Helsana

Helsana-Trails

Walken und Laufen bringts!

360 Strecken an 120 Standorten in der Schweiz

Helsana

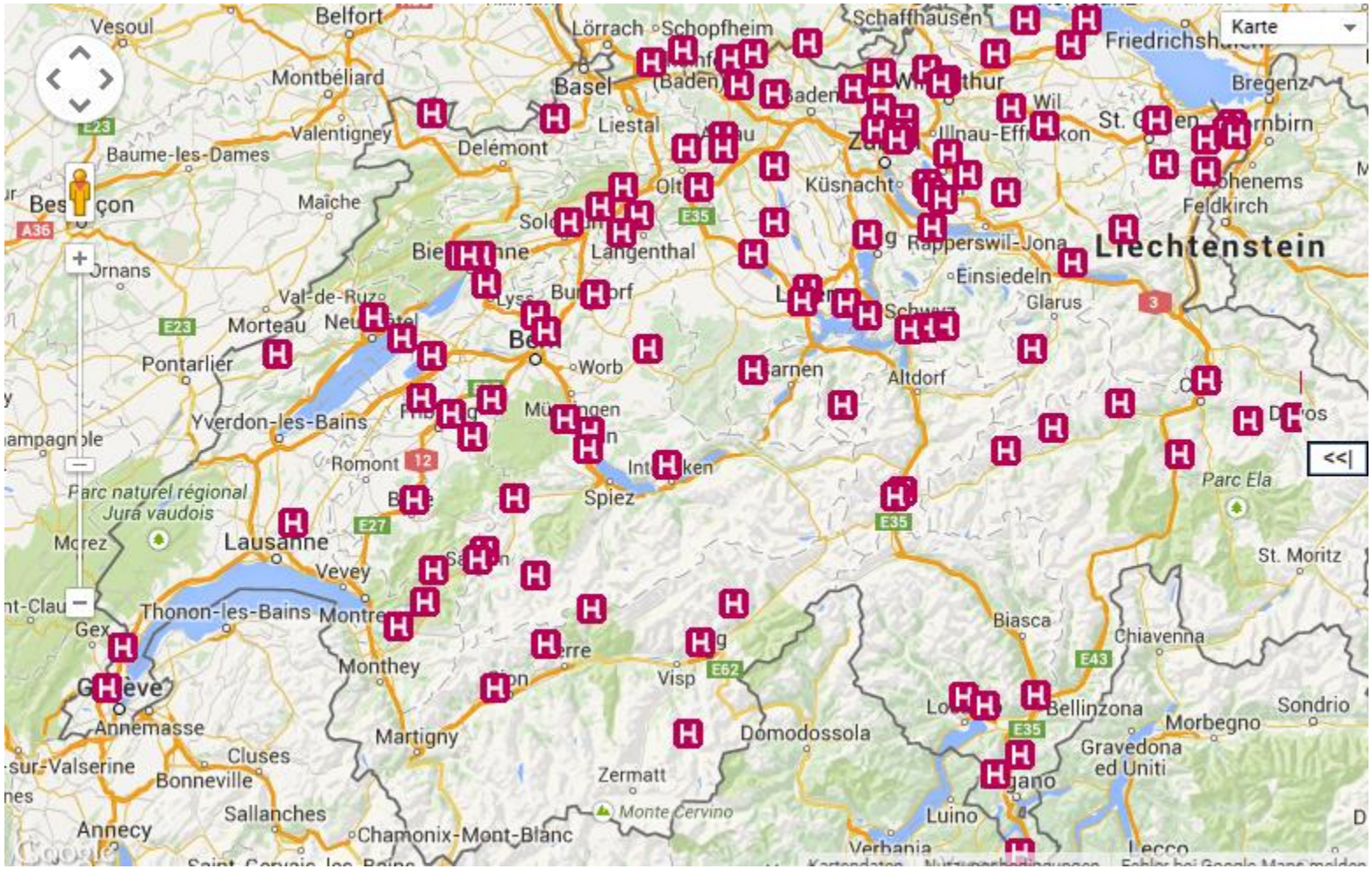
Kontakt: Mullis Thomas
Mail: helsana.trails@bluewin.ch
Tel: 076 565 38 38

Unterlagen: https://www.dropbox.com/sh/rcnfbsrvyi9zl6r/AAAz4z2fKvE3_qMrDIbP1UHEa?dl=0

Web: https://www.helsana.ch/de/private/engagement/gesundheitsfoerderung/helsana-trails

