

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** - (1914)

**Rubrik:** Turnkurs des Pestalozzikalenders : 16 Übungen, je 10 auszuführen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

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

## **Eine Viertelstunde tägliches Turnen**

stählt die Gesundheit,  
verhütet Krankheiten,  
macht den Körper stark, geschmeidig und schön  
weckt und erfrischt den Geist,  
vertreibt Trübsinn und Niedergeschlagenheit,  
schafft Freude und Tüchtigkeit zu körperlicher  
und geistiger Arbeit,  
macht fröhlich, gut, mutig, willensstark  
und unternehmungslustig.

*Fürwahr eine reiche Ernte in  
einem 96stel deiner Tageszeit.*

## **Turnkurs des Pestalozzikalenders.**

**16 Übungen, je 10 mal auszuführen.**

Herr **Paul Eugen Du Bois**, ein bekannter schweizerischer Kunstturner und Lehrer der Körperpflege in Bern, war so freundlich, eigens für die Leser des Pestalozzikalenders nachfolgenden Turnkurs zusammenzustellen.

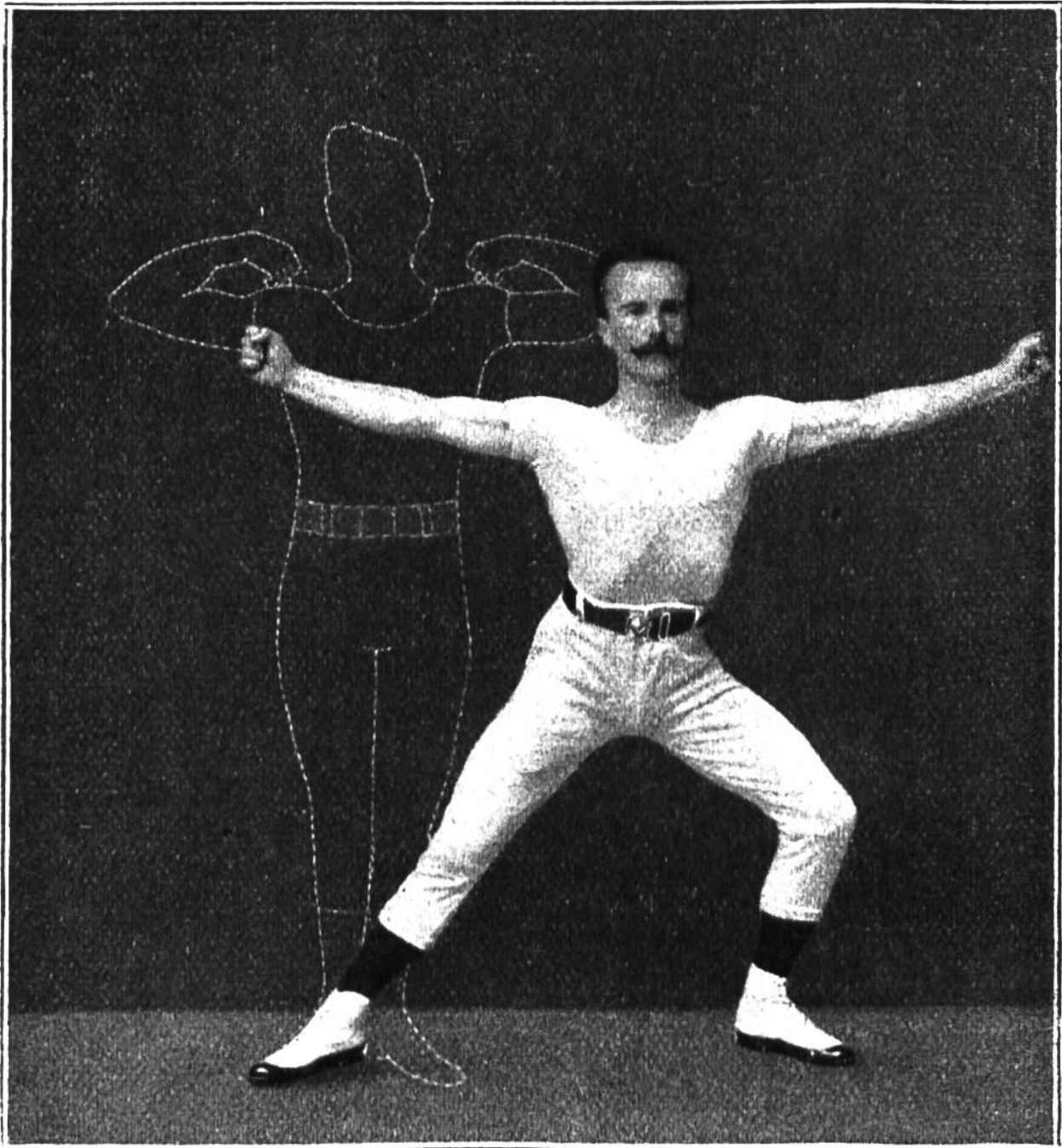
Die Übungen müssen täglich ohne Unterlass, wie angegeben, ausgeführt werden, wenn sie dem Körper von wesentlichem Nutzen sein sollen.

Sie sind so gewählt, dass alle Muskeln trainiert werden. Ganz besonders möchten wir noch auf die Atmungsübungen aufmerksam machen.

Bei richtiger Ausführung muss tief und langsam durch die Nase eingeatmet und durch den Mund ausgeatmet werden. Bei kaltem, trockenem Wetter aber atme man durch die Nase ein und aus, um das Austrocknen der Schleimhäute zu verhüten.

Sämtliche Übungen sind bei offenem Fenster oder noch besser im Freien auszuführen.

Beim Beginn des Kurses jede Übung 4—5 mal ausführen und allmählich auf 10 steigen.



