

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 8 (1932)
Heft: 29

Artikel: Vom Turnen der Frau
Autor: Michel, Karl
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-756433>

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: 16.01.2026

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

Vom Turnen der Frau

Von Karl Michel,
Präsident des Schweizerischen Frauenturnverbandes

Während das Turnen der Männer auf eine über hundertjährige Entwicklung zurückblicken und der Eidgenössische Turnverein in den nächsten Tagen seine Jahrhundertfeier begehen kann, ist das Frauenturnen eine Erscheinung der letzten drei Jahrzehnte. — Die Leibesübungen der Männer standen früher fast ausschließlich im Dienste der Wehrhaftigkeit; erst die neuere Zeit hat deren Notwendigkeit für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit und als wesentlichen Faktor in der Gesamtziehung des jungen Bürgers erkannt und betont.

Bei der Frau stand das körperbildende und gesundheitsfördernde Moment des Turnens von Anfang an im Vordergrund. Die Umstellung der Frau im Erwerbs- und Berufsleben brachte eine vollständig veränderte Einstellung zu der Frage der körperlichen Übungen, und allen Anfechtungen und Widerständen zum Trotz setzten sich die ersten Damenturnvereine durch. Heute hat die Frauenturnbewegung weiteste Kreise erfaßt und auch auf dem Lande, in der bäuerlichen Bevölkerung guten Boden gewonnen. Die Frauengymnastik ist zu einer Modesache geworden, und eine Menge von Gymnastiksystemen will dem Verlangen der Frau nach körperlicher Betätigung dienen und macht sich den Zug der Zeit geschäftlich zu Nutzen. Oft fällt ihr die Wahl schwer,

und nicht immer findet sie den Berater, der ihr den richtigen Weg weist. Neben privaten Zirkeln bestehen Vereine auf konfessioneller und auf politischer Grundlage, die dem Frauenturnen dienen. Die älteste Organisation ist der Schweizerische Frauenturnverband, der nächstes Jahr auf sein 25jähriges Bestehen zurückblicken kann. Er ist ein Glied des Eidgenössischen Turnvereins und bekennt sich zu dessen Grundsätzen. Durch ein gut ausgebautes Kurswesen, das durch den Bund weitgehend subventioniert wird, vermittelt er den Leiterinnen und Leitern der Vereine die Grundlagen für eine planmäßige Arbeit nach den Richtlinien, die von den Führern auf Grund von Erfahrung und ärztlichen und wissenschaftlichen Ratschlägen als richtig erkannt worden sind.

Das erste Ziel ist die Gesundheit und Kräftigung der Frau. — Gesunde Mütter, gesundes Volk! Im Vordergrund stehen Körperschule und Freiübungen, Laufen und Springen; einen breiten Raum nimmt das frohe Spiel ein; Geräteübungen sind angenehme Abwechslung, treten aber in den Hintergrund und passen sich in den Rahmen des Ganzen ein. Wettkampf und Streben nach Rang und Höchstleistung liegen nicht in den Richtlinien des Frauenturnverbandes; sein Ziel ist ein Frauenturnen, das Freude und Frohsinn schafft und dessen Anforderungen allen

Frauen und Töchtern angepaßt sind. Eine Reihe von Damenturnvereinen hat besondere Frauenriege gebildet, um den Hausfrauen und Müttern und denen, die noch nie oder seit langer Zeit nicht mehr geturnt haben, eine ihnen zusagende Übungsgelegenheit zu bieten. — Trotz der großen Zahl von Vereinen (der Frauenturnverband des Kantons Zürich umfaßt deren 90) trifft man in weiten Kreisen auf vollständige Unkenntnis der Bewegung. Die Turnerinnen sind daran zum Teil selber schuld, denn sie turnen in erster Linie des Turnens wegen, und öffentliche Schaustellungen liegen ihnen nicht. Eine Gelegenheit, die Turnerinnen an der Arbeit zu sehen, bot vergangenen Samstag und Sonntag das Eidg. Turnfest. Als Auftakt zum großen Fest der Turner und im Rahmen des Gesamtprogramms wurde am 10. Juli in Aarau der Frauenturntag durchgeführt. Vereine und Verbände zeigten in freien Vorführungen Ausschnitte aus ihrer turnerischen Arbeit: Spielgruppen maßen sich im friedlichen Wettstreit, ohne diesen bis zur Ermittlung des Siegers auszutragen; Schwimmvorführungen zeigten, daß auch diese Seite körperlicher Tätigkeit getrieben wird; den Schluß bildeten die allgemeinen Übungen, welche von rund 5000 Turnerinnen in einheitlich blauem Kleide ausgeführt wurden.

Sinn und Wert des Frauenturnens

Tausende von turnfreudigen Frauen und Mädchen scharten sich in diesen Tagen im Aarauser Schachen zusammen und legten Zeugnis ab von der weiten Verbreitung und dem hohen Stand des heutigen Frauenturnens. Eindringlicher als Worte es vermögen, werben sie für die gute Sache. Die zunehmende Einsicht in die dringende Notwendigkeit und in die segensreichen Wirkungen körperlicher Übungen hat dem Frauenturnen in den letzten zehn bis zwanzig Jahren einen ungeahnten Aufschwung gebracht, aber nicht sie allein. Die Zeitströmung, welche die Leibesübungen in jeder Form und auf jedem Gebiet hochhält, hat unsern Turnen mit zur Anerkennung verholfen.

Gerade in diesem Umstande aber liegt eine Gefahr. Was aus innerer Notwendigkeit heraus geschaffen wurde, könnte leicht zur bloßen Modesache und damit veräußert werden, oder es könnte durch die Sucht nach Höchstleistungen seinem wahren Zweck entfremdet werden. Es mag deshalb immerhin angezeigt sein, sich gelegentlich wieder einmal auf Sinn und Wert des Frauenturnens zu besinnen.

Wir ältern Leute wissen noch wohl, wie es früher war mit den Mädchen im schulpflichtigen und namentlich im nachschulpflichtigen Alter. Es gab damals eine unter ihnen stark verbreitete Krankheit, von welcher man heute kaum noch spricht: die Bleichsucht. Es kann hier nicht auf die Erscheinungen und den Verlauf dieser Krankheit eingetreten werden, wir halten nur die Tatsache fest, daß sie mit der allgemeinen Einführung vermehrten und ausgiebigeren Turnens in leichter und bequemer Kleidung und mit der möglichsten Verlegung der Turnstunden ins Freie ihre Rolle ausgespielt hatte. Der größern Rührigkeit im Turnbetrieb mußte der schlimmste Feind der Erstarbung des weiblichen Geschlechts, das Korsett, weichen. Man schaffte sich einen Muskelpanzer an, welcher besser und natürlicher stützte und nicht einengte. So kamen wir Schritt für Schritt in die neue Zeit mit ihrer neuen Einstellung hinein. Was früher für sträfliche Zeitvergeudung gehalten wurde, und was schon die gute Sitte der jungen Tochter verbot: das Springen und Laufen und Sichtummeln, das ist dem Mädchen von heute erlaubt, ja geradezu geboten. Es weitet ihm den Brustkorb, verhilft seiner Lunge zu vollständiger Durchlüftung, bringt sein durch einseitige Sitz- oder Steharbeit oder durch bloße geistige Beschäftigung gestautetes Blut wieder in Umlauf, so daß verbrauchte Stoffe abgestoßen werden können. Wohldurchdachte und zweckmäßig aufgebaute Frei-, Geh- und Hüpfübungen stärken die Muskeln und geben der Wirbelsäule Halt. Die Gelenke werden gelöst, der Körper wird geschmeidig, das Zusammenspiel der Bewegungen ausgeglichener. Nicht nur die Bleichsucht, sondern auch Erkrankungen der Lunge und Funktionsstörungen in den Unterleibsorganen können verhütet werden.

Gerade die Zeit der körperlichen Reifung und der damit häufig verbundenen Störung des seelischen Gleichgewichts, wozu dann noch der Eintritt ins Berufs- und Erwerbsleben kommt, wird am glücklichsten durch eine vernünftige Turn- und Sportbetätigung überwunden. Leib und Seele können sich frei und kräftig entfalten, Freude beschwingt die jungen Menschenkinder und er-

höht ihre Leistungsfähigkeit, und endlich wird in fröhlichem Spiel und ernster Arbeit der Gemeinschaftsinn gepflegt. Man muß es gesehen und miterlebt haben, wie eine junge Mädchenschar, durchleuchtet von Sonnenschein und Freude, von einer Wanderung heimkehrt, oder wie die Turnerin, noch belastet von der Mühsal des Tages, am Abend zum Turnen antritt, dann zusehends auflebt, sich ihrer jugendlichen Spannkraft freut, aber bei aller Freiheit des Sichtummelns immer bereit ist, sich dem Ganzen wieder einzufügen. Wie das stärkt für den morgigen Werktag!



Turnerinnen beim Korbballspiel
Aufnahme Reinhard & Schilter

Auch für die Frau zwischen zwanzig und vierzig hat das Turnen große Bedeutung. Der Einwand mancher Frauen, sie können tagsüber genug turnen treppauf und -ab bei ihren Hausgeschäften, hält der Erwägung nicht stand, daß bei der körperlichen Arbeit die einzelnen Muskelpartien ungleich betätigt werden, die einen übermäßig, die andern gar nicht. Gerade in der Hausarbeit sind diejenigen Frauen auf die Dauer am widerstandsfähigsten, welche ihren Körper ganz und allseitig durchgeturnt haben. Nicht zu vergessen ist, daß Körperübungen, losgelöst von Tagessorgen und Tagesarbeit, eben Anspannung, nicht Anspannung bedeuten. Schwer und hart arbeitende Frauen haben erklärt, daß sie die Hausarbeit leichter bewältigen, seitdem sie turnen. Aus Frauenturnkreisen gehen auch sehr häufig jene Mütter hervor, welche noch imstande sind, mit Mann und Kindern zu größeren Wanderungen auszuweichen und so den Familiensinn zu pflegen, der sonst leicht etwa durch die Sonntagswanderlust der Jugend gelockert wird. Auch darf nicht übersehen werden, daß wir mit der Heranbildung gesunder und starker Mütter auch für die zukünftige Jugend vorsorgen.

Eine hervorragende Wohltat bedeutet das Turnen und der Anschluß an eine Turngemeinschaft aber auch für die alleinstehende Frau. Sie muß sich Kraft und Frische bewahren, muß jung und erwerbstüchtig bleiben so lange als möglich, um sich ihre innere Befriedigung und ein sorgenfreies Alter zu sichern. Diesen Jungbrunnen findet sie im regelmäßigen Besuch einer gut geleiteten und freudenspendenden Turnstunde. Dort gibt es für sie überdies Anschluß und Gelegenheit zu gesunder Sportbetätigung in Sommer und Winter, zu Wandern und Naturnuß. Man braucht nur nach Jahren mit alten Turnerinnen zusammenzutreffen, um sofort im freudigen Aufleuchten der Blicke die ganze schöne Zeit gemeinsamen frohen Erlebens wieder aufsteigen zu sehen und von ihr aufs neue erwärmt zu werden.

Wie lange aber soll die Frau turnen? Wann kommt für sie der Zeitpunkt des Verzehrs? Solange es ihr der Arzt nicht aus irgendeinem Grunde ganz oder teilweise verbietet, soll sie fröhlich weiter turnen. Gerade in der gefürchteten Uebergangszeit, da allerhand gesundheitliche Störungen ihr das nahende Altern anzeigen, kann das Turnen ihr manche Erleichterung bringen. Nur hat sie sich vor Überanstrengungen zu hüten und sich von den ihr nicht zuzugenden Übungen fernzuhalten. In jüngster Zeit sind oft ältere Frauen auf ärztliche Verordnung hin in die Frauenabteilungen der Turnvereine eingetreten. Wir kennen Frauen, welche als beinahe Schzigjährige noch rüstig mitturnen und sich sogar Prämien für fleißigen Übungsbesuch holen.

In der Regel, wenn wir nur selber unsere Grenzen kennen, ist auch nicht zu befürchten, daß wir durch eine ungeschickte Leitung etwa geschädigt werden könnten. Es ist ein hohes Verdienst des Schweizerischen Frauenturnverbandes, daß er sich so tatkräftig für die Ausbildung der Übungsleiter und für die Aufstellung passenden Turnstoffes einsetzt. Ihm danken wir es, daß das Frauenturnen in unserm Lande in so erfreulicher und gesunder Weiterentwicklung begriffen ist. *Anna Zellweger.*