

מאז מלחמת יום הכיפורים  
לא היה גל התעוררות שכזה.  
הפעם לא מחמיצים את שעת הכושר.  
נותנים לב לאחים בדרך.

# פעם בדור

לא מחמיצים את שעת הכושר!

הניסים הגלויים גרמו לעם להתעורר  
הפעם לא מחמיצים את שעת הכושר.  
נותנים לב לאחים בדרך.

# אחינו כל בית ישראל

לא מחמיצים את שעת הכושר!

בכל לבבך. בכל נפשך. בכל מאורך

לא מחמיצים את שעת הכושר!