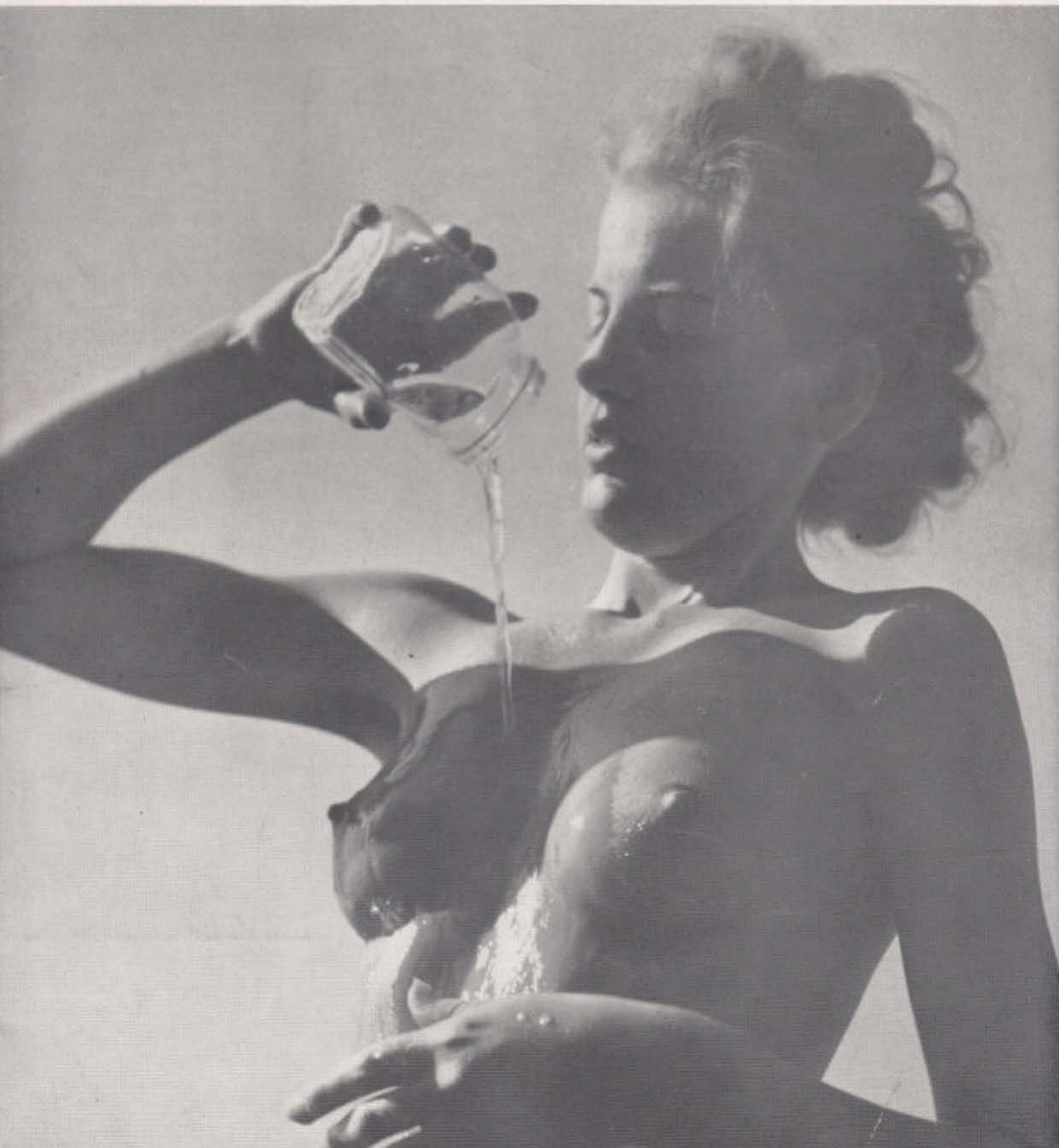


FREIES

Leben

EIN BUNDESORGAN INNERHALB DER DEUTSCHEN FKK-BEWEGUNG

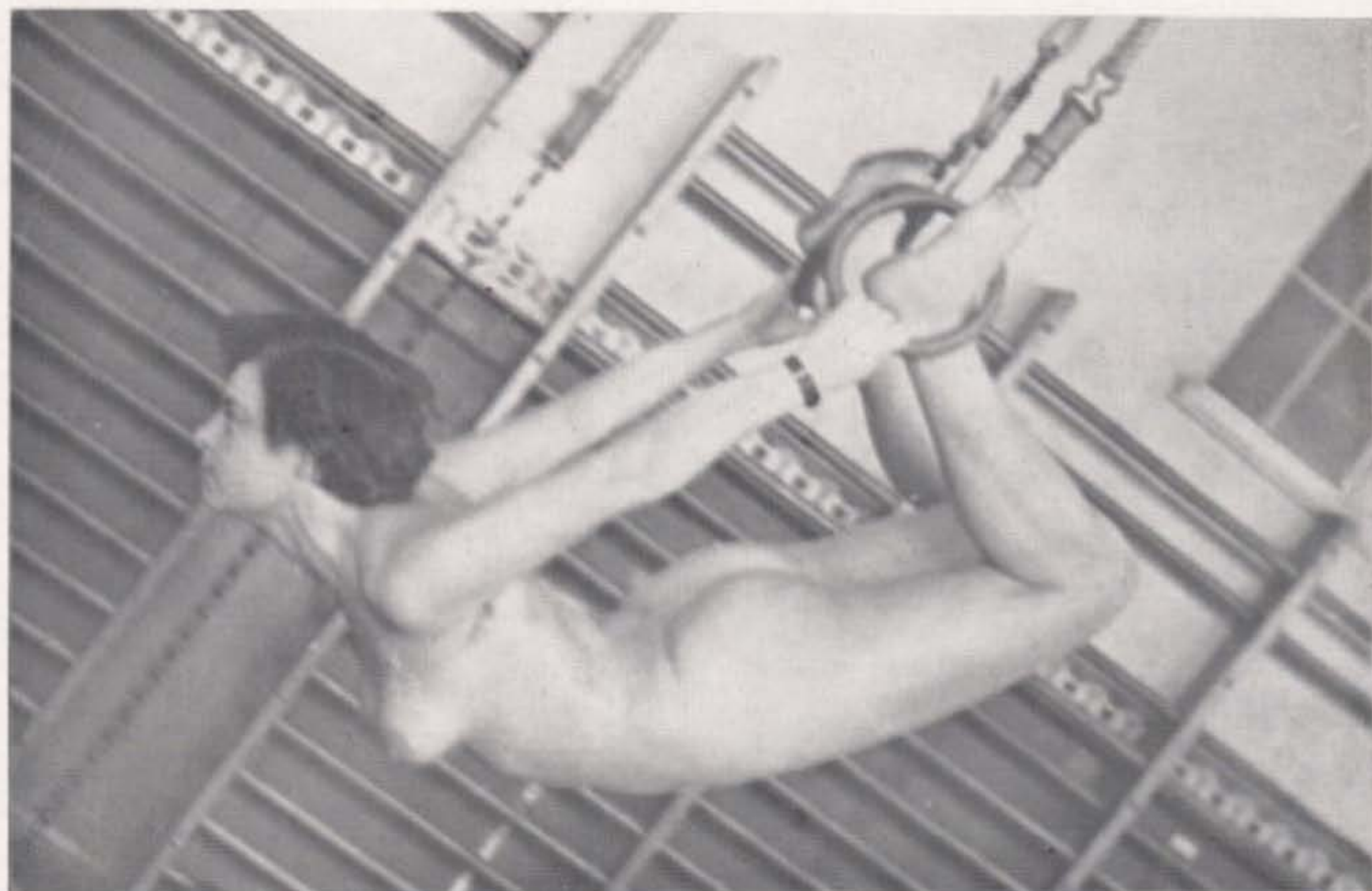


Hallengymnastik

Wer schon einmal den Versuch gemacht hat, mit einigen gymnastischen Übungen zu Hause — täglich vorzunehmen und allein — zu einem sichtbaren Erfolge der Körperkräftigung zu kommen, der wird die Erfahrung haben, daß es einer bedeutenden Willenskraft bedarf, um die Trägheitsmomente auszuschalten, um dabei zu bleiben für eine bestimmte, vorher festgesetzte Zeit. Meist ist man darin nicht sonderlich genau. An einem Morgen ist man zu spät aufgestanden, hat keine Zeit mehr, an einem andern „fühlt man sich nicht ganz wohl“, an einem dritten sagt man ehrlicher, daß man heute keine Lust hat. Und so fällt mal ein Tag aus, mal zwei oder drei hintereinander, und eines Tages ist der schöne Vorsatz hin.

