

# Sich bewegen und sich regen

Text: Lore Kleikamp

Musik: Detlev Jöcker

1. Heute möchte ich gern turnen.  
Dazu fällt mir vieles ein.  
Drehe mich und schwing die Arme,  
reck mich hoch, mach mich ganz klein.

## Refrain:

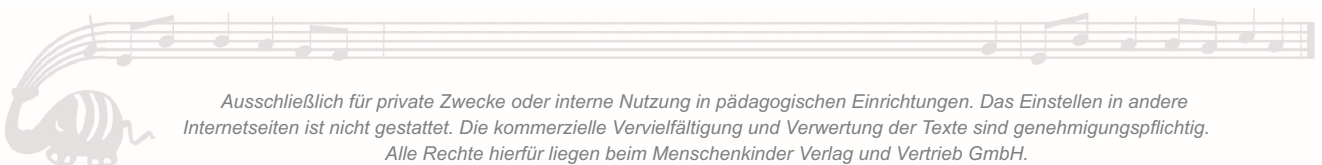
Sich bewegen und sich regen!  
Nicht nur sitzen Stund um Stund!  
Sich bewegen und sich regen!  
Macht so froh und ist gesund!

2. Darum will ich heute springen,  
leicht und hoch, so gut ich's kann,  
vor, zurück und auch zur Seite  
dreh im Springen mich sodann.

## Refrain:

Sich bewegen und sich regen!  
Nicht nur sitzen Stund um Stund!  
Sich bewegen und sich regen!  
Macht so froh und ist gesund!

3. Drum will ich heute tanzen,  
will nicht sitzen steif und stumm.  
Schwing die Beine, wieg und dreh mich,  
hin und her und rundherum.



**Refrain:**

Sich bewegen und sich regen!  
Nicht nur sitzen Stund um Stund!  
Sich bewegen und sich regen!  
Macht so froh und ist gesund!

4. Darum will ich heute boxen,  
einfach in die Luft hinein.  
Brauche dazu keinen andern.  
Boxe für mich ganz allein.

**Refrain:**

Sich bewegen und sich regen!  
Nicht nur sitzen Stund um Stund!  
Sich bewegen und sich regen!  
Macht so froh und ist gesund!

5. Darum will ich heute Rad fahr'n,  
ohne Fahrrad, kann's auch so.  
Heb die Füße, dreh die Kreise,  
sitz gemütlich auf dem Po.

**Refrain:**

Sich bewegen und sich regen!  
Nicht nur sitzen Stund um Stund!  
Sich bewegen und sich regen!  
Macht so froh und ist gesund!

