

Inhalts-Übersicht.

Einleitung	1
I. Die Gymnastik	4
Das Tanzen	24
Die Kleidung	26
Das Korsett	26
Das Schuhwerk	28
Die Ernährung	29
II. Jugendspiele	31
III. Das Schwimmen	32
IV. Das Rudern	36
V. Das Wandern	37
Die verheiratete Frau	41
