

**Abschluss des Gymnastikkurses  
„Gesund und fit 60plus“  
am 22.7.2013**

Schön war´s wieder heute,  
klatschen am End´ alle Leute.  
Gut hat´s wieder getan  
Christianes Gymnastikwahn.

Mal links, mal rechts, vor und zurück,  
vollkommen ist dann unser Glück.  
Auch Training für da oben (Gehirn!),  
ist allemal zu loben.

Mit Keule, Stock und Ball,  
mal Spaß, mal herbe Qual.  
So läuft´s bei Christianes  
Gymnastik: erste Sahne!

Die best´ Idee, sie hatte:  
Holt euch nun eine Matte  
und legt euch auf den Rücken,  
ich werd´ euch jetzt entzücken  
mit sanften Melodien,  
dem Alltag zu entfliehen.  
Und legt die Hände auf den Bauch,  
danach steht rückengerecht auf.

Dann heim mit dem Gefühle,  
zum Glück gibt´s Gaber-Schüle.  
Drum ein Geschenk von allen,  
es möge dir gefallen!

Zuletzt noch einen Abschiedsgruß:  
By by bis zum nächsten 60plus!  
Doch nun ist´s aus,  
kommt gut nach Haus!