

Fit mit Sigg

Autor(en): **Sigg, Fredy**

Objektyp: **Illustration**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **102 (1976)**

Heft 34

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Fit mit Sigg

Aerzte warnen vor übertriebener Fitness. Ein paar Extra-Ausstragungen am Arbeitsplatz genügen, um Ihren Körper gesunderhalten.

Stuhlcurling



Mit Kreide das Zentrum markieren Ein Spiel für die Kaffeepause

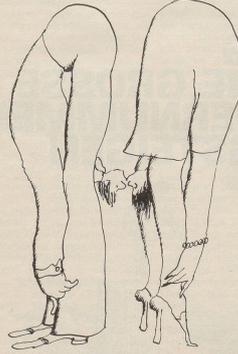


Als Entspannungsübung Hüpfen mit verschränkten Armen

Pulthürde

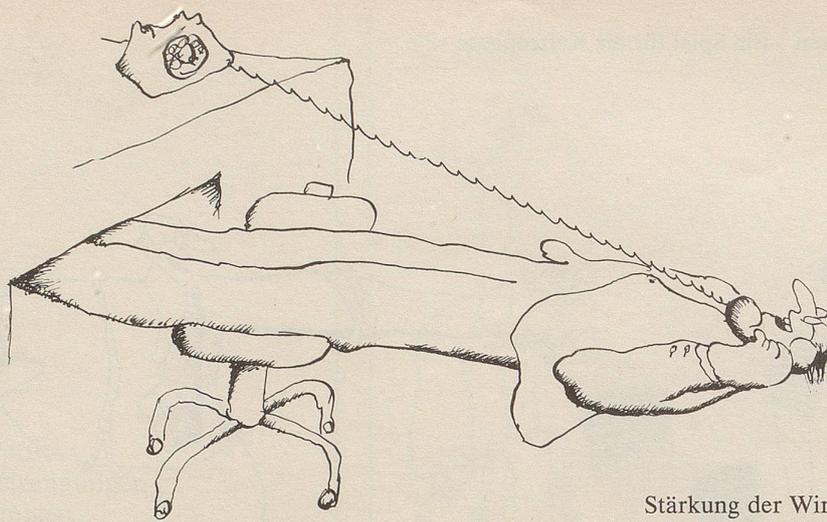


Küssen mit Rumpfbeugung



Kopfstand bewirkt Durchbluten der Gehirnzellen





Stärkung der Wirbelsäule



Kriechen
Auf dem Gang zum Chef
nur mit den Armen vorwärtsbewegen

NÄCHSTEN DIENSTAG ERSCHEINT DIE GROSSE NEBELSPALTER-SONDERNUMMER WANDERN UND BERGSTEIGEN

