

## Bestellformular Helsana-Trail-Broschüre

Helsana übernimmt für Sie die Gestaltung einer Trail-Broschüre und erstellt kostenlos die Druckdaten. Die Basis bildet eine generische Trail-Broschüre, welche Sie mit diesem Formular individuell auf Ihren Trail-Standort anpassen können. Nach der Fertigstellung können Sie die Trail-Broschüre auf eigenen Kosten drucken lassen.

So gehen Sie vor:

Füllen Sie als Erstes das Formular aus. Anschliessend senden Sie das ausgefüllte Formular mit den notwendigen Logodateien Ihrer Druckpartner in der vorgegebenen Auflösung an unseren Partner, die Mediafabrik. Die Mediafabrik bereitet die Dateien auf und erstellt die finale Broschüre. Mediafabrik sendet Ihnen sowie Helsana ein "Gut zum Druck". Ist die Broschüre für Helsana und Sie in Ordnung, erstellt die Mediafabrik das High-End PDF. Dieses können Sie an Ihre Druckerei zum Druck weiterleiten. Auf Wunsch kann das PDF auch direkt an Ihre Druckerei zugestellt werden. Wir bitten Sie dies unter Bemerkungen zu erwähnen und die E-Mail Adresse anzugeben.

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

4

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)

**1**

Kontakt  
Hans Muster  
Strasse  
PLZ/Drt  
Telefon  
E-Mail

**2**

Gemeinde  
weitere Zeilen

**3**

Druckpartner  
weitere Zeilen

Platzhalter Logo   Platzhalter Logo   Platzhalter Logo

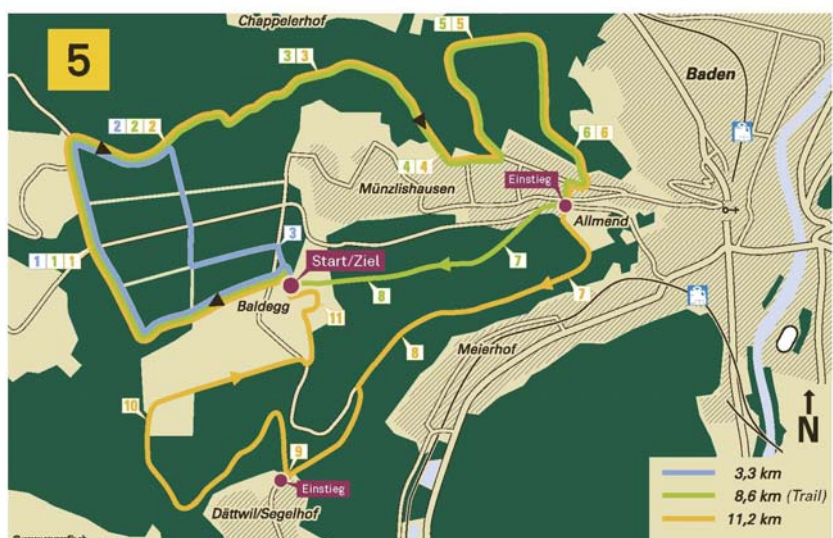
Ortsbezeichnung

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](http://www.helsana.ch) > Gesunde Ideen > Wissen und Tipps > Bewegung

---

## 1 Trailbetreiber

---

Der Trailverantwortliche muss unter den angegebenen Koordinaten erreichbar sein.

---

Name, Vorname

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

---

## 2 Gemeinde

---

Stellen Sie dem Trailbenutzer Ihre Gemeinde kurz vor

---

Gemeinde

---

Text

*Kapazität max. 330*

*Zeichen (ohne*

*Leerzeichen)*

---

---

## 3 Druckpartner

---

Ihre Druckpartner erhalten hier die Möglichkeit, ihr Logo zu platzieren. Die Logos müssen in schwarz/weiss oder in farbe in einem der folgenden Dateiformate angeliefert werden:

- Vektordateien (Endungen auf **.eps** oder **.ai**)
- Pixel-Dateien (Endungen auf **.tif**, **.jpg** oder **.psd**)
- Format **30x50mm bei 300 DPI**

Wir bitten Sie uns auch die Reihenfolge der Logos genau anzugeben. Der Platz ist 3 Logos vorbehalten. Möchten Sie mehr als 3 Partner aufführen, setzen Sie sich mit Helsana in Verbindung. Sie können unserem Partner die Logos elektronisch oder per Post auf einer CD zustellen.

---

---

## 4 Ihr Weg zum Start

---

Wegbeschreibung zum Helsana Trail

---

Mit dem Auto

---

Mit den ÖV

---

Zu Fuss

---

---

## 5 Trailkarte

---

Die Trailkarte wird von unserem Partner, der Mediafabrik, für Sie eingefügt.

---

---

### Koordinaten

---

Allgemeine Fragen

Helsana Versicherungen AG

Abteilung UCB

Postfach

8081 Zürich

Telefon +41 43 340 63 04

Fax +41 43 340 02 10

corporateidentity.kommunikation@helsana.ch

---

Datenaufbereitung/  
Technische Fragen

Mediafabrik AG

Tuggenerstrasse 3

8008 Zürich

Telefon +43 44 380 50 45

Fax +43 44 380 50 46

hartmann@mediafabrik.ch

---

---

## Bemerkungen

---