

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 8 (1903-1904)
Heft: 10

Vereinsnachrichten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schweizerischer Lehrerinnen-Verein.

Vorstandssitzung. Samstag den 9. Juli 1904, abends 4 1/2 Uhr, im Frauenrestaurant in Bern.

Abwesend mit Entschuldigung: Fr. J. Hollenweger-Zürich.

Protokollauszug:

1. **Wahl der neuen Redaktion** der „Schweizer. Lehrerinnenzeitung“. Fr. Dr. Graf erklärt sich bereit, die Redaktion unseres Vereinsorgans zu übernehmen. Darauf werden die Kompetenzen des Redaktionskomitees nach gründlicher Diskussion festgestellt.

2. **Unterstützung.** An die Operations- und Verpflegungskosten werden einem erkrankten Mitglied Fr. 100 als Beitrag bewilligt.

3. **Gaben.** Als Ertrag einer Tombola hat die Sektion Baselland die schöne Summe von Fr. 400 eingesandt.

Herr Schmid-Linder in Basel hat unserm Verein ein Geschenk von Fr. 20 gemacht. Beide Gaben sollen verdankt werden.

Schluss 7 Uhr.

Die Präsidentin: *E. Graf.*

Die I. Schriftführerin: *E. Stauffer.*

Über das schwedische Turnen.

Referat, gehalten an der X. Generalversammlung von Fr. *Marie Reinhard*, Bern.

Ich freue mich, Ihnen heute von einer Angelegenheit sprechen zu dürfen, welche mir sehr am Herzen liegt, und ich möchte gerne mit so viel Freude und so viel Begeisterung über das schwedische Turnen reden, dass alle, welche nur einen unklaren oder gar keinen Begriff davon haben, von der Vortrefflichkeit dieser Sache sich überzeugen und dringend wünschten, dieselbe noch näher kennen zu lernen, Ihnen selbst, verehrte Anwesende, und besonders Ihren Schülern zu Nutz und Frommen.

Eines schickt sich nicht für alle. Dieses neckische Sprüchlein lässt sich auf das schwedische Turnen nicht anwenden. Das schwedische Turnsystem eignet sich für Jung und Alt, für Stark und Schwach; es ist auch für Mädchen und Frauen eine ganz vorzügliche Leibesübung. Es bezweckt vor allem eine rationelle Körperbewegung zur Förderung unserer Gesundheit, hat aber zugleich unsere physische Erziehung im Auge, welche wir ganz entschieden nicht ungestraft vernachlässigen. Es ist wahr, auch das deutsche Turnen und jeder Sport verfolgen diese beiden Zwecke; wenn ich aber dem Schwedischturnen vor allen andern Leibesübungen den Vorzug gebe, so ist es, weil sich dasselbe auszeichnet durch die Einfachheit der Übungen, deren methodische Entwicklung und Steigerung, und weil nicht nur die Übungen selbst, sondern sogar die Reihenfolge derselben als Grundlage die Gesetze der menschlichen Physiologie haben. Das Schwedischturnen richtet sein Hauptaugenmerk darauf, den Körper harmonisch auszubilden, d. h. abwechselnd alle Muskeln unseres Körpers zweckmässig arbeiten zu lassen. Nie wird ein Muskel auf Kosten eines andern geübt und gestärkt, und nie wird eine Übung bis zur Ermüdung betrieben. Eine solche Methode aber bringt es mit sich, dass jeder Turnstunde derselbe Normalplan zugrunde liegt.

Vorbereitenden oder einleitenden Übungen folgen solche zur Ausdehnung der Wirbelsäule, dann Übungen im Hang zur Stärkung der Brust- und Arm-