

MAMI, JETZT TRIMM ICH DICH FIT

Musik und Text: Rolf Zuckowski

Wie viel Geld hast du schon ausgegeben,
nur um eine Pleite zu erleben,
Jogging, Stretching und Gymnastik,
Hanteln aus Metall und Plastik,
und was kam am Ende dabei raus?
Du kamst nur kaputt zurück nach Haus.
Und dann noch diese schreckliche Diät,
wo das doch alles so viel leichter geht:

Mami, jetzt trimm ich dich fit.
Mami, komm beweg dich und mach mit!
So ein Fitnessstudio findest du sonst nirgendwo.
Mami, jetzt trimm ich dich fit.

Sieh dir mal das Handtuch an,
was man damit machen kann:
Linker Zipfel - linke Hand,
rechter Zipfel - rechte Hand,
zehnmal beugen, zehnmal bücken,
komm, wir rubbeln uns den Rücken,
immer wieder hin und her,
auf und nieder, kreuz und quer,
deinen Babyspeck kriegen wir schon weg.

Mami, jetzt trimm ich dich fit ...

Dieser leere Pappkarton
ist zum Glück nicht aus Beton.
Linke Seite - linke Hand
rechte Seite - rechte Hand.
Durch die Beine, hoch nach oben,
machst du prima, muss dich loben!
Immer wieder auf und ab,
streng dich an und mach nicht schlapp.
Deinen kleinen Bauch, du den schaff ich auch.

Mami, jetzt trimm ich Dich fit ...

Hier in deinem Kuschelbett
ist's mit dir noch mal so nett.
Linkes Füßchen in die Luft,
rechtes Füßchen, schöner Duft.
Lass mich mal da oben sitzen,
gleich wirst du ein bisschen schwitzen,
wenn ich mit dir Fahrstuhl fahr,
auf den Füßen, wunderbar!
Mami, alles klar!
Jetzt trimm ich Papa! -
"Ich hab's geahnt ..."

Papi, jetzt trimm ich dich fit ...