



**HELSANA**  
swiss  
running  
walking  
trail

## Fitness leicht gemacht!

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

### Aufwärmen

Wärmen Sie sich auf unserer Einlaufstrecke gut auf. Das Aufwärmen ist eine körperliche und geistige Vorbereitung für das Training. Die Leistungsbereitschaft wird erhöht.

