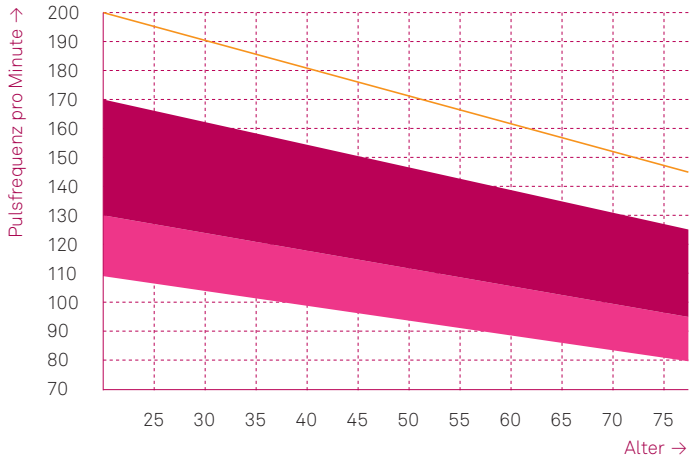
Ihr Weg zum Start
Mit dem Auto:
Mit ÖV:
Zu Fuss:

Ein erster Schritt macht schon einen grossen Unterschied. Wenn weitere folgen, bringen Sie Ihre Gesundheit voran. Wir helfen Ihnen dabei – mit gesunden Tipps. Denn Ihre Gesundheit ist unser Anliegen. Jederzeit. Helsana.

Helsana

Die Trails von Helsana halten Sie auf Trab

Die optimale Trainingsintensität



Die obenstehende Grafik kann als Faustregel gebraucht werden.

- Maximalpuls (220 minus Alter)
- ideale Belastung für Herz-Kreislauf-Training (65 – 85 % vom Maximalpuls)
- ideale Belastung für optimale Fettverbrennung (55 – 65 % vom Maximalpuls)

Kontakt
Hans Muster
Strasse
PLZ/Ort
Telefon
E-Mail

Gemeinde
weitere Zeilen

Druckpartner
weitere Zeilen

Platzhalter Logo

Platzhalter Logo

Platzhalter Logo

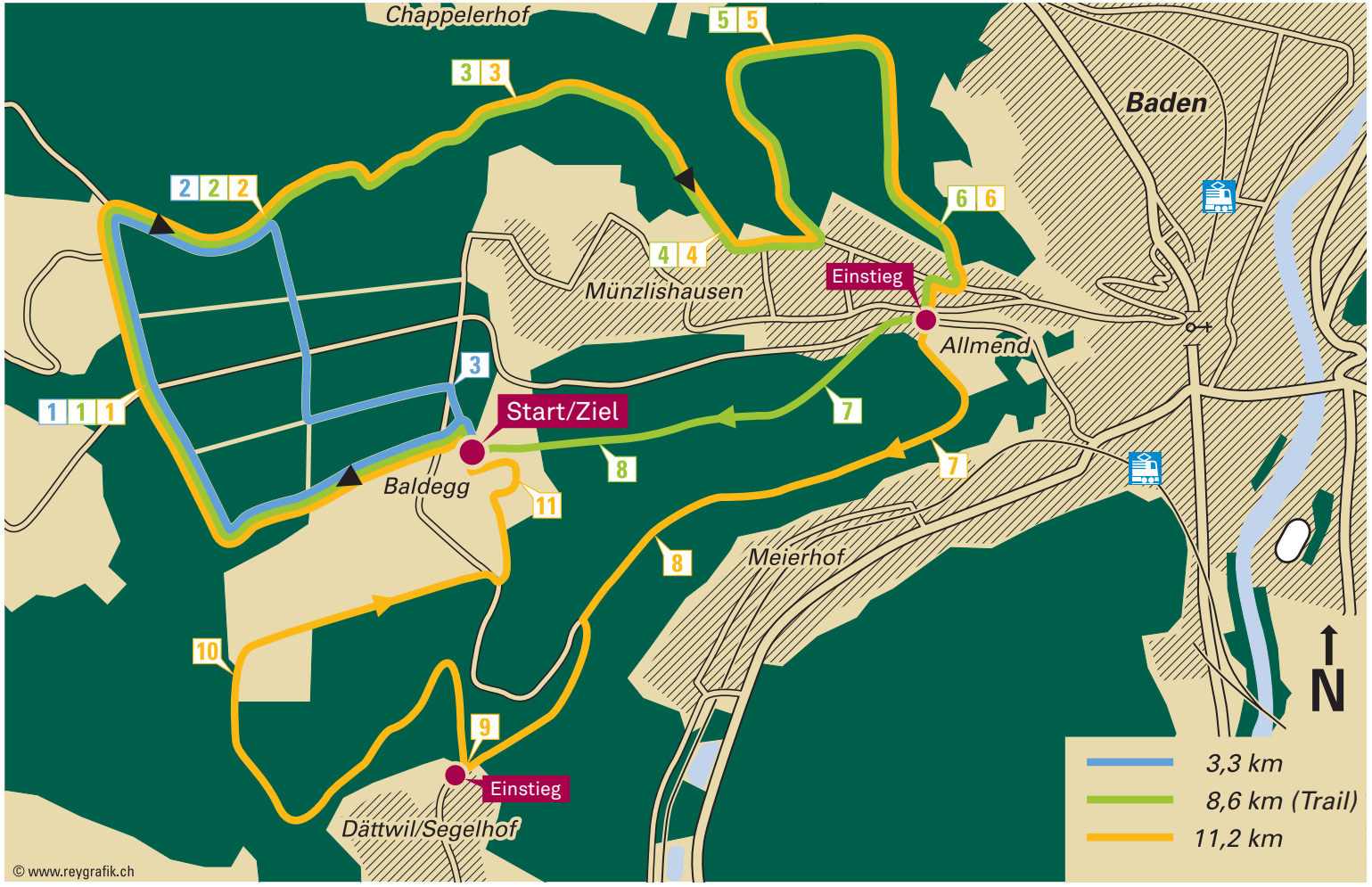
Ortsbezeichnung

In Zusammenarbeit mit:

Bewegung tut gut

Die Helsana Trails sind ausgeschilderte Rundkurse von unterschiedlicher Länge für Walking- und Nordic-Walking-Begeisterte. Sie stehen während des ganzen Jahres kostenlos zur Verfügung und richten sich sowohl an Anfänger als auch an Trainierte.

Als führender Schweizer Krankenversicherer unterstützt Helsana schweizweit rund 100 Helsana Trails und leistet damit einen Beitrag an die Volksgesundheit. Bei den Helsana Trails steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern vielmehr die Freude an einem aktiven und gesunden Lebensstil. In diesem Sinn unterstützt Helsana auch verschiedene Walking-Veranstaltungen und die Volkslauf-Jahreswertung «Helsana-Trophy».



Weiterführende Informationen finden Sie unter:
www.helsana.ch > Gesunde Ideen > Wissen und Tipps > Bewegung