

Lied des Fit-und-Gesund-Chores bei der Weihnachtsfeier am 19.12.2014

- Refrain:** Hebt eure Beine und schwingt dann euren Po.
Lasst die Arme kreisen, die Hüfte sowieso.
Ohne Gummiband und Ball
wären wir doch ziemlich drall,
in Bewegung bleiben wir auf jeden Fall.
Sport ist unser Leben, denn Sport hält jung und fit.
Sport kann vieles geben und viele machen mit.
Zu jeder Jahreszeit
sind wir zum Sport bereit,
und dafür ist uns auch kein Weg zu weit.
- Strophe I:** Step-Aerobic und Gymnastik sind der große Hit.
Die Figur wird rank und schlank.
Wenn Marita Power gibt, da kommt man kaum noch mit;
dafür sorgt sie Gott sei Dank.
- Refrain:** Hebt eure Beine und schwing dann euren Po.
Lasst die Arme kreisen, die Hüfte sowieso.
Ohne Gummiband und Ball
wären wir doch ziemlich drall,
in Bewegung bleiben wir auf jeden Fall.
Für uns're Muskeln gibt es einen X-Co,
und alle Flexis straffen Bauch und auch den Po.
Mit `ner Hantel in der Hand
wird die Matte interessant,
alle Sinne werden dabei angespannt.
- Strophe II:** Martina Steck, die Yoga-Perle, ja die gibt es dann,
sie ist für uns „Lord of Dance“.
Mit Pilates will sie zeigen was sie alles kann.
Sie hat auch noch and're Fans.
- Refrain:** Hebt eure Beine und schwing dann euren Po.
Lasst die Arme kreisen, die Hüfte sowieso.
Ohne Gummiband und Ball
wären wir doch ziemlich drall,
in Bewegung bleiben wir auf jeden Fall.
Musst immer schwitzen und stinkst dabei ganz schön.
Immer nur schön lächeln, damit es alle seh`n.
Wir sind immer sehr gut drauf
und das hört - dank euch - nicht auf.
Mit Sport sind wir die größten, passt mal auf.
- Strophe III:** Laufen sollt ihr wie „Schmidt's Katz“ im Wald nur auf und ab,
wie in einem Hamsterrad.
Anne mit der Trillerpfeife hält uns schwer auf Trab,
findet mit uns jeden Pfad.
- Refrain:** **Ihr passt so gut zu uns wie Blumenduft im Mai,
so wie die Sternennacht zur Liebesträumerei,
wir versteh`n uns wunderbar, ja da wird uns allen klar:
Ohne Euch sind wir die Hälfte - das ist wahr.**