



## Turn- und Bewegungsspiele für Mädchen.

Diejenigen Mädchen, welche auf dem Lande oder in kleineren Orten wohnen und welche dadurch täglich Veranlassung finden, in verschiedenster Weise in der Wirtschaft mit zuzugreifen: beim Grasmähen, Heuwenden, Graben, Begießen, welche in der Küche und bei der Wäsche helfen, Viehfutter bereiten, Milch-, Butter- und Käsewirtschaft mit besorgen u. s. w. u. s. w., solche finden dabei Gelegenheit genug, ihre Glieder zu kräftigen und das Blut in gehörigen Umlauf zu bringen. Sie haben gewöhnlich auch größere Gärten und freie Rasen- oder Sandplätze, um verschiedenartige Spiele und Belustigungen im Freien ausführen zu können, die ebenfalls wohlthätig auf ihre Gesundheit einwirken. Den Bewohnerinnen großer Städte fehlen leider häufig die meisten jener Gelegenheiten zu heilsamen Körperbewegungen. Nicht selten müssen dort die kleinen Mädchen schon vor dem Morgenbrot an ihre Schulaufgaben gehen, dann sitzen sie fünf oder sechs Stunden lang mühsam still auf der Schulbank, dann wieder ebenso unbeweglich in der Näh-, Strick- oder Stickstunde, dann wieder hinter dem Pianoforte und schließlich noch bis zum Schlafengehen hinter dem Tintenfaß, dem Katechismus, der Rechentafel oder dem französischen Lehrbuch.

Bei solcher Lebensweise bleiben die Muskeln gewöhnlich auch kraftarm und der ganze Stoffumsatz des Körpers wird so matt, daß nachmals