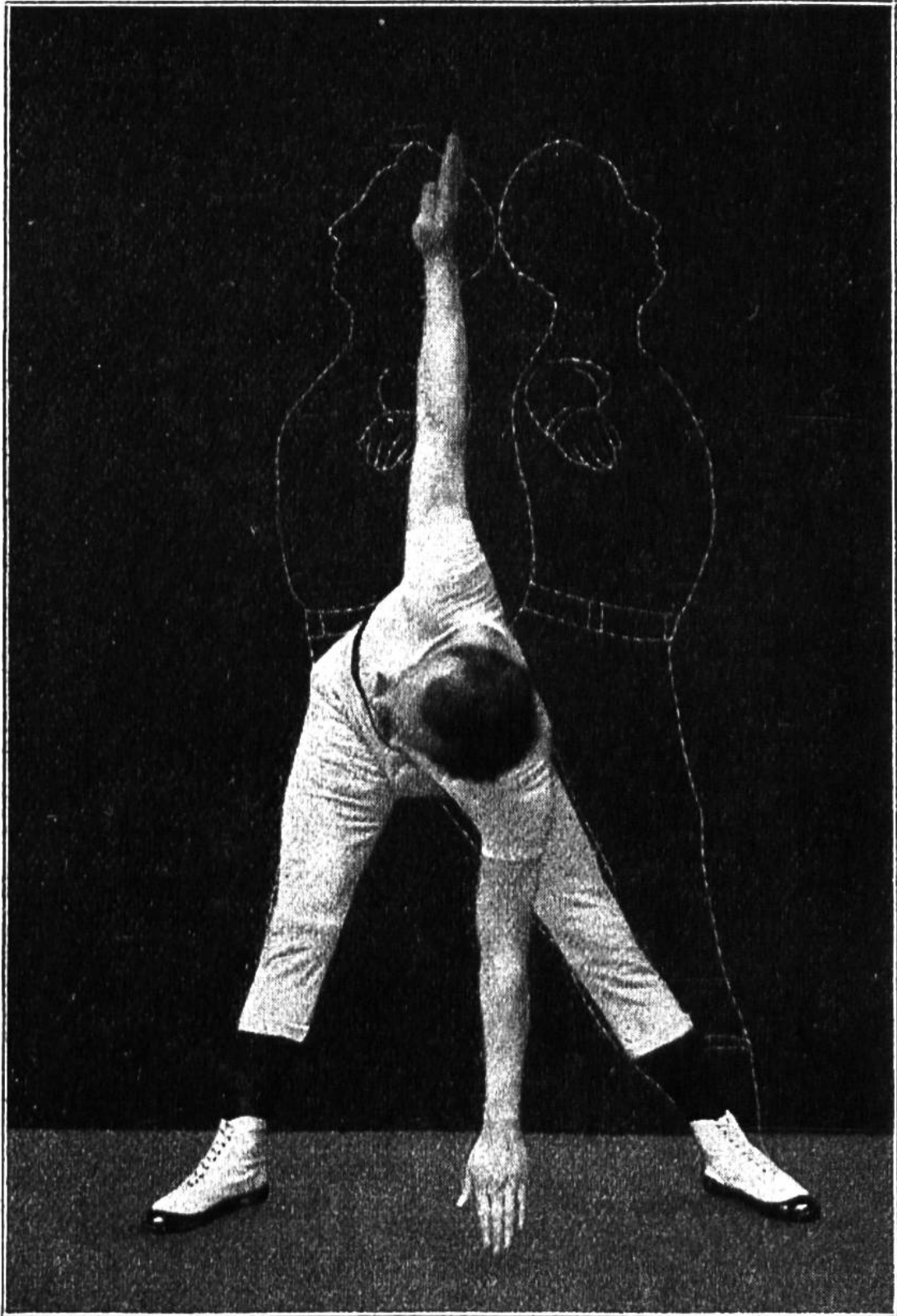
**1. Übung.** Die geballten Hände über die Schultern halten, Ausfall links seitwärts mit Armstrecken seitwärts; zurück in die Grundstellung, Arme senken. Dieselbe Übung rechts.

(Stärkung der Bein-Streckmuskeln.)



**2. Übung.** Arme ausbreiten, sich auf die Fussspitzen stellen und fest durch die Nase einatmen. Dann die Arme und die Fersen senken und gut durch den Mund ausatmen.

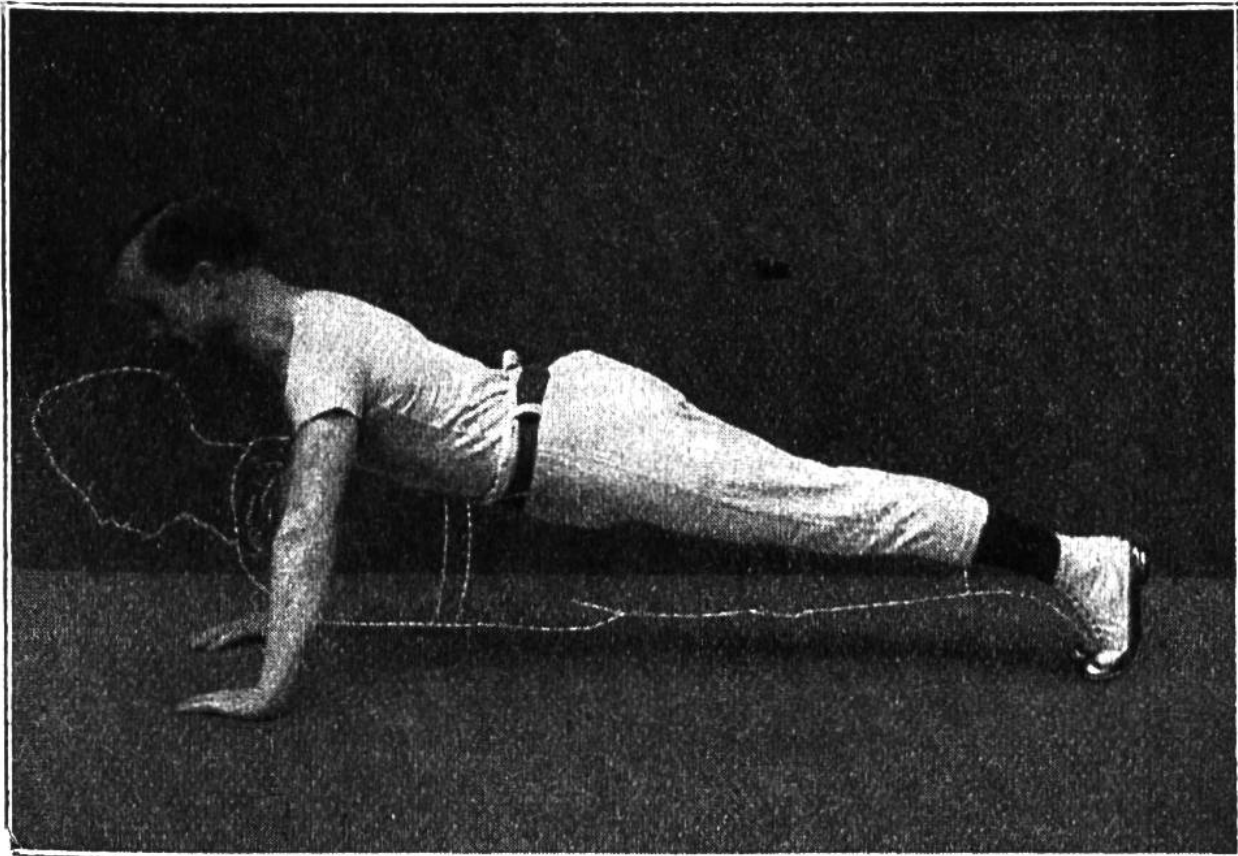
(Diese Übung stärkt die hinteren Muskeln des Beines und die Streckmuskeln, sowie das ringförmige Band der Fusswurzel und die Fussmuskeln. Die Entwicklung der Lunge wird durch das tiefe Ein- und Ausatmen wesentlich gefördert.)



**3. Übung.** Beine spreizen, Arme ausstrecken, Oberkörper nach links drehen und nach rechts beugen, so dass man mit den Fingerspitzen den Boden berührt; dann gleiche Übung rechts.

(Stärkung der geraden und schrägen Bauchmuskeln.)



