

## 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.

