

# Einfach sportlich mitgemacht

Text: Stefanie Hernandez Berral

Musik: Detlev Jöcker

1. Der Vorbereitungskurs für Männer,  
in der Schwangerschaft ein Dauerbrenner.  
Das ist doch nichts für mich, mein Schatz!  
Da muss man pressen, hechelnd atmen?  
Das kannst du nicht von mir erwarten?  
Da bin ich doch nur fehl am Platz?

## Refrain:

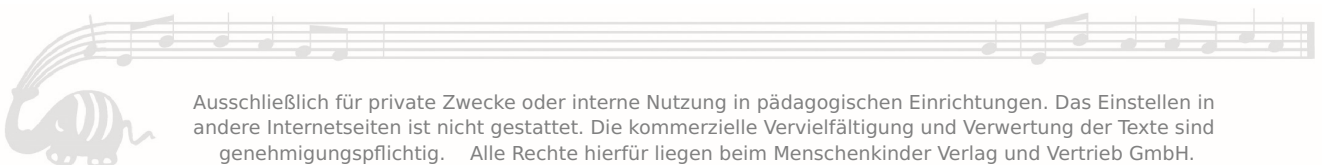
Einfach sportlich mitgemacht,  
dann kommt ganz langsam auch der Spaß.  
Versuch es und mach einfach mit,  
für die Geburt bist du dann fit!  
Und das Allerschönste für mich ist:  
Damit unterstützt du mich!

2. Heut lernte ich, dich zu massieren,  
mit dir entspannend meditieren.  
Wir fühlten uns so unbeschwert.  
Ein Kind zu halten und verstehen,  
jetzt kann ich vieles anders sehen,  
das wurde uns im Kurs erklärt.

## Refrain:

Einfach sportlich mitgemacht ...

3. Wie die Geburt so funktioniert,  
ja, das hat mich schon interessiert.  
Ich hab verstanden, worum's geht,  
jetzt wird Geburt für mich konkret.



**Refrain:**

Einfach sportlich mitgemacht,  
jetzt macht es mir auch richtig Spaß.  
Das Lernen brachte mir Profit,  
für die Geburt fühl ich mich fit!  
Und das Allerschönste für mich ist:  
Damit unterstütz ich dich!

Einfach sportlich mitgemacht,  
jetzt macht es uns auch ganz viel Spaß.  
Wir machen beide gerne mit.  
Für die Geburt sind wir dann fit!  
Und das Allerschönste für mich ist:  
Damit unterstützt du mich!  
Damit unterstütz ich dich.