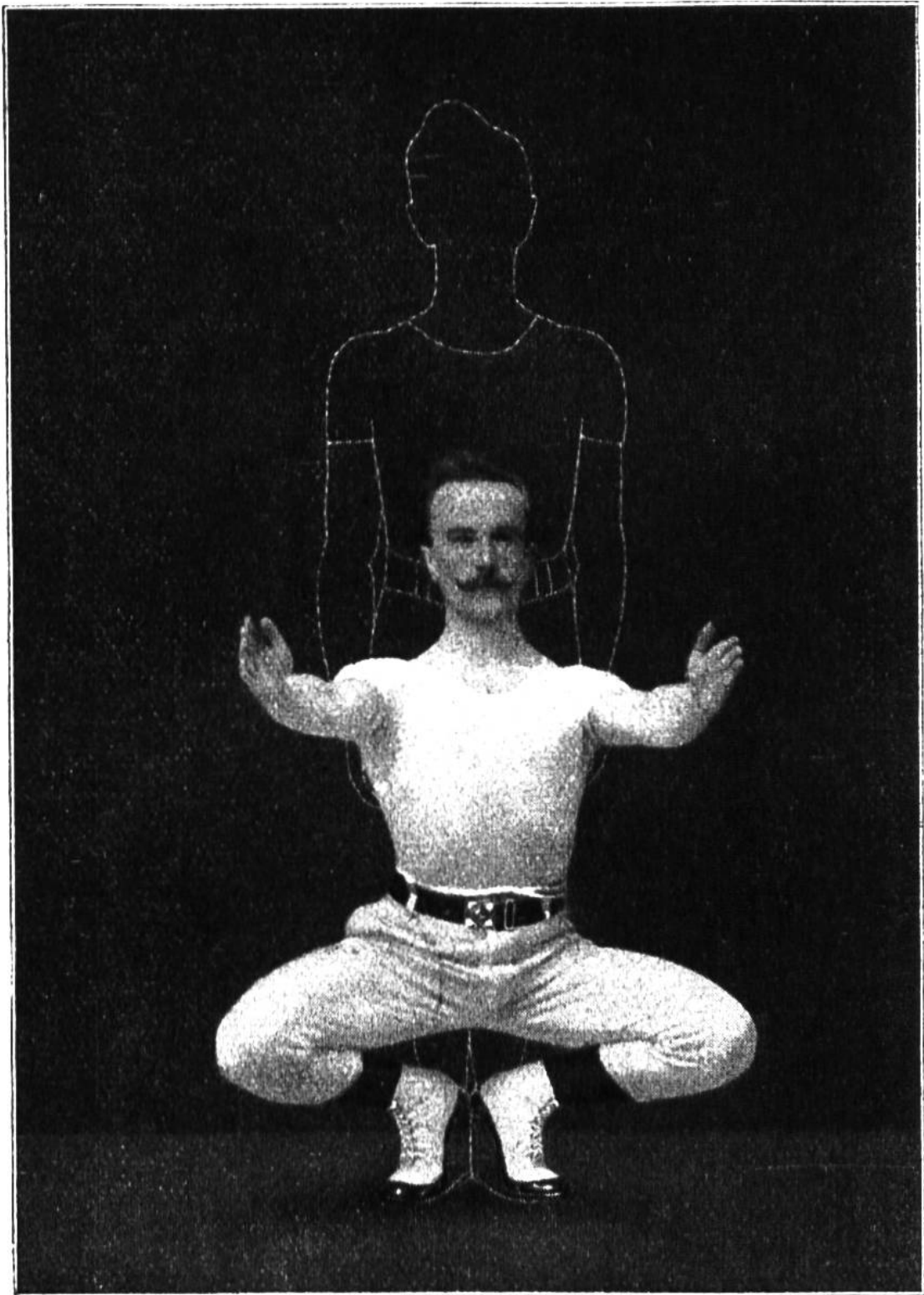


**4. Übung.** Sich auf den Boden legen, Gesicht nach unten, Hände platt auf den Boden, Ellbogen nach aussen gerichtet. Sich auf die Arme und Fussspitzen stützen und den Körper heben und senken. Diese Übung muss langsam ausgeführt werden.

(Stärkung der Brust- und Unterleibsmuskeln.)

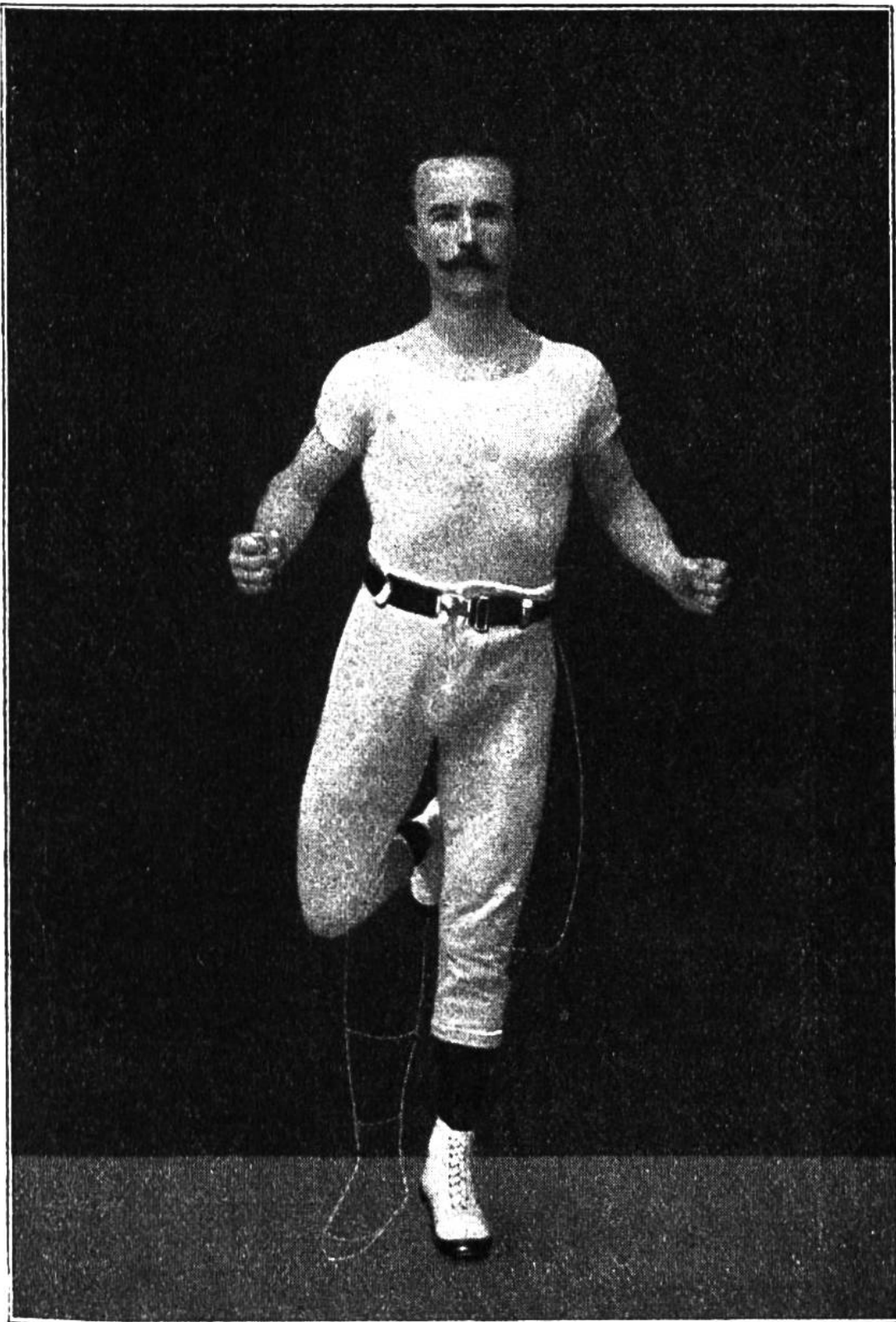
**5. Übung wie Nr. 2.**

(Atmungsübung.)



