung seiner heiligen Pflicht gegen die Welt nicht erfaßt. Daß er von seiner stolzen Höhe herabgestürzt worden ist, wiegt nichts gegen das Elend, das er heraufbeschworen hat.

Auch die Art, wie Nikolaus II. von seinem hohen Posten schied, ist für ihn bezeichnend: auch nicht einen ernsthaften Anlauf hat er genommen, um sich zu behaupten! Bei der Eigenart der russischen Volksseele konnte „Väterchen Zar" damit rechnen, daß die große Volksmasse sich einmütig für ihn erhoben haben würde, wenn er selbst zu mannhaftem Handeln sich aufgerafft hätte. Statt dessen ließ er schlapp und haltlos sich beiseite schieben und machte es seinen Anhängern geradezu unmöglich, für ihn einzutreten. Ein solcher Schwächling gehört auf keinen Thron.

Was nun die Hauptsache für uns ist, ob sich die Lage Deutschlands durch die russische Umwälzung gebessert oder verschlechtert hat, so kann man kurz sagen: die russische Kriegsstärke ist dadurch auf keinen Fall gesteigert worden. Mag es jenseits der russischen Grenzpfähle wallen, sieden, brausen, zischen; mögen die englischen und französischen Treiber noch so laut mit der Peitsche knallen und „hü hott" schreien: uns kann's ruhig lassen. Die russische Dampfwalze war schon vorher festgefahren; nun haben sich gar noch die Schrauben gelockert, die sie bisher zusammenhielten. Im übrigen verlassen wir uns auf unsere gerechte Sache und auf die deutsche Kraft, und wenn die Welt voll Teufel wäre!

*) Wegen Raummangels mußte ein Teil der für Nr. 7 bestimmten Rundschau zurückgestellt werden, obgleich alles gesetzt war. Die rasch schreitenden Vorgänge haben die besprochenen Ereignisse bereits in den Hintergrund gedrängt; aus dem angedeuteten Grunde wird der Schluß dennoch veröffentlicht. Die Schriftleitung.

Wer sich gesund erhalten will, turne auch im reiferen Alter.

Von Ehrenkreisvertreter Oberturnlehrer R. Schröter in Berg-Neukirchen.

Das Gleichgewicht des Stoffwechsels, d. h. jener Zustand, in welchem die Gewebe gleichmäßig verbraucht und ersetzt werden, bildet die Hauptgrundlage der menschlichen Gesundheit. Die häufigen Störungen in dieser Gleichmäßigkeit des Stoffwechsels treten nun im sogenannten reiferen Alter, teils für sich, teils auf Grundlage bereits beginnender Krankheiten auf. Diesen Erscheinungen kann und muß mit aller Energie entgegengearbeitet werden durch systematische Muskelarbeit, die namentlich durch zweckmäßig geleiteten Turnunterricht gegeben ist. Gerade älteren Herren kann das Turnen — natürlich den Verhältnissen entsprechend — nicht genug empfohlen werden zur Verhütung so mancher unangenehmen Alterserscheinung und zur Beseitigung vieler Unregelmäßigkeiten in der Lebenstätigkeit des ganzen Organismus. Wie viele klagen über Verdauungsstörungen mannigfacher Art, andere haben Atmungsbeschwerden und beneiden ihre Bekannten, welche nur von Kopfschmerzen und Kongestionen geplagt sind. Während dieser über unregelmäßigen Fettansatz seufzt und über seine Körperlast ganz unglücklich ist, klagt der Magere dort, daß er nie warme Füße und Hände bekomme. Das sind alles Übelstände, die im reiferen Alter an der Tagesordnung sind. Wir haben eben in den meisten Berufsarten zu wenig oder zu einseitige Bewegung. Es wird nicht die ganze Muskulatur des Körpers verbraucht, daher die Störungen im Blutkreislauf, die Störungen im Stoffwechsel. Durch systematisches Turnen aber wird bezweckt, alle Muskeln in Tätigkeit zu setzen, dadurch hebt sich die Blutzirkulation, der Stoffwechsel wird reger, die Herztätigkeit wird angeregt und gestärkt.

