

Figure 1. A schematic diagram of the experimental design. The subjects were divided into two groups: the control group and the experimental group. The control group received a standard training program, while the experimental group received a modified training program. The results of the training program were compared between the two groups.

I. Abschnitt.	Seite	Bezirks-Commissariate der Provinzialständigen	Seite	Gerichtshörsberei.	Seite
Alphabetisches Verzeichniß der Einwohner sc.	3	Brandversicherungs-Anstalt der Provinz	311	Gewerbsvollzieher	311
II. Abschnitt.		Schleswig-Holstein	332	Germanischer Bund	338
Die Städteinteilung.	150	Bibel-Gesellschaft.	332	Gesinde und Genuß.	319
Alphabetisches Verzeichniß der Straßen, mit		Bierde-Club von 1869/80.	332	Gesellschaft, latholischer	338
Bezug auf die Städte-Bezirke	154	Bilder-Verein.	332	Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger	338
III. Abschnitt.		Bilder-Denkmal.	333	Gesetz, betr. die Erhebung der Reichsteuereinsp.	338
Verzeichniß der Einwohner nach den Straßen		Briefkasten.	372	Gesetz (siehe Jahrgang von 1882).	
geordnet.	157	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz, betr. den Zolltarif vom 15. Juli 1879	
IV. Abschnitt.		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang von 1880).	
Verzeichniß der Grundeigentümer nach den		Briefkasten-Club Altona	349	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Straßen geordnet.	229	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
V. Abschnitt.		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Verzeichniß der Einwohner nach ihren Geschäften		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
geordnet.	253	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
VI. Abschnitt.		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Verzeichniß der Königl. Gerichte, der Provinzial-		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Steuer-Direction, Königl. Eisenbahn-		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Direction, Garnison u. Militär-Behörden	310	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
VII. Abschnitt.		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Verzeichniß der Behörden u. Beamten Altona's	319	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
VIII. Abschnitt.		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Verzeichniß der öffentlichen Anstalten, Stiftun-		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
gen und Gesellschaften Altona's.	329	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
IX. Abschnitt.		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Verzeichniß der Taren u. sonstigen gemeinnützige		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Mittheilungen.	362	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
X. Abschnitt.		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Alphabetisches Verzeichniß der Einwohner in		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Dewolbungen, Bahnenfeld, Othmarschen,		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Kl. Flottbek, Langensfeld-Steilung und		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Vollstedt.	293	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Abgabe bei Grundstück-Erwerb.	375	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Abgeordnete zum Reichs- und Landtage.	319	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Actien-Gesellschaft d. Alton. Schauspielhauses	329	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Adressbuch Betreffendes.	362	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Adressen der Einwohner, zu spät eingeleistete	381	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Advocaten und Rotare	280 u.	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Aerzte	253	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Aerztelammer der Provinz Schleswig-Holstein	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Aerztlicher Verein.	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Aidamant.	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Altersversicherungs-Casse für Veteranen von		Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
1848/51	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Altonaer Bank	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Altonaer Hilfsverein	343	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Altonaer Spar- und Bauverein.	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Altona-Kaltenhofener Eisenbahn-Gesellschaft	335	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Anmeldung beim Wohnungswechsel	362	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Antiquarisch, Königl.	311	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Arbeits-Medienungs-Anstalt	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Arbeitschule für Knaben	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Arbeitschule für Mädchen	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Armen-Haus bei Osborn	330	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Armen-Commissions-Bureau	322	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Armen-Vergüt.	323	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Armen-Bezirke	151	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Armen-Bezirke-Vorsteher	321	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	
Armenhilfe, das Winkler'sche	331	Briefkasten-Club Altona	333	Gesetz (siehe Jahrgang v. 1886)	</