

## **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

### **Das Zimmerturnen mit Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel**

**Seeger, Ludwig**

**Stuttgart, 1863**

Inhalt

# Inhalt.

---

	Seite
Vorwort.	
Einleitung . . . . .	1
Der Kugelstab, seine Wahl . . . . .	13
Allgemeine Regeln . . . . .	16
Stabübungen . . . . .	19
Die Hanteln . . . . .	64
Hantelübungen . . . . .	65
Bein- und Fußübungen . . . . .	86
Zusammenstellung gemischter Uebungen zum Turnen . . . . .	108
Anhang. Werfen . . . . .	111

---