Wir möchten dem noch folgendes hinzufügen: Wohl sind noch manche jener geplagten Mitmenschen in der Lage, sich einmal im Laufe des Sommers oder des Herbstes einige Wochen auszuspannen und eine Erholungsreise zu unter-

J. G. Berger's Sohn
Hintermarkt 5, Schuhbrücke 74
Gartenstrasse 65.
Turnjacken
Turnhosen
Turngürtel
Turnschuhe

Bitte rufen Sie:
„Gelbe Radler"

Größtes Eilboten-Institut am Platze
Mitglied des Verbandes Deutscher Eilbotenanstalten
Bankkonto: Breslauer Disconto-Bank
Zentrale: Teichstraße 5 Tel. 10000 und 4314
Filiale I: Ringbaude 16 Tel. 4315
Filiale II: Matthiasstr. 16 Tel. 5040
Filiale III: Königsplatz 3b Tel. 4340
Schnell! Gut! Billig!

JAHN TURNSCHUH

FUSSFORM
Vorschriftsmäßige
Turnschuhe
schwarz—braun—grau.
Sportschuhe
für jeden Sport
stets alle Größen vorrätig
Ludwig Herz
BRESLAU, Blücherplatz 4.

Herren und Damen jeden Standes und Alters, denen **zwanglose, völlig neutrale, alkoholfreie** Geselligkeit in anständigem geschlossenen Kreise erwünscht ist und sich an Unterhaltungs-Abenden, Vortragsstunden, Sommerausflügen und Zusammenkünften im Freien beteiligen wollen, bitten wir um freundlichen Besuch in unserm Logenheim, Neue Antonienstraße 4,

jeden Mittwoch von 8 Uhr abends ab,
jeden Sonntag von 6 Uhr nachmittags ab.

Vorherige Anmeldung nicht notwendig. — Schriftliche Auskünfte werden bereitwilligst erteilt.

Logenheim Breslau 6.
Neue Antonienstraße 4.

Neutrale Guttempler-Loge
(Kriegsloge.)