Standorte

- 120 Standorte in der Schweiz



Helsana-Trail im Simmental im Videoportrait

Deutsch

https://www.youtube.com/watch?v=GbGiHAbNcY4&list=PLkO8l4ZAUPlhb5QOU3kkunMoSMOqB3Xo8

Frazösisch

https://www.youtube.com/watch?v=0OP6Bu5QrgQ&list=PLkO8l4ZAUPlhb5QOU3kkunMoSMOqB3Xo8&index=2

Italienisch

https://www.youtube.com/watch?v=jN0dsvvs9uE&index=3&list=PLkO8l4ZAUPlhb5QOU3kkunMoSMOqB3Xo8

Streckenangebot

- 2 – 5 ausgeschilderte Strecken pro Standort
- Beispiel Hedingen/ZH

Starttafel

Helsana

Helsana Trail
Starttafel

Fitness leicht gemacht

Auf dem Helsana Trail lernen Sie die richtige Technik von Walking, Nordic Walking und Running kennen. Daneben erhalten Sie Tipps zum Kräftigen und Dehnen, zum Koordinationstraining und zur richtigen Trainingsintensität. Geniessen Sie die Runde mit den Hinweistafeln und versuchen Sie es auch einmal auf einer anderen Strecke. Viel Spass!

Aufwärmen

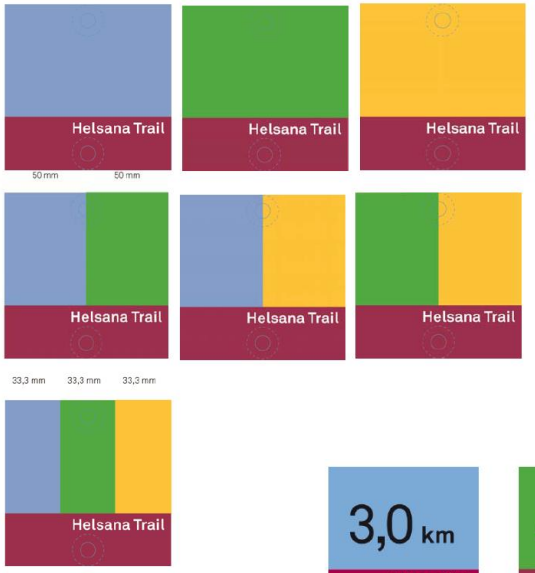
Beginnen Sie gemütlich und wärmen Sie sich auf dem ersten Streckenabschnitt gut auf. Das Aufwärmen ist eine körperliche und geistige Vorbereitung für das Training. Die Leistungsbereitschaft wird erhöht.

In Zusammenarbeit mit:

Starttafel

Streckenmarkierungen

Zwischen- und Kilometermarkierungen



Beschilderungsmaterial in den 4 Landessprachen

En collaboration avec:

8 verschiedene Übungstafeln

Helsana

Rechte, Pflichten und Vorteile für Trägerschaft

Auszug aus der Vereinbarung:

Pflichten
- 7 Trail-Kontrollen pro Jahr > Protokolleinreichung per E-Mail
- Bestellen und auswechseln von beschädigtem Beschilderungsmaterial
- Trail-Strecken in Stand halten

Rechte
- Bis CHF 1’850.- Entschädigung für Erstellung
- Jedes Jahr CHF 1’000.- Entschädigung für Kontrollen
- Sämtliches Beschilderungsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt
- Publikation ihres Trail-Standortes in der Helsana-App, www.helsana.ch, www.swiss-athletics.ch

Vorteile
- Bewegungsangebot für die Bevölkerung
- Kanalisierung der Freizeitsportler
- Kostenloses Beschilderungsmaterial
- Schweizweite Kommunikation durch Helsana
- Projektleiter als Anlaufstelle bei Fragen, Problemen, etc.

Helsana

Bewerbung und Ablauf für neuen «Helsana-Trail»

Timeline

5. August	Bewerbung einreichen bei Swiss Athletics
30. September	Entscheid
Okt – Dez	Detailplanung, Bewilligungen, Materialbestellungen
Jan – April	Erstellung Helsana-Trails
Mai	Eröffnung

Publikation im „senso“ – Auflage 740‘000

senso

Das Gesundheitsmagazin von Helsana

Nr. 3 / September 2016

Depressionsforscher Florian Holsboer:
«Eine Depression heilt nicht von selbst.» S. 8

Gesundheit

Bodensee
Heerbrugg
Balgach
Widnau
Altstätten
Kobelwald
SG
AR
AI

Die Gewinnerin des Trail-Wettbewerbs

Das Senso suchte Trail-Begeisterte: Linda Wüthrich gewinnt das Lauftraining mit Thomas Mullis. Herzlichen Glückwunsch!

