

Liebe Ines,

die Zeit des Lernens ist vorbei
wir fühlen uns erleichtert und auch frei.
Viel hast Du uns beigebracht,
haben trotzdem viel gelacht.

Fenster auf und Fenster zu -
Übrig war'n auch unsre' Schuh.
Unten Turnen, Laufen gehen,
sogar nach vorne auf den Zehen.

Spielen, Kuschneln und Entspannen,
kalte Bäder in den Wannen.

Barfuß durch die Wiese laufen,
nach dem „Trimm-Dich-Pfad“ verschlaufen.
Ständig auf die Stellung achten,
wenn wir gymnastische Übungen machten.

Güsse, Waschungen - die von Kneipp
Spürten wir am eigenen Leib.

Skulpturen und Maschinen bau'n,
mussten oft nach hinten schau'n.

Hüpfen, Schwingen, Drehen, Tanzen,
auch wenn voll war unser „Ranzen“.

Dehnen, Kräftigen, Mobilisieren,
im Stehen, Sitzen oder auf allen Vieren.

Mit Stab, mit Hocker, Ball oder Seil,
wir fanden die Zeit hier alle geil.

Geplappert wurde bei heißem Tee,
Wasser, Nüssen , Äpfeln, Keksen und Kaffee.

Du bist echt ne' tolle Frau,
sportlich, flott und ziemlich schlau.

Gesundheit, Glück und keine Schmerzen,
das wünschen wir Dir aus vollem Herzen!

Deine Kursteilnehmer „Übungsleiter Breitensport - Profil Erwachsene/Ältere“
DOSB C-Lizenz Ausbildungsseminar 2015/2016

Verfasserin: Stefanie Bernhard-Böcke