nehmen, die ihrem Körper außerordentlich wohl tut. Das meist vollständige Unterlassen geistiger Arbeit, die einfache Lebensweise und vor allem tüchtiges Schwitzen auf strammen Fußwanderungen über Berg und Tal in reiner frischer Waldesluft bewirken oft Wunder, so daß das alte Leiden ganz oder fast ganz verschwunden zu sein scheint. Man fühlt sich frisch und munter, neue Kräfte durchströmen den Körper, der die so lange festsitzenden Schlacken ausgestoßen hat, frische Arbeitslust ist wieder da. Aber ach, wie kurze Zeit dauert's, und das alte Leiden stellt sich wieder ein, beim Wiederbeginn der früheren Lebensweise konnte es ja nicht anders sein. Der Körper kann für die Dauer nur dann gesund bleiben, wenn er in allen seinen Teilen regelmäßig tüchtig bewegt wird, wie es eben am bequemsten aber sicher durch einen gut geleiteten Turnunterricht geschieht. Und denen, die nicht zu jenen Glücklichen gehören, welche sich alljährlich eine Erholungsreise gönnen dürfen, ist erst recht zu empfehlen: Turnt regelmäßig, damit ihr eurer Familie, eurem Geschäft möglichst lange euch erhaltet. Man glaube nur nicht, daß es genügt, wenn man den Tag über im Geschäft häufig die Treppe oder Leiter auf- und absteigen muß, oder man den größten Teil des Tages auf der Straße auf den Beinen sein muß, um seine Geschäftsfreunde zu besuchen. Das sind einseitige Bewegungen; fast der ganze Körper, außer den Beinen, geht leer aus. Wie oft begegnet man einem ungläubigen Lächeln, wenn man einem älteren aber sonst kräftigen und gesunden Herrn empfiehlt, regelmäßige Leibesübungen in irgendwelcher Form zu treiben, damit er gesund bleibe: Gewöhnlich ist die Antwort: Ich fühle mich ganz wohl, Essen und Trinken schmeckt mir ausgezeichnet und mit meiner Arbeit kann ich auch noch ganz gut fertig werden. Und doch sind regelmäßig betriebene Leibesübungen, besonders Turnen, das beste Vorbeugungsmittel gegen die oben bezeichneten Leiden des Alters. Haben sich diese unangenehmen Alterserscheinungen erst eingestellt, dann ist es oft schwer, sie wieder zu beseitigen, wenn es überhaupt noch möglich ist. Man turne also frühzeitig und mache den Körper widerstandsfähiger zur Zeit, wo man sich noch vollständig gesund und kräftig fühlt. Hat man sich entschlossen, zu turnen, um das oder jenes Leiden zu beseitigen, so hoffe man nicht, daß gleich nach einigen Turnstunden alle Erscheinungen verschwunden sein werden, das kann nicht sein. Wenn es aber soweit gebracht ist, dann nicht aufhören, sondern fortfahren, um durch Turnen das zu verhindern, was man eben durch Turnen beseitigt hat. Nun ist ja nicht zu leugnen, daß manche ältere Herren, veranlaßt durch ärztlichen Rat, sich ein paar Hantel oder sonst ein anderes Zimmerturngerät anschaffen und dann fleißig „Zimmergymnastik" treiben. Aber meist dauert's nicht lange, da wird die Sache langweilig, wenn man allein turnt, das Turnen wird lässiger betrieben und schließlich ganz eingestellt. Ganz anders, wenn man regelmäßig in Gesellschaft von Freunden und Bekannten übt; hier regt einer den andern an und zieht ihn mit fort, was besonders bei manchen anstrengenden Übungen der Fall ist. Der Einzelturner würde da aufhören, wo es anfängt, ihm etwas sauer zu werden; und doch ist gerade dann die wohltätige Einwirkung auf die Muskulatur von erhöhtem Wert. Der in Gesellschaft Turnende scheut sich, früher als die andern aufzuhören, und siehe da, er hält's ganz gut aus. Hier ist also nebenbei die seelische Einwirkung auf den Menschen, die auch nicht ohne Wert ist. („Deutsche Turnzeitung.")

Turnerbund Eichenlaub. Pfingstturnfahrt: Von Bolkenhain zur Schneekoppe. Beteiligung auf einen, zwei oder drei Tage möglich. Meldung bis spätest. 20 Mai Näh. Ausk. gegen Rückporto oder mündlich.

Hermann Ansorge, Breslau, Schmiedebrücke Nr. 26
Koffer- u. Taschenfabrik + Reise-Artikel + Offenbacher Lederwaren
Tel. 9552. — in größter Auswahl. — Gegr. 1874.
Reparaturen prompt und billig. Turner und Turnerinnen 5% Rabatt.

Turner- Jacken, Hosen, Jacketts
Hemden, Strümpfe
Hüte, Mützen, Schuhe.
Trikots.
Vorschrifts-mässige **Turnanzüge** für Damen u. Mädchen.
Turn-Kokosmatten.
Tennis-, Faust- u. Fussball-Spiele.
Vereinsfahnen, Banner, Wimpeln.
Preislisten kostenlos.
Julius Henel v. C. Fuchs
Elisabethstrasse 1—5. Breslau, Am Rathause 23—27.

E
Der Kenner fordert
Engelhardt
Cigaretten
um seine Ansprüche auf mild-aromatisch-**türkischen** Tabak — in stets **gleicher** Qualität — in allen Formaten von 3-15 Pfg. — in elegant vornehmer Weise — **preiswert** erfüllt zu sehen.
Wiederverkäufer wenden sich zweckmäßig an das Fabriklager für Schlesien:
Tel. 7588 BRESLAU VI Tel. 7588
Langegasse 26
gegenüber der Schlesischen Dampfer-Comp. A.-G.
Postscheck-Konto Nr. 10603.
C

Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Rektor Fr. Hoffmann, Breslau, für die Inserate: Oscar Raabe, Breslau.
Druck und Verlag: F. W. Jungfer, Breslau.