

# PETERS TRAININGS-ALPHABET

für das Jahr 2011

© Dr. Waltraud Neuwirth, Wien

Das **ATMEN** kann man leicht vergessen  
bei Peters Übungsraffinessen.

Denn häufig stockt der Lebenshauch,  
wenn wir trainieren **BRUST** und **BAUCH**.

Dann stöhnen arg Gekrümmte schwer:  
ein **CHIROPRAKTIKER** muß her!

Wir schöpfen dennoch neuen Mut,  
das **DEHNEN** tut den Wirbeln gut.

Wir turnen voller **ENERGIE**,  
der muntre Zuspruch fehlt ja nie,

und auf der Spitze steht der **FUSS**,  
dem Sprunggelenk ein Hochgenuß!

Ist lang gezogen das **GENICK**,  
wird immer klarer unser Blick.

Wir setzen an zum **HÖHENFLUG**,  
doch haben wir schon bald genug!

Spürn wir das Ende aller Pein,  
so kann das nur ein **IRRTUM** sein!

Und aus dem Chor, dem **JAMMERVOLLEN**,  
hört man ein unterirdisches Grollen.

Schon will das arme **KREUZ** nicht mehr,  
die **LENDE** schmerzt, die Brust wird schwer,

die **MUSKELN** aber schwellen an,  
das ist nur gut für Frau und Mann.

Wir spüren, wo die **NIEREN** sitzen  
die **Crunches** bringen uns zum Schwitzen.

Die **OSTEOPOROSEKRANKEN**  
sieht man bedeutend seltner schwanken.

Der **PULS**, er rast, das Herz klopft bang,  
die Streckung macht den Nacken lang.

Im Saale tönt es kreuz und **QUER**,  
ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr!

Ein **RÖCHELN** und ein Jammerlaut,  
ein Schmerzensbild, wohin man schaut.

Was hilft das Seufzen und das **STÖHNEN**,  
wir müssen uns daran gewöhnen.

Balance ist wieder angesagt,  
ein **TRAMPOLIN** wär jetzt gefragt

auf dem wir uns zur Decke schwingen,  
und voller **UNGEDULD** beginnen

mit einem scheuen Blick zur Uhr,  
doch **VORWÄRTS** schleicht der Zeiger nur,

ganz langsam, als verstünde er  
nur Peters **WUNSCH** nach: noch viel mehr.

Der Beine **X** verformt sich schon,  
doch werde draus kein **YPSILON**.

Und endlich kommt die **ZEITENWENDE**  
und alle Mühsal hat ein Ende,

doch nur fürs Jahr zweitausendelf.

Um Mitternacht, die Uhr schlägt zwölf,

vollendet sich der Jahresreigen,  
laßt uns vor Peter jetzt verneigen.

Denn neu beginnt das Alphabet  
mit Lust und Schmerz von A bis Z.

Und daß froh uns wiederseh'n  
im Neuen Jahr

wünscht

Waltraud N.