

Ihr Weg zum Start

Mit dem Auto Parkplatz Sportanlage Risch

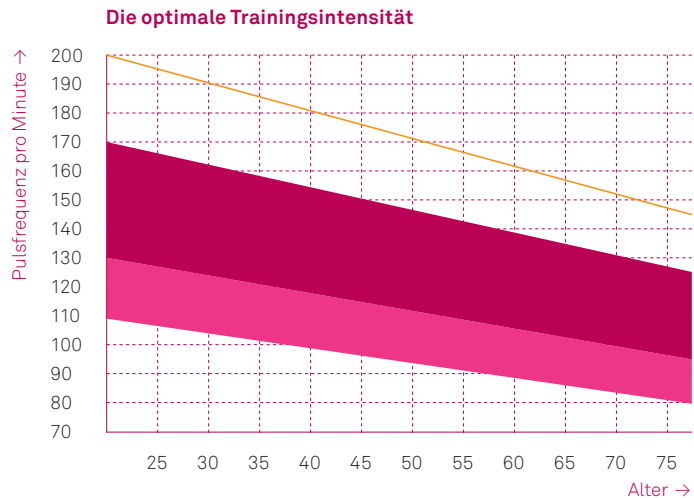
Mit Öv SBB Bahnhof Ebikon/VBL Haltestelle Hofmatt

Zu Fuss ab Parkplatz Risch zum Start Riedholz, hinter dem Restaurant Trupmf-Buur, beschildert

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 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)

Trailverantwortlicher

Ernst Gisler
Gärtnerstrasse 4
6006 Luzern
Tel. P. 041 410 60 50
Tel. G. 041 419 88 27
gisler-mueller@bluewin.ch

Ebikon liegt inmitten der Schweiz, angrenzend an die Stadt Luzern im Tal der Ron, direkt am berühmten Rotsee, bekannt von den Ruderwettkämpfen auf nationaler und internationaler Ebene. Ebikon zählt 11800 Einwohner. Im Westen wird Ebikon durch den Hundsrücken, wo sich der HELSANA Trail befindet, und im Osten durch die Höhenzüge Dietschiberg und Dottenberg begrenzt.

Druckpartner:

Läuferriege Ebikon



Ebikon



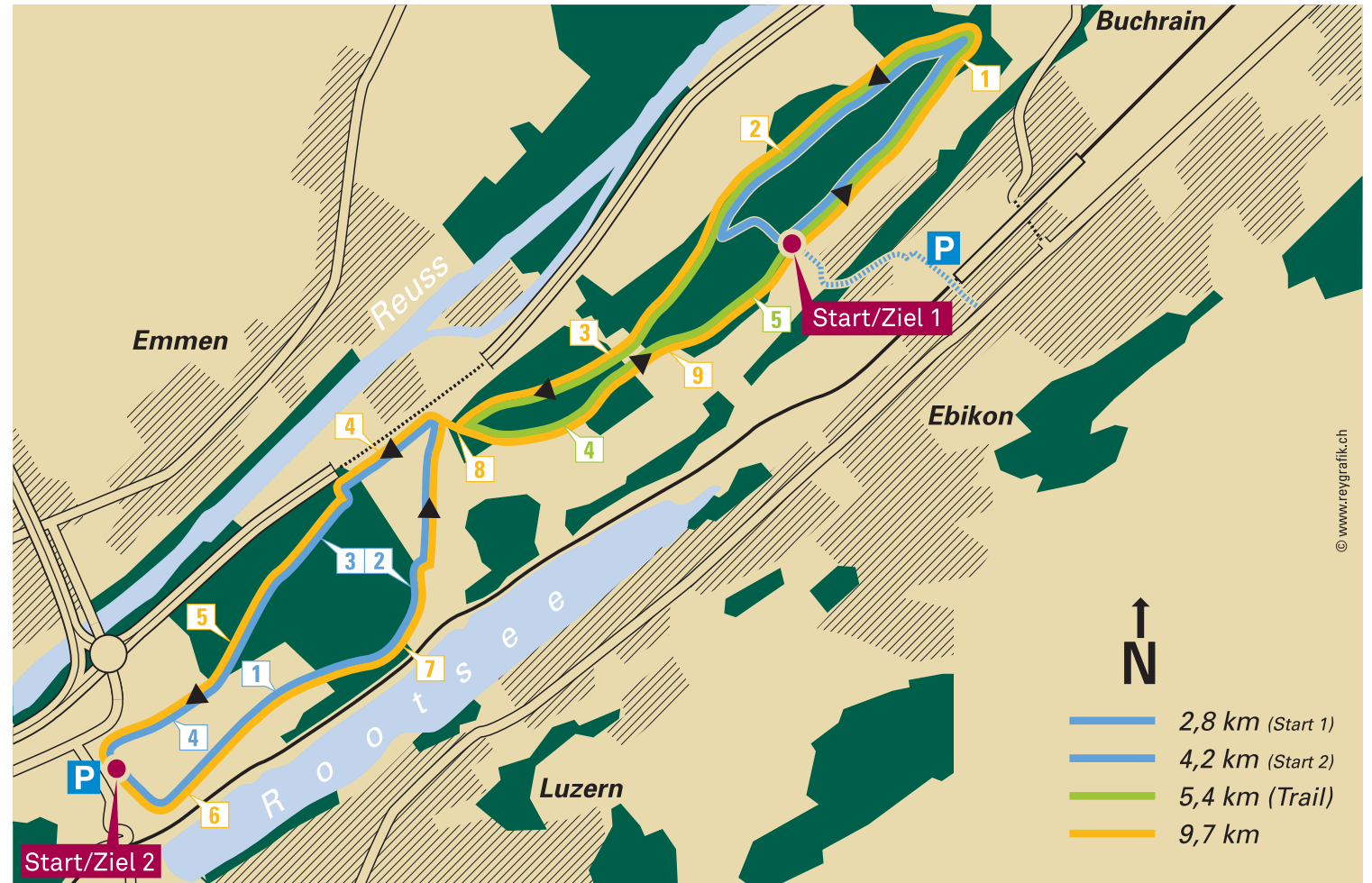
In Zusammenarbeit mit:



Bewegung tut gut

Die Helsana Trails sind ausgeschilderte Rundkurse von unterschiedlicher Länge für Walking-, Nordic-Walking- und Running-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