

Helsana Trail

Im Hardwald – der grössten grünen Lunge mitten in der Region – befinden sich drei Rundstrecken von 3.3, 5.0 und 8.9 Kilometer Länge des Helsana Trails. Bei diesen Trails handelt