

## AOK und WSC Bannholz-Höchenschwand laden ein zum Langlauf-Technik-Kurs

**Für Naturfreunde und Wintersport-Begeisterte bietet die AOK-Bezirksdirektion Hochrhein-Bodensee zusammen mit dem Wintersportclub Bannholz-Höchenschwand im Februar einen Langlauf-Technik-Kurs an.**

Waldshut-Tiengen, den 23.01.2017. Während des Praxiskurses auf der Loipe geben erfahrene Langlauftrainer hilfreiche Tipps zur Langlaufausrüstung und Lauftechnik. „Wir werden Bewegungsabläufe wie richtiges Gehen in der Loipe, Steilhang in der Loipe oder auch geübtes Fallen und Aufstehen üben“, sagt Jens Kalchthaler, Leiter des AOK-Gesundheitszentrums in Waldshut. Das Programm ist für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene geeignet. Die Kurse finden statt an den Sonntagen 12. und 19. Februar – jeweils von 10 bis 13 Uhr und von 13 bis 15 Uhr statt. Treffpunkt ist das Loipenhaus in Höchenschwand.

Die Anmeldung ist möglich bei der AOK-Bezirksdirektion Hochrhein-Bodensee unter der Rufnummer 07751 878 - 181. Am Telefon gibt Jens Kalchthaler weitere Informationen zum Kurs. Weitere Informationen sind auch möglich beim WSC Bannholz-Höchenschwand e.V. über die Website [www.winter-sport-club.de](http://www.winter-sport-club.de)