

kultur unserer Sportsleute hat es vermocht, hier Wandelzuschaffen. Wer heute im Stadion an einem schönen Sommertage Jünglinge und Mädchen beim Lauf und Sprung, beim Ballspiel und beim Schwimmen beobachtet, wird mit freudiger Genugtuung feststellen, daß ein neues, schönes und kraftvolles Geschlecht heranwächst, das dem der alten Hellenen nicht mehr viel nachsteht. Hunderttausende von Menschen gibt es aber, die keine Zeit und Möglichkeit haben, draußen im Freien, im Stadion oder auf den Sportplätzen etwas für die Vervollkommnung ihres Körpers zu tun, und besonders die Frauen sind in der überwiegenden Mehrzahl durch wirtschaftliche Obliegenheiten, durch einen Beruf oder sonstwie verhindert, den Geboten einer vernunftgemäßen Körperkultur zu gehorchen. Für sie gibt es aber doch ein Mittel, sich körperlich frisch, leistungsfähig und kräftig zu erhalten. Dieses Mittel ist eine einfache Hausgymnastik, ein gymnastisches Schönheits-Training, wie es in den Vereinigten Staaten viele Tausende von Frauen mit bestem Erfolge betreiben.

Viele Frauen wundern sich, wenn sie trotz mäßiger Lebensweise stark werden und die schöne schlanke Linie, die das charakteristische Kennzeichen der eleganten, wirklich schönen Frau ist, einbüßen. Sie vergessen dabei ganz, daß wahre Schönheit in der Form nur dort sein kann, wo Bewegung und Leben ist. Die Frau, die nur Welt-dame ist und sich um den Sport so gut wie gar nicht kümmert, oder höchstens als Zuschauerin bei sportlichen Ereignissen, die dem eigenen Körper aber nur die allgemein übliche kosmetische Pflege widmet, wird niemals diese wahre Schönheit ihr eigen nennen. Macht sie aber ein Schönheits-Training durch, wie es im Lande des Dollars Hunderte von Gymnastik-Fachleuten lehren, so wird sie bald die segensreichen Folgen dieser „Schönheits-Kur“ im wahren Sinne des Wortes am eigenen Leibe verspüren. Ueberflüssiger Fettansatz wird verschwinden, die Linien des Körpers werden schlanker, gefälliger und harmonischer werden, kurz, ein neuer, kraftvoller, schöner Mensch entpuppt sich wie der farbenschillernde Schmetterling aus der unscheinbaren Raupe.

Worin besteht nun dieses Schönheits-Training? Unsere Bilder, die eine bekannte amerikanische Schauspielerin bei ihren täglichen Gymnastikübungen zeigen, lassen erkennen, daß es sich um ganz einfache Uebungen handelt, die sozusagen „ohne Apparat“ von jeder Dame im eigenen Heim ausgeführt werden können. Freiübungen auf einem Teppich, hier und da unter Zuhilfenahme einer Wand, ganz einfache Uebungen, die man, unter Aufwendung von etwas Phantasie, tausendfach variieren kann. Es kommt hierbei nämlich lediglich darauf an, überhaupt



Phot.
Foulsham &
Banfield, London