

Frühspport

Für Wade, Po und Muskelbau
übe ich sehr Zielgenau.
Morgens ,wenn der Kaffee duftet
wird am Körper rumgeschuftet.

Drehung für Gelenkigkeit
kostet zwar ein wenig Zeit.
Doch beweglich, fällt mir auf,
bin ich so viel besser drauf.

Meinem Rücken geht es gut,
fehlt mir Morgens nicht der Mut.
Muskel-Bauch und Oberarm
brennen Fett durch meinen Darm.

Ausdauer und Kondition
singen leicht ein Lied davon,
will ein Jüngling mir beweisen,
ich gehört' zum alten Eisen.

Fahrstuhl fahren werd ich meiden,
strafft den Po beim Treppen steigen.
Reaktion mit Leichtgeschick
bringen Ballübungen mit.

Das Altern kann ich nicht vermeiden.
Doch hoffen, lange fit zu bleiben.

© **Jens Luka**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)