

Jeden Dienstag

Jeden Dienstag Morgen  
vergessen wir die Sorgen.  
Sport ist wieder angesagt,  
egal, welch` Zipperlein uns plagt.

Bauch rein, Brust raus und immer lächeln,  
zwischen durch mal Luft zufächeln.  
Die Hände hoch zur Decke halten  
und bitte nicht die Luft anhalten,  
fleißig atmen, aus und ein.  
Ein Durchgang noch,  
ja, der muss sein.

Rechtes Bein und linkes Bein,  
jeweils seitwärts weg. Wie fein!  
Gewichte, Tücher oder Bälle  
sind auch noch da, für alle Fälle.  
Mit Bedacht wird ausgewählt,  
alles, was die Muskeln stählt  
und die Beweglichkeit erhält,  
damit so schnell auch niemand fällt.

Und wir rudern mit den Armen,  
denn Frau K. kennt kein Erbarmen.  
Langsam kommen wir ins Schwitzen.  
Dabei wollten wir nur sitzen.  
Doch von wegen: Jetzt geht`s rund  
auf wackeligem Untergrund.  
An die Wand und festgehalten.  
Ach, wie schrecklich. Wir armen Alten!

Endlich hat die Qual ein Ende.  
wir heben nochmals uns`re Hände.  
Total beschwingt geh`n wir nach Hause.  
Es lockt ja die 6-Tage- Pause.  
Es strahlt Frau K. Ja, es war schön.  
Bis Dienstag dann, „Auf Wiederseh`n.“

