

Fitness zuhause

Ich habe heute für mich beschlossen;
Heimsport zu machen, unverdrossen;
In Sportklamotten vorm TV;
Schau ich genau auf diese Frau.

Mensch, hat die scharfe Sachen an;
Ja sorry, ich bin halt ein Mann;
Ihre Posen bringen mich in Rage;
Wieso nicht gleich eine Massage?

Stattdessen gibt es move und step;
Doch mir fehlt irgendwie der Pep;
Komm dem Programm kaum hinterher;
Und meine Beine sind schon schwer.

Arme hoch und wieder runter;
Ich häng durch wie eine Flunder;
Sie lächelt nur, sagt „weiter so“;
Bei meinem Anblick wär sie nicht mehr froh.

Ihr Ansporn macht mich richtig frisch;
Stünde da nur nicht mein Tisch;
Vor der Couch; sehr ungelegen;
Kommt als Fluch und nicht als Segen.

Im Fernsehn läuft noch ihr Gewedel;
Doch mir brummt leider grad der Schädel;
Sport zu machen ist gesund?
Da bleib ich lieber etwas rund!

© **Mark Widmaier**

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