

**Burglahrer Frauen stärken ihre Abwehrkräfte**  
**Unsere Verbandsgemeinde Flammersfeld**  
**- Donnerstag, 22. Dezember 2005 (Nummer 51) -**

**Burglahrer Frauen stärken ihre Abwehrkräfte**



Schmuddelwetter und eisige Temperaturen können diese 6 Burglahrer Frauen nicht vorm warmen Ofen halten. Sie haben im November/Dezember einen Einführungskurs ins Nordic Walking bei der Instructorin Beate Klein aus Peterslahr belegt und treffen sich nun mehrmals in der Woche zum Nordic Walken. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist es für den Körper wichtig, an der frischen Luft mindestens eine Stunde Tageslicht zur erhalten. Dies beugt einer depressiven Stimmung vor und stärkt die Abwehrkräfte. Das wiederum schützt vor Erkältungskrankheiten.

Mitte Januar beginnt eine neuer Nordic-Walking-Winterkurs. Dort heißt es dann "ran an die Weihnachtspfünde". Start ist der 19. Januar 2006 von 9.30 - 11.00 Uhr in Oberlahr. Information und Anmeldung bei Beate Klein, 02685/7424