

Weihnachten 2015 – Gymnastik- kurs „Gesund und fit – plus 60“

Man hört sie laut - die frohe Kunde,
heut´ hatten wir die letzte Stunde.
Gymnastik unser Lieblingsfach
wird endlich nun zur Nebensach.

Zeit ist es nun für eine Pause,
vorbei die anstrengende Sause.
Jedoch wir haben das Gefühle,
zu danken gilt´s der Gaber-Schüle.

Christiane - sie ist einfach klasse,
Gymnastikfrau besond´rer Rasse´.
Was denkt sie sich nicht alles aus,
dass alle gehn gestärkt nach Haus.

Verständnis hat sie für die „Alten“,
lässt ab und zu gar Milde walten.
Doch Einsatz fordert sie: seid fleißig,
sie meint mitunter, wir wär´n dreißig.

Es danken unsre Knochen sehr,
Gelenke, Sehnen, Kopf noch mehr.
Sie merkt wohl, dass das Hirn lässt nach,
stemmt sich dagegen – o Ungemach!

Mal links, mal rechts, mal hoch, mal runter,
für unsern Kopf wird´s immer bunter.
Was sollen wir nur alles denken,
ein neu´ Gehirn kann sie nicht schenken!

Auch du kommst einmal in die Jahre,
grau werden einst auch deine Haare.
Dann kannst du noch mehr fühlen mit
und wir sind alle wieder quitt.

Nun gehn wir in die Weihnachtszeit.
Wir wünschen uns Besinnlichkeit
und wollen dazu neu bedenken,
was Christ, der Retter, uns will schenken.

So wünschen wir uns alle heut,
in aller Unruh unsrer Zeit,
ein reich gesegnet Weihnachtsfest,
zum neuen Jahr das Allerbest.