

Steffi ach was war des schee,
der



Kurs beim AFC.



8 Wochen haben wir geschmachtet,



und täglich betrachtet.

Mit Cardio, Zirkel eins bis acht,
haben wir unsere Runden gemacht.



Wir aßen fortan wie die Inder,
die Mahlzeiten wurden täglich gesünder.

Nur Ehrgeiz hatten wir im Sinn,
die Pfunde schwanden schnell dahin,

Glückstagebuch – Frohharmonie,
positiv denken – wie noch nie.

Du und der Kurs haben uns viel gegeben,
wir wollen künftig danach leben.

Haben Freude gehabt und viel gelacht
und immer unseren Spaß gemacht.

Mit



und jetzt kommt der Schluss
man einfach besser leben muss.