

Unserem Walk(ing)man

In zehn harten Trainingswochen
Sind wir hinter Dir hergekrochen.



Mal rechts, mal links, mal geradeaus,
Mein Gott – wer kennt sich da noch aus!
Eineinhalb Stunden hoch und runter,
Danach war'n wir nicht mehr munter.



Nun nach den langen Trainingsstunden
Haben den Rhythmus wir gefunden.



Beschwingt geht's in die Feiertage
Und hinterher gleich auf die Waage. (Oder lieber nicht?)



Im Frühjahr spätestens seh'n wir uns wieder,
Wenn's drückt und kneift im Mieder.
Denn hängt der Po, ist dick der Bauch,
Sind schwer die Tränensäcke auch,
Heißt's wieder fleißig Stöckchen schwingen,
Den Corpus in Bewegung bringen.

Zum Dank, lieber Robert, damit Du bei Kräften bleibst
Und uns im nächsten Jahr erneut antreibst,
Ein paar Kalorien für den Winterspeck,



Denn den kriegst Du doch locker weg!



Dies wünschen Dir, dass ist doch klar,
die Kursteilnehmer 2005 der AOK!

A. Thara

C. Vogt
S. Krauß

G. Boef
J. M.

Jeanette

de-Garibone

