

Kloschterräbe

Der Spägg-OL

Hesch e-n-Aisse oder zwai
Und linggs e beeses Iberbai?
Blogt Di e fuule Wyshaitszahn?
Lydisch an Verfolgigswahn?
Magsch 's Schwyzer Färnseh nimm vertrage?
Ligt Dir der Brundage uf em Mage?
Holsch d'Sych, will'ander Wätter git?
Macht Di Verdauig nimme mit?
Do nitzt kai Trip mit LSD
Verzicht uf Dy Kamilletee,
Denn kai Kur und kai Tablette
Und au kai Doggter ka Di rette.
Die ainzig Medizin wo's git:
Mach au am Fitness-Rummel mit!
Lauf däglich Dyni Vita-Runde
Und Du wirsch gseh, scho nach 3 Stunde,
Hesch Muskelkater därart schlimm,
De spyrst die andere Lyde nimm.

Traisch acht Pfund z' vyl uf Dyne Hifte,
Wottsches emol Dy Fidle lifte,
Denn – statt am Sunntigmorge z' pfluuse –
Gang in d'Lange-n-Erle-n-use.
Näbscht ganz massivem Fett-Abbau
Kunnsch dert no zue-n-ere Modeschau.
Strossewischer, Sportsgigante,
Primililehrer, alti Dante,
Hydra-Lehrling, Cigy-Boss,
E Groosroot mit sym jingschte Spross,
Trottoiramsle, Rhymatrose,
E digge Maa mit Trainerhose,
Kurzum was's an Lyt so git,
Hipft, gumppt, stämmt und segglet mit.
Do stolperet ain iber sy Zunge,
Dert speyt ain Teer us syner Lunge,
Gheersch 's kyche, schnuufe, s' fällt kai Wort,
Kenntsch maine, 's gieng um Wältereckord.

Hochroot im Kopf macht dert der Fritz
Sy 4—5—6te Ligystitz.
Sit Johre dien hit syni schlaffe
Musggle 's erscht Mol wider schaffe.
Är ergeret sich halber z'tod.
Dass 's nimm so guet wie friehner goht.
Doch dr Fritz isch nit ellai,
Wo maint, sy Härz und d'Ärm und d'Bai
Syge wie vor dyssig Johr
No sportlig zwäg – grad säll isch d'Gfohr –
Dass me in sym Ibermuet
Sich schändlig iberrysse duet.
Bi all däm mach ich mir Gedangge,
My Iberzygig kunnt in 's Wangge,
Dass das alles gsund sell sy,
Denn unseri Pille-Industrie
Duet die Sach digg unterstizze.
Maint die ächt, 's wurd em Absatz nitze?

Ich will jetz nit ibertrybe,
Wenn ebber wirgglig gsund will blybe,
Denn sinn die Parcours sicher guet,
Wemme's vernimftig aagoh duet.
Do kunnt mir jetz e Spruch in Sinn,
Vo de Reemer zwor, doch hit no «in»,
's haisst, mit eme gesunde Kerper läbe
Syg nyt wärt, wenn nit dernäbe
Luegsch, ass Dy Gaischt nit roschte duet,
Drum find ich, die Idee syg guet,
Dass me jetz die Lugge fillt
Und dä Trainingshunger stillt,
Indäm me Gaischtes-Parcours baut,
Dass 's jedem ain in Rugge haut,
Wo Zyg schwätzt, wo-n-är nit begryfft
Und sich uf Kutzemischt verstyfft.
E Versuechsparcours wird me-n-am beschte
Im Groosroot uf Verschlaiss lo teschte.

Am Fasnachtszyschtig goht me-n-an d'Ladärne-n-
Usstellig in der Muschtermäss. Si isch offe vom
Nyni am Morge bis am Elfi z' Nacht
