

# Frisch, Fromm, Fröhlich, Frei.

Vier Worte nenn' ich hier inhaltschwer,  
Ich will sie als Turner dir deuten,  
Denn diese vier Worte so stolz und hehr,  
Umfassen all unsere Mühen und Freuden.  
Und bleibst du dem Sinn der vier Worte treu,  
Dann wirst du erst frisch, fromm, fröhlich und frei.

Sei frisch wie in klarer Welle der Fisch,  
Frisch, wie im grünen Busche das Reh,  
Wie

