

Formulaire de commande pour la brochure «Helsana trails»

Helsana réalise pour vous la conception d'une brochure relative aux Helsana trails et fournit gratuitement les données d'impression. La brochure comporte une base commune que vous pouvez personnaliser au moyen du formulaire ci-dessous. Une fois le document finalisé, vous pouvez le faire imprimer. Les frais d'impression sont alors à votre charge.

Voici comment procéder:

Complétez le formulaire ci-dessous. Transmettez-le à notre partenaire Mediafabrik en y joignant les logos de vos partenaires d'impression (veuillez respecter les résolutions indiquées). La société Mediafabrik préparera les fichiers et mettra en page la brochure finale. Mediafabrik vous adressera, ainsi qu'à Helsana, un bon-à-tirer. Une fois votre feu vert ainsi que celui d'Helsana obtenus, Mediafabrik établira la version PDF finale. Vous pourrez alors transmettre cette version finale à votre imprimerie. Sur demande, nous pouvons également nous charger de l'envoi de cette version à votre imprimerie. Pour ce faire, nous vous prions de nous le signaler en complétant la rubrique «Remarques» et en n'oubliant pas de mentionner une adresse électronique valable.

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 obestehende 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)

Kontakt

Hans Muster
Strasse
PLZ/Ort
Telefon
E-Mail

1

Gemeinde
weitere Zeilen

2

Druckpartner
weitere Zeilen

3

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 > Gesunde Ideen > Wissen und Tipps > Bewegung

0709-01

1 Responsable du trail

La personne responsable du trail doit être atteignable aux coordonnées indiquées.

Nom, prénom

Rue

NPA/Localité

Téléphone

Courriel

2 Commune

Présentez brièvement votre commune aux utilisateurs des trails

Commune

Texte

*Ne pas dépasser
330 signes (espaces
non comprises)*

3 Partenaires d'impression

Vos partenaires d'impression peuvent insérer leur logo sur la brochure.

Les logos doivent être envoyés en noir/blanc ou en couleur dans l'un des formats précisés ci-dessous:

- Fichiers vecteurs (extensions **.eps** ou **.ai**)
- Fichiers pixel (extensions **.tif**, **.jpg** ou **.psd**)
- Format **30x50mm pour 300 DPI**

Merci d'indiquer l'ordre exact dans lequel les logos doivent apparaître. Il y a la place pour trois logos. Si vous désirez en insérer plus, nous vous remercions de prendre contact avec Helsana. Vous pouvez transmettre les fichiers des logos à Mediafabrik par voie électronique ou sur CD par courrier postal.

4 Pour rejoindre les trails

Description du trajet pour rejoindre les trails de votre commune

En Voiture

En transports publics

À pied

5 Carte des trails

Mediafabrik insérera pour vous la carte des trails

Coordonnées

Questions générales

Helsana Versicherungen AG
Abteilung UCB
Postfach
8081 Zürich
Téléphone +41 43 340 63 04
Fax +41 43 340 02 10
corporateidentity.kommunikation@helsana.ch

Préparation des données d'impression/
Questions techniques

Mediafabrik AG
Tuggenerstrasse 3
8008 Zürich
Téléphone +43 44 380 50 45
Fax +43 44 380 50 46
hartmann@mediafabrik.ch

Remarques
