



Hoppa, skutta, det är kul,
kan behövas efter jul,
känner du dig lite klen,
ger dig detta starka ben.

Till.....

Från.....



Friskis är ett trivsamt gäng,
där man kör med fart och fläng,
så far dit och ha det kul,
börja redan efter jul!

Till.....

Från.....



Jympa är ett roligt sätt,
att på kroppen sätta sprätt,
kläd dig uti träningslinnet,
detta gör dig glad till sinnet.

Till.....

Från.....



Om din midja är för rund
och din levnadsstil ej sund,
gå då dit där svetten lackar,
sen du klarar branta backar.

Till.....

Från.....



Om du har för mycket späck,
och vill gärna få det väck,
sluta nu att blott fundera,
sätt igång att motionera!

Till.....

Från.....



Du som är från Kullings Skövde,
och som mera kraft behövde,
stärk din hälsa och din kropp,
och för hjärtinfarkt sätt stopp.

Till.....

Från.....