**6. Übung.** Tiefes Kniebeugen und Arme nach vorn, dann Kniee strecken und Arme senken. Oberkörper gerade halten.

(Stärkung der Streckmuskeln des Schenkels und des Beines.)



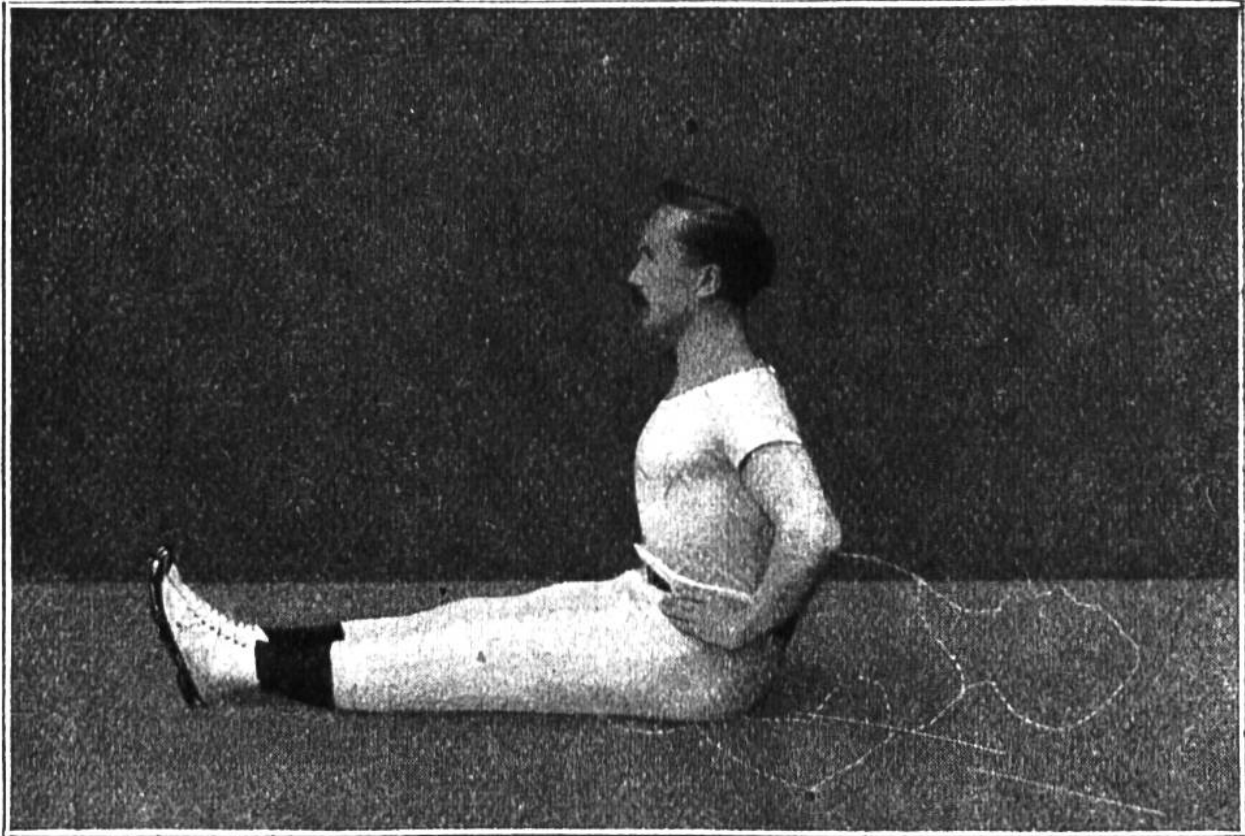
**7. Übung.** Während zwei Minuten auf Platz laufen, Ellbogen nach hinten halten.

(Die Übung ist für Herz und Lunge sehr vorteilhaft, wenn während der Ausführung regelmässig und tief ein- und ausgeatmet wird. Stärkung der Beugemuskeln des Schenkels und des Beines, sowie der Beugemuskeln der Zehen.)



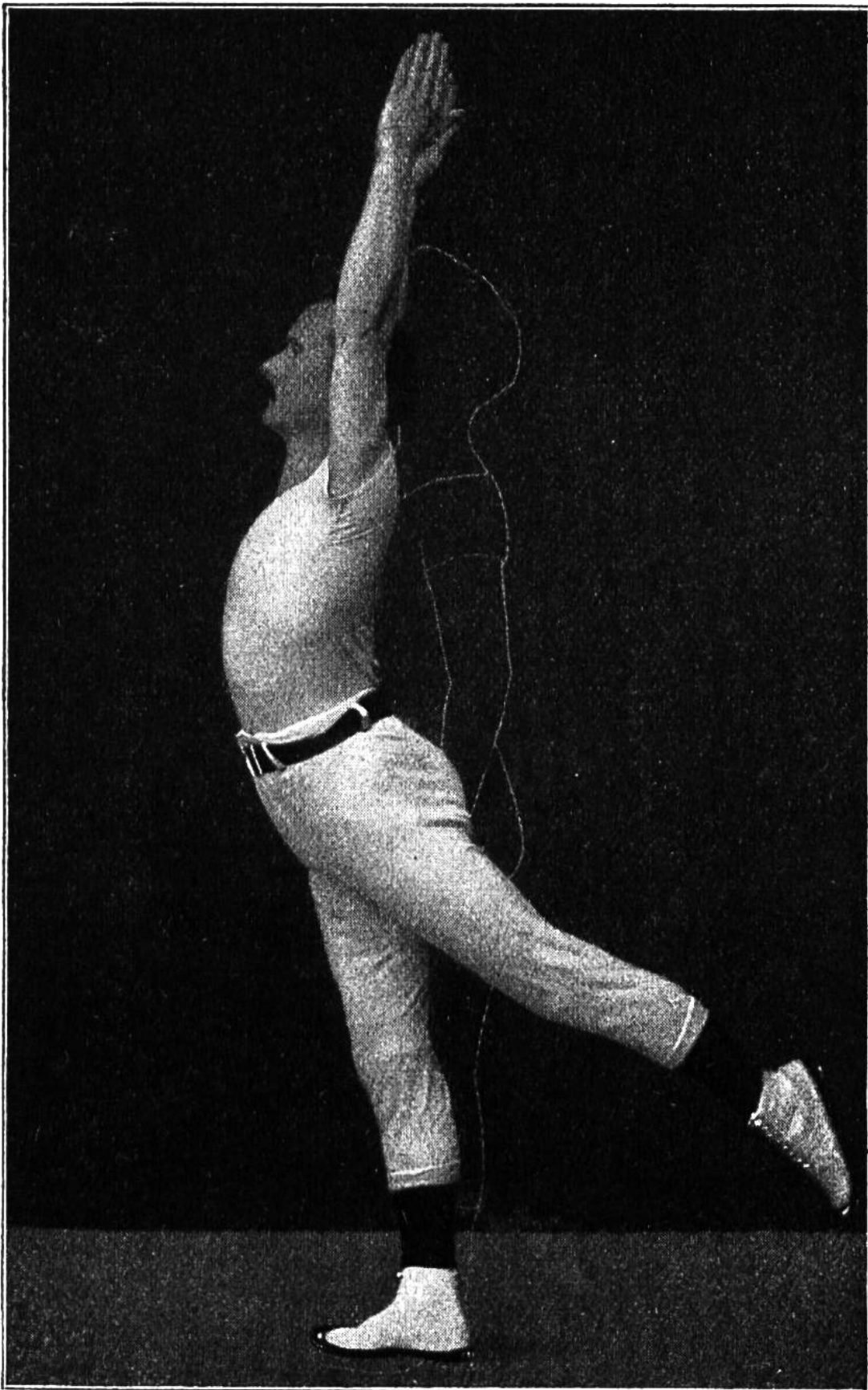
## 8. Übung wie Nr. 2.

(Atmungsübung.)



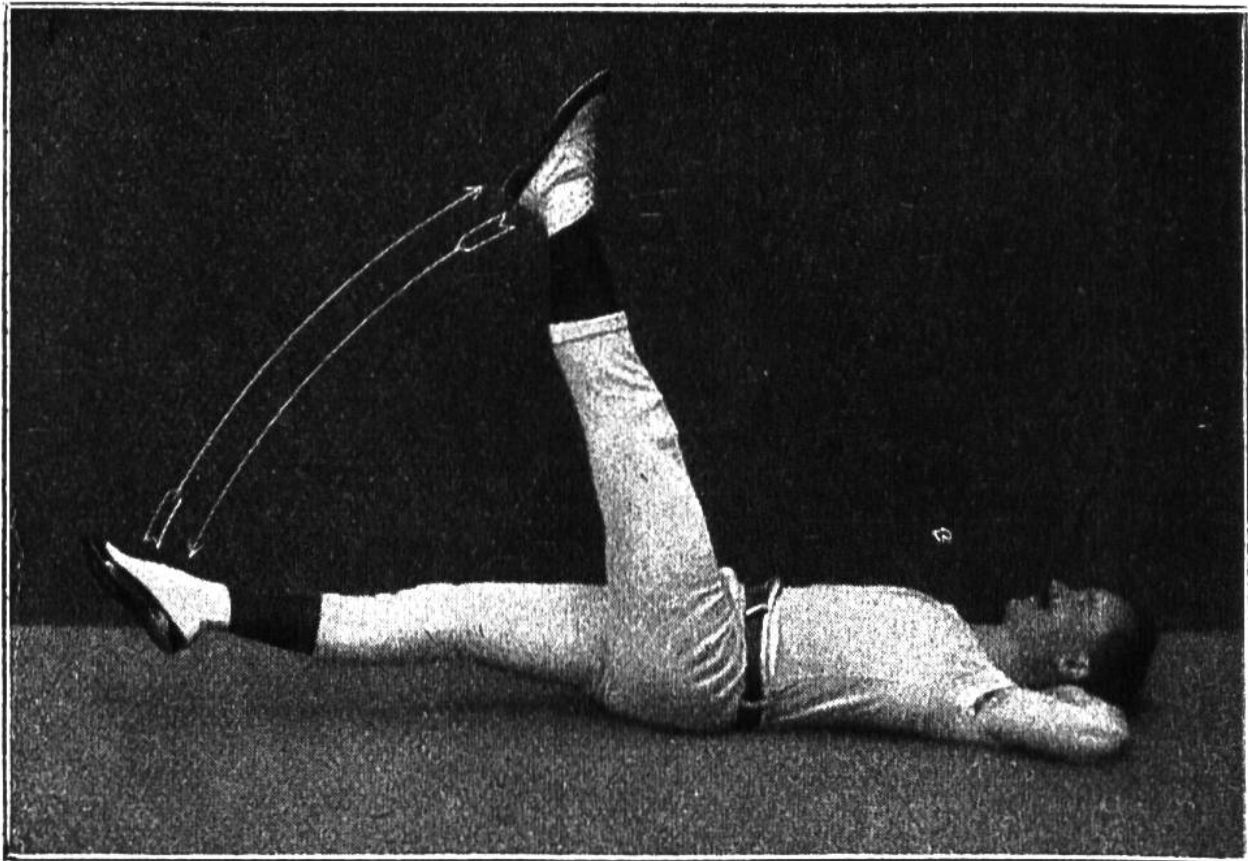
**9. Übung.** Sich platt auf den Rücken legen. Hände auf die Hüften stützen und den Körper in sitzende Stellung bringen.

(Stärkung der Lenden- und Unterleibsmuskeln.)



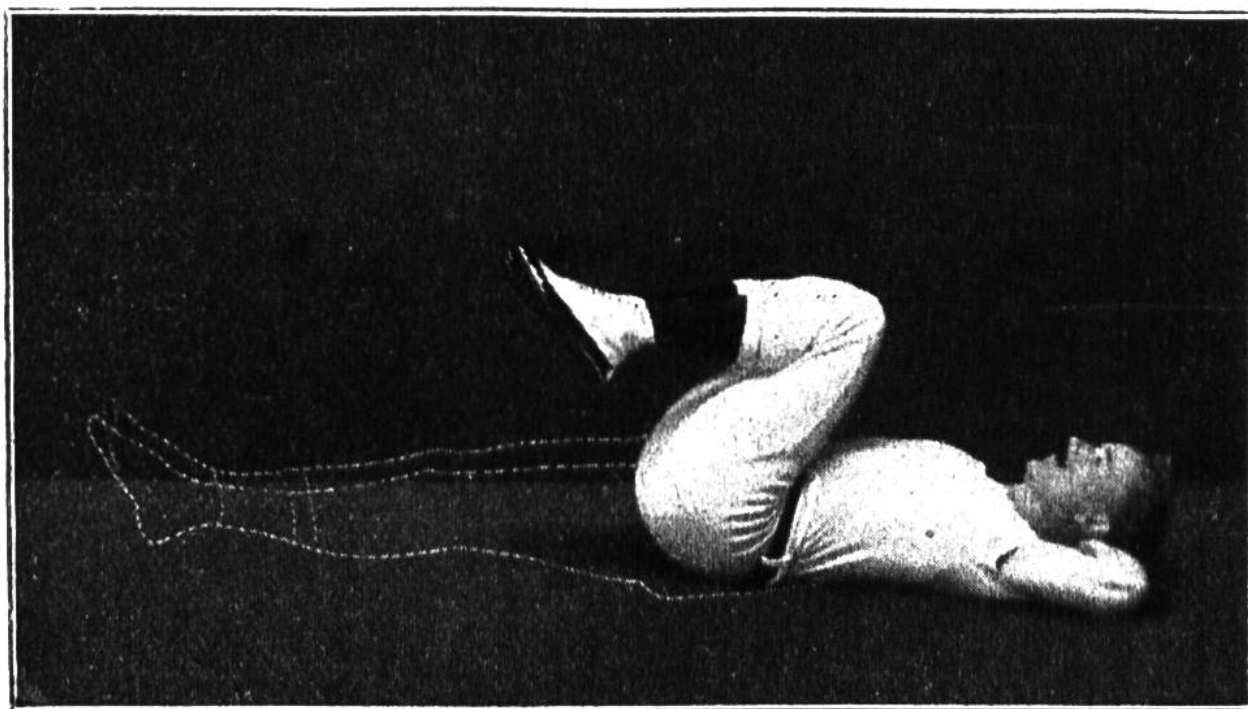
**10. Übung.** Abwechslungsweise das linke und rechte Bein nach hinten strecken und heben und die Arme hochhalten.

(Diese Übung hat grossen Einfluss auf die Haltung des Rückgrates und stärkt die Lenden- und Rückenmuskeln.)



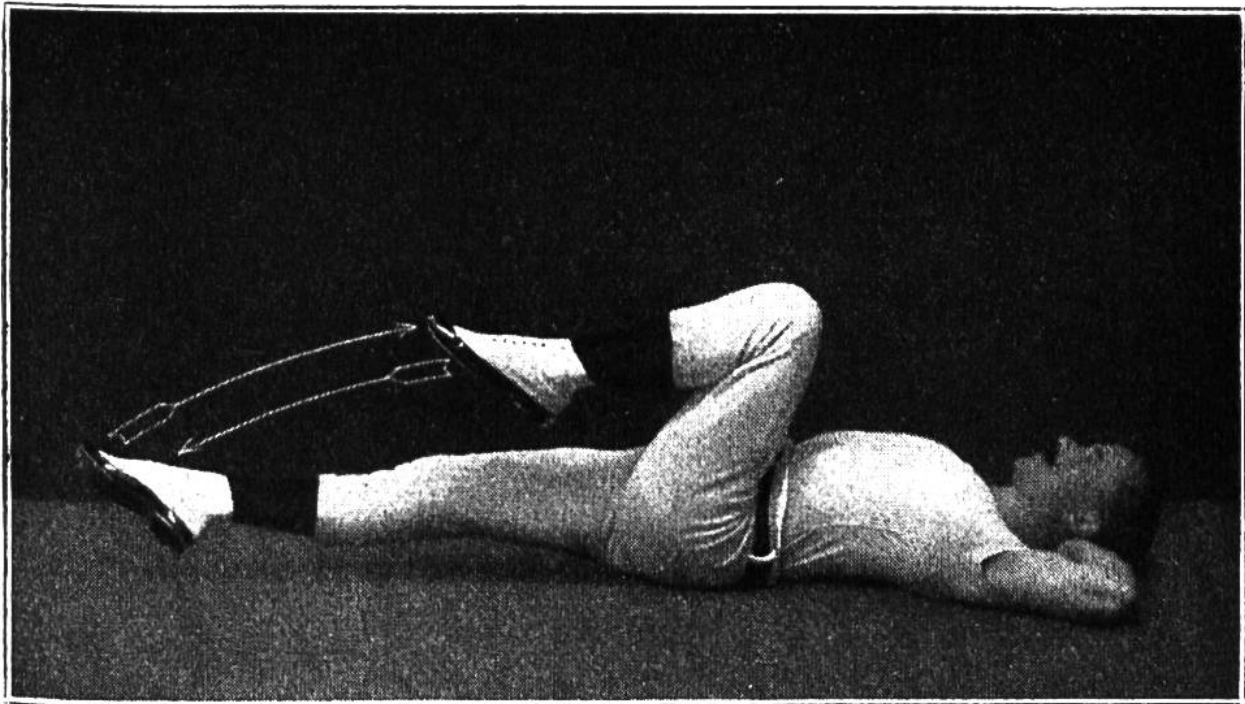
**11. Übung.** Sich auf den Rücken legen, abwechselungsweise das linke und rechte Bein aufheben und senken.

(Stärkung der Lenden- und Bauchmuskeln.)

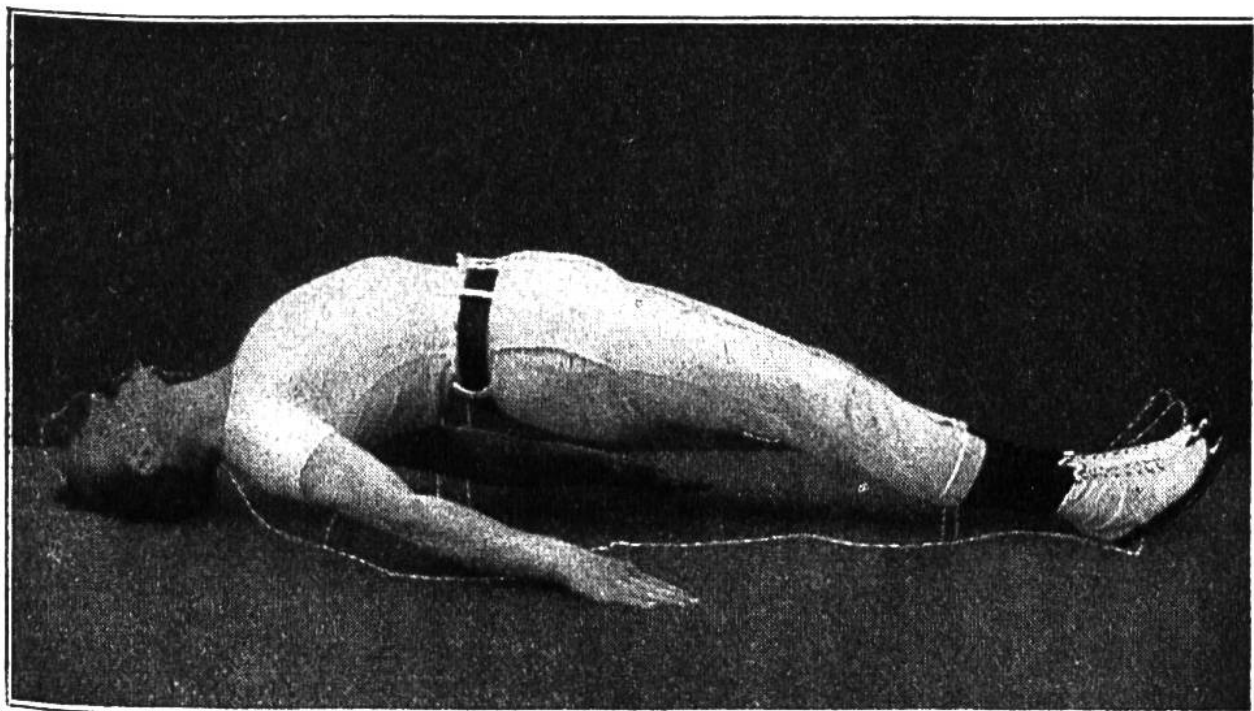


**12. Übung.** Gleiche Stellung. Beide Beine miteinander beugen und dann strecken.

(Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)

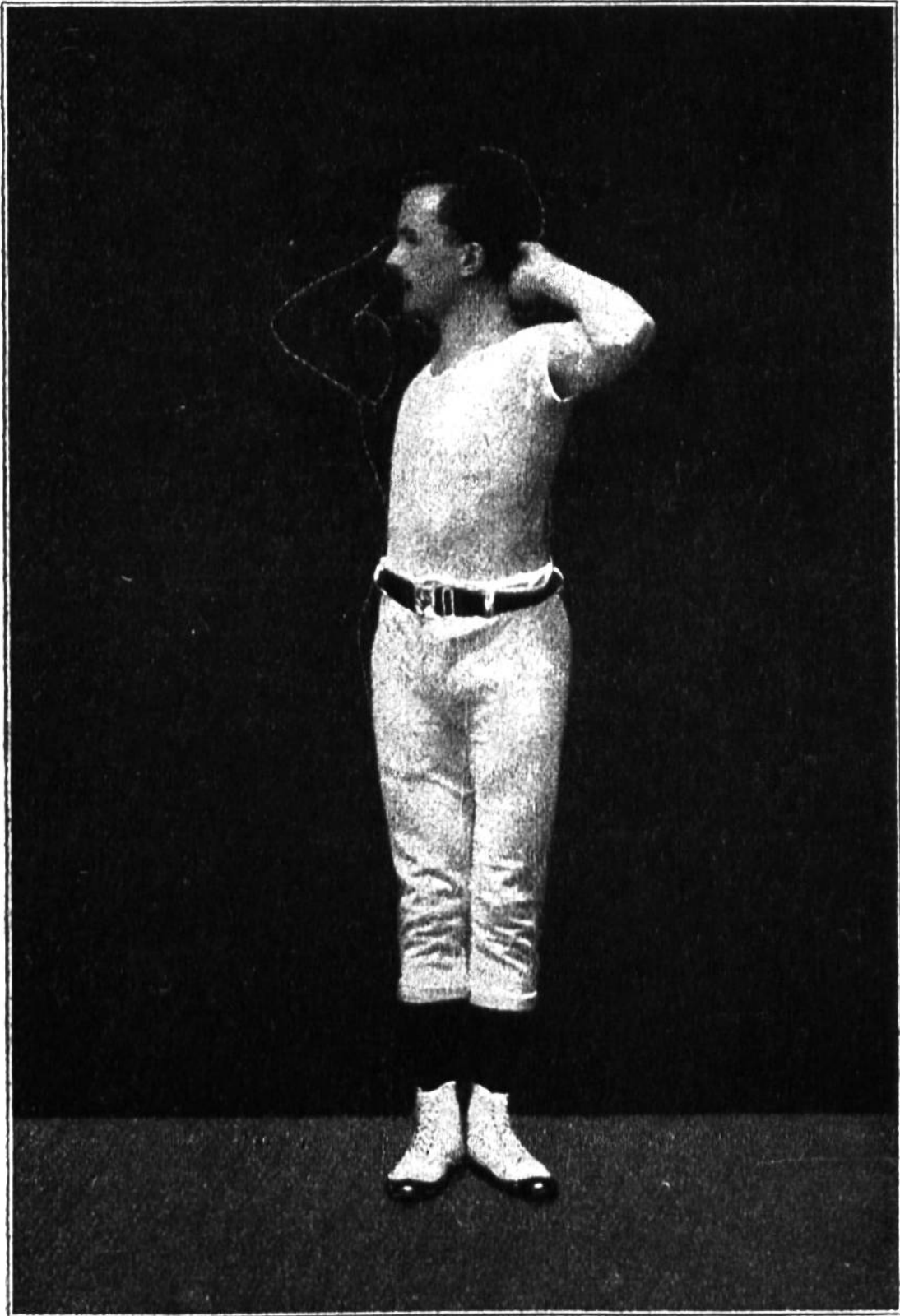


**13. Übung.** Gleiche Stellung, abwechselnd das linke und rechte Bein beugen und strecken.  
(Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)



**14. Übung.** Sich auf den Rücken legen, die Hände auf den Boden und den Körper durch die Kraft des Nackens aufheben.  
(Diese Übung hat auf die Haltung des Rückgrates grossen Einfluss.)

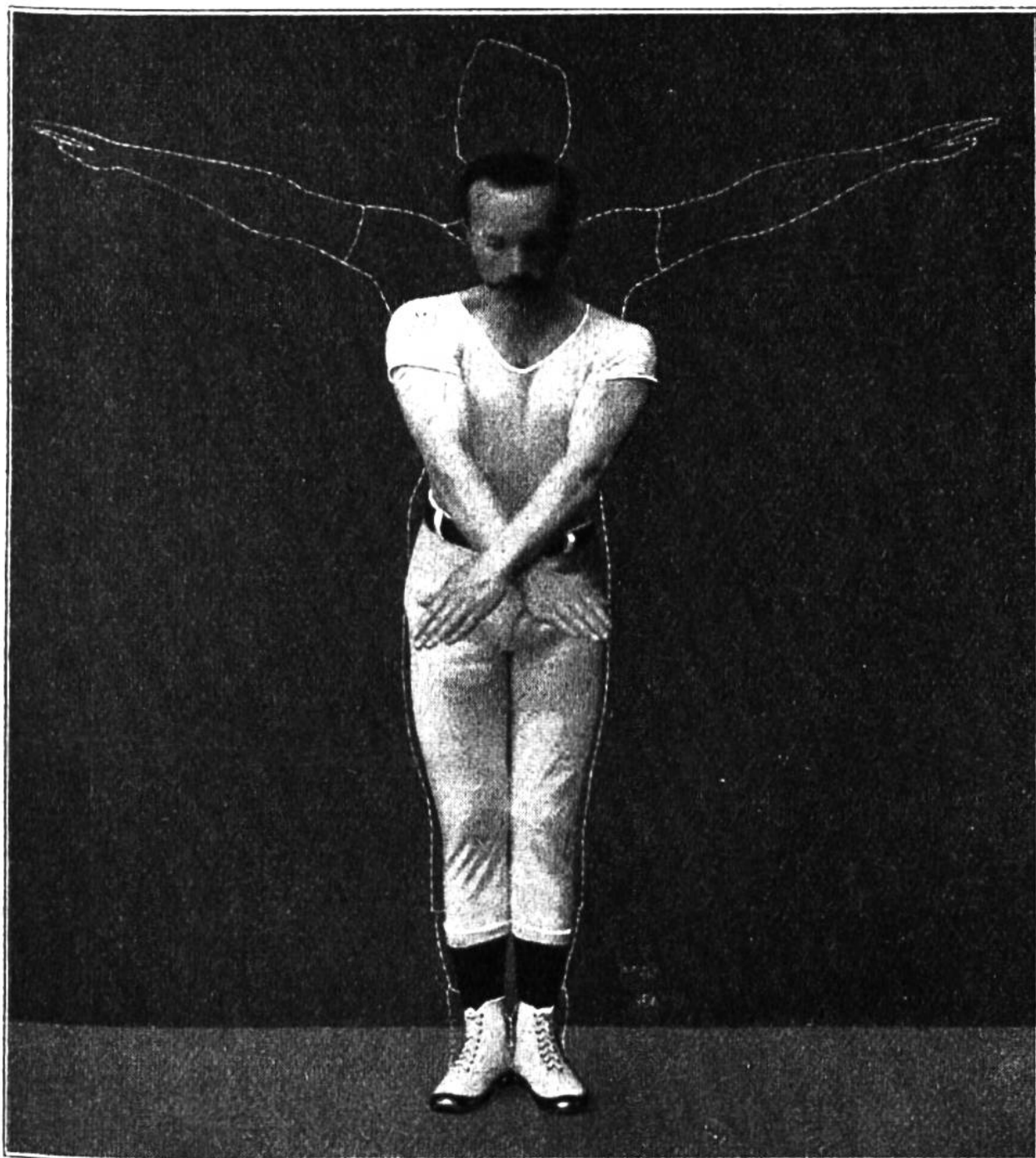




**15. Übung.** Hände an den Nacken legen, Ellbogen nach hinten richten und den Oberkörper abwechselungsweise nach rechts und links drehen.

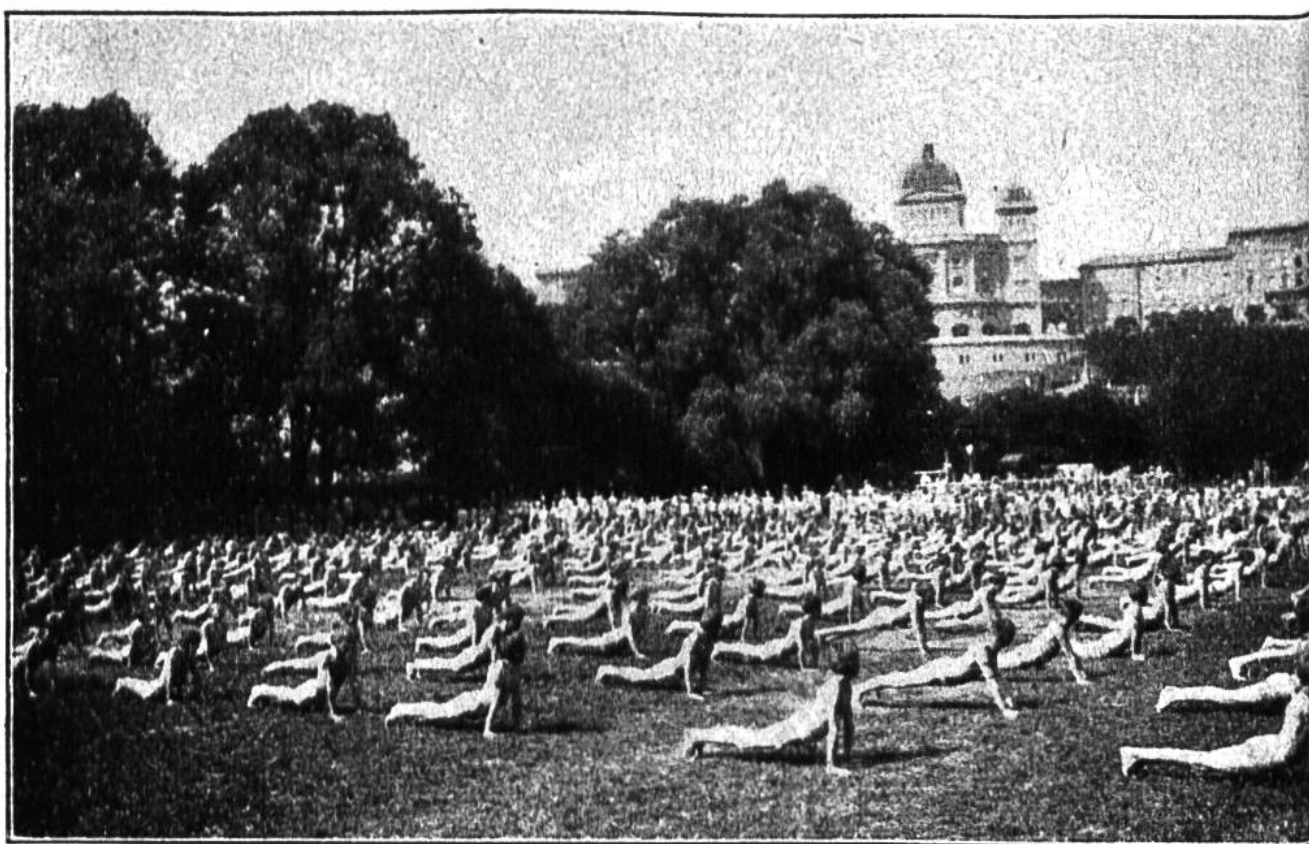
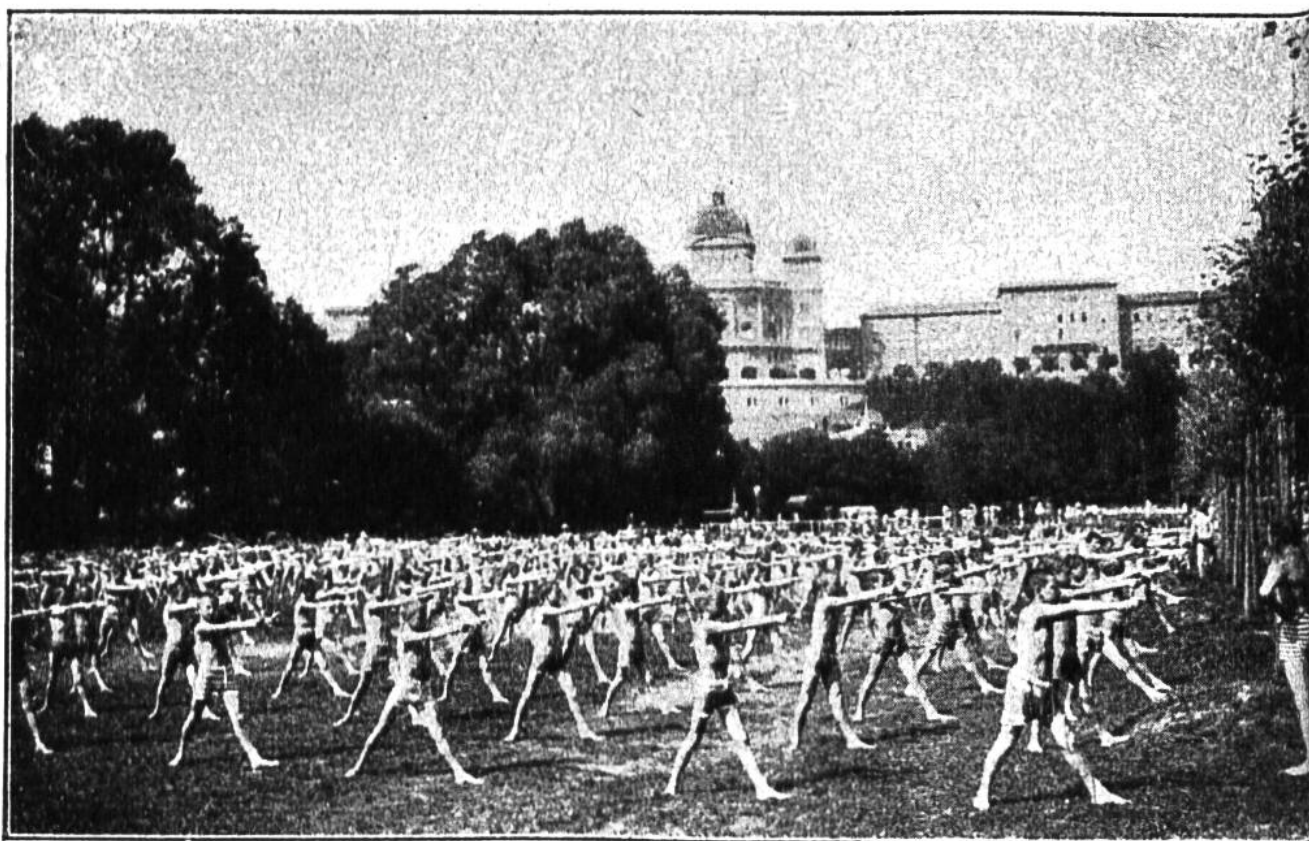
(Stärkung der Bauch- und Armmuskeln.)





**16. Übung.** Arme seitwärts heben, Zehenstand, dann einatmen, die Arme kreuzweise vor der Brust übereinander legen, tief ausatmen.

(Diese Übung stärkt die Lunge.)



**IM SCHWIMM- UND SONNENBAD DER STADT BERN.**

Idealer Turnunterricht einer Stadtschule.