20

Helsana-Trails im St. Galler Rheintal

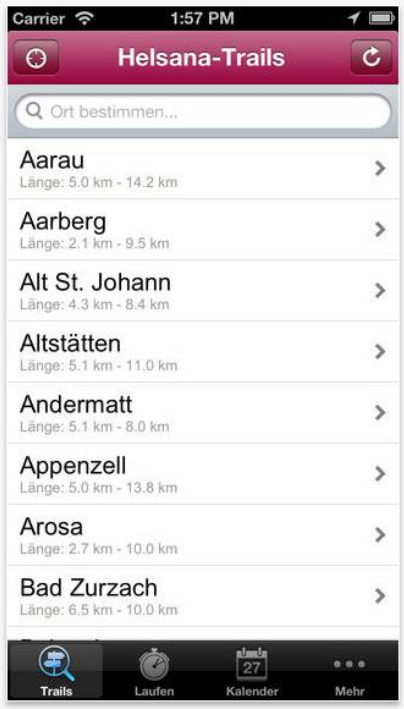
Vorbei an Schlössern und Kristallen

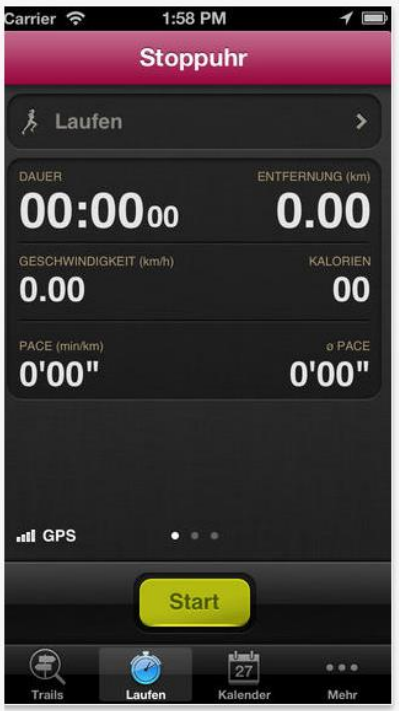
Trail-Verantwortlicher Pirmin Baumgartner walkt auf dem Höhenweg des Schlosses Grünenstein.

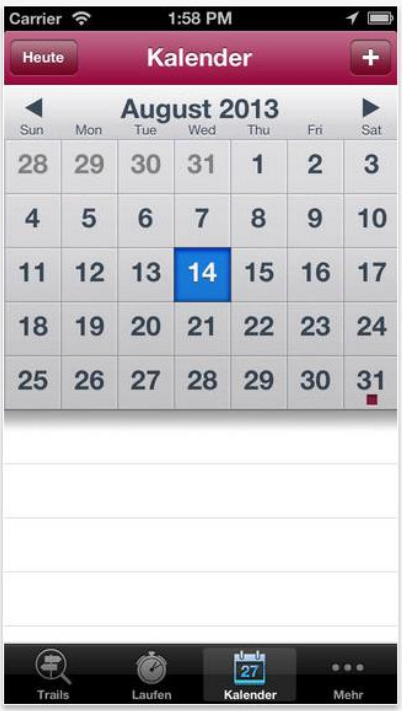
Fünf Trails im Rheintal bieten zusammen über 120 Kilometer Laufstrecke. Ob im sportlichen oder im gemütlichen Laufschritt: Auf den Wegen finden Sie viel Sehenswertes. Machen Sie auf dem Kobelwald-Trail einen Zwischenstopp bei der Kristallhöhle, gönnen Sie sich eine Pause im Schloss Grünenstein in Balgach oder geniessen Sie die Aussicht beim Schloss Weinstein entlang dem Altstätten-Trail. «Unsere Strecken sind sehr abwechslungsreich», sagt der Trail-Verantwortliche Pirmin Baumgartner vom Verein St. Galler Wanderwege. «Sie führen durch das Naturschutzgebiet Wichenstein, über die Rebberge und entlang dem Alten Rhein und dem Neuen Rhein.» Baumgartner wartet die Strecken zusammen mit seinen Vereinskollegen: «Die Trails nutzen auch unsere Nachbarn aus dem Vorarlberg fleissig.» Besonders in Widnau, denn dort grenzt eine Rundstrecke direkt an Österreich.

www.helsana.ch/trails

App für iPhone und Android







Helsana Werbemassnahmen

Helsana Werbemassnahmen

Herzlichen Dank