Gewiß kann das Training an einem Gerät, etwa an dem von Surén sehr lebhaft und begeistert empfohlenen Endball, einen neuen Antrieb bringen, gewiß kann es den Erfolg zeitigen, daß man nun nicht mehr ausläßt. Aber nicht jeder kann das Gerät kaufen, und nicht jeder hat Raum, es anzubringen. Denn es ist ja nicht jeder Herr über solche Möglichkeiten, heute weniger denn je.

Woran liegt es denn nun, daß Heimgymnastik ohne Gerät und allein nicht so zu fesseln vermag? Solche Heimgymnastik muß vielfach auf sehr beschränktem Raum ausgeführt werden; ihr fehlt die Weite und der große Schwung der Bewegung. Dadurch, daß diese Hemmung stets unterbewußt empfunden wird, entwickelt sich nicht die Freude an der Bewegung, die sein muß, wenn sie längere Zeit durchgehalten werden und auch auf die Seele beglückend und befreiend wirken soll. Unser Körper ist nun einmal so innig in die Seele hineinverschlungen (und umgekehrt), daß er nicht arbeitet, seine Funktionen nur unlustig und unvollständig erfüllt, wenn die Seele in ihm nicht gleichartig mitschwingt. Darum wird der Kummerkranke zum Hungerkünstler; die Seele stellt den Körper nicht auf Nahrungsaufnahme ein. Darum jauchzt man unwillkürlich auf sonniger Höhe vor Freude, weil die Seele dem Körper diese Kundgebung gleichsam entreißt.



BESUCH

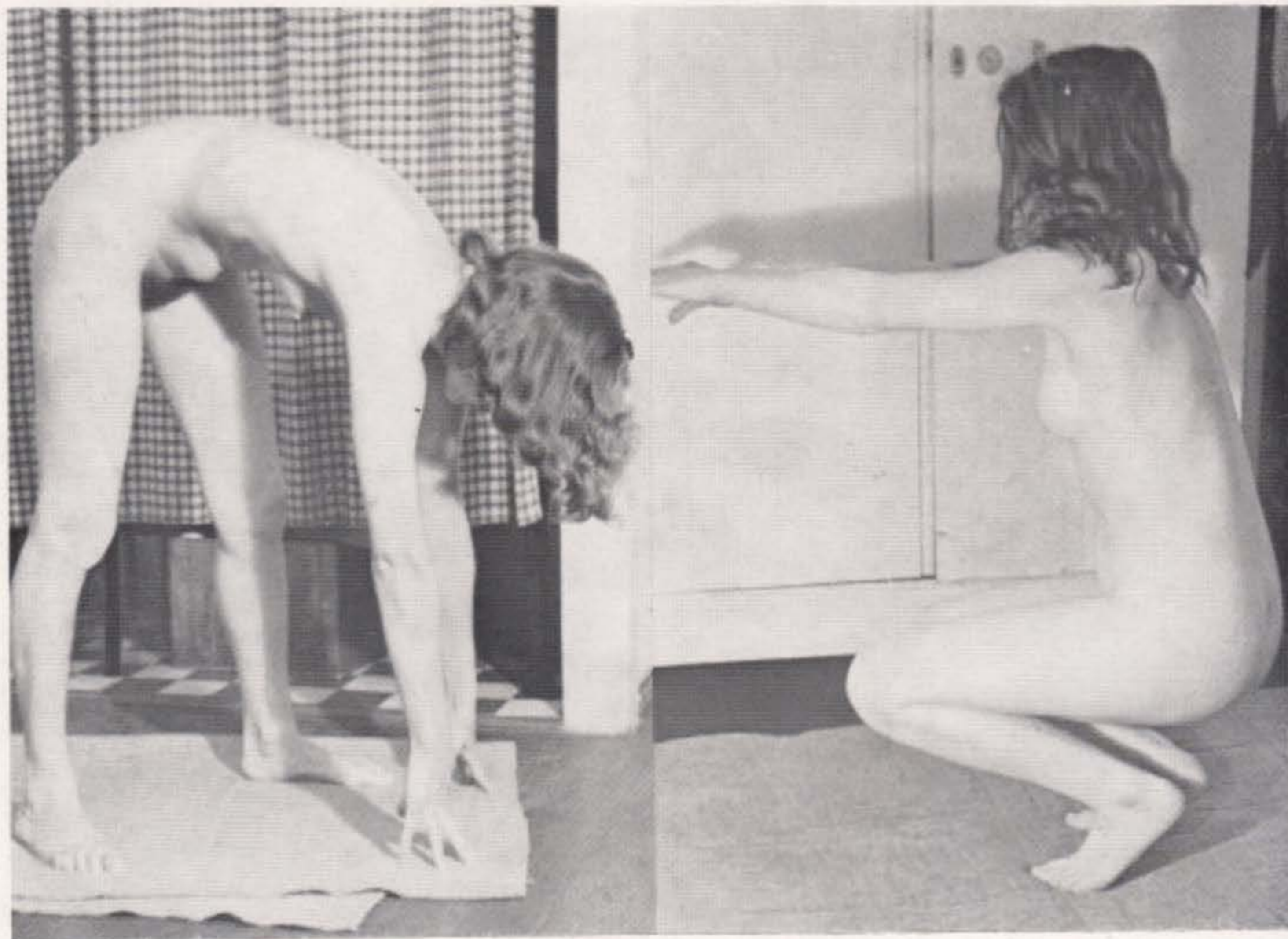
bei einem unserer jüngsten Fkk-Mädels

„Ich hörte das erstmal in meinem Leben von der FKK-Organisation durch einen Artikel im „Nacht-express“, erzählt uns die 16jährige Hilde P., „und da bin ich in meiner Begeisterung gleich hingefahren!“

Sie hatte schon immer jede Gelegenheit wahrgenommen, ihren Körper bei den häuslichen Sport- und Gymnastikübungen von den lästigen Hüllen zu befreien, und damit oft den Unwillen ihrer Mutter erregt. Diese hatte immer wieder versucht, dem ihr völlig unverständlichen Treiben ihrer Tochter zu steuern. Aber ohne jeden

Erfolg! Hilde wollte einen gesunden und sportlich trainierten Körper haben. Sie hielt dabei — ob Winter oder Sommer — an ihrem morgendlichen Programm fest: kaum hatte der Wecker geklingelt, raus aus dem Bett, 10 Minuten Gymnastik, eine kleine Bürstenmassage und zum Schluß in die kalte Badewanne zum Abduschen.

Das Ganze dauert nur eine kleine halbe Stunde, und Hilde bleibt stets noch Zeit genug, um wenigstens einen kleinen Unfug mit dem Brüderchen anzustellen, ehe sie ins Büro geht. Das Morgentraining ist ja auch nicht ganz







*Die Älteren unter uns werden in Stunden der Be-
innung wie von einem Berggang hinunterschauen
und ihr Leben eingerubt sehen wie in ein friedliches
Tal zu ihren Füßen. Sonnenschein liegt auf den
Dächern, Weinberge sammeln den Rausch des
Lichtes und Kinder spielen vor sich hin mit dem*

Gang in den Frühling

Ich gehe durch ein Meer von Duft
ein Märchen ruft
mir zu aus bunten Blüten -
eine Blume hat den Kopf gesenkt
und tausend Grüße mir geschenkt
die alle Blüten mir entbieten -
das wogt und quillt so sammetweich
und ich bin diesem Märchenreich
das Herz in der Mitten
der Wind ist wie von meinem Blut
als höbe er die ganze Welt
in seinen sanften Schritten -
ich singe, ach, ich weiß nicht wie
nicht Jubel und nicht Melodie
mir rauscht's wie in den Blüten.

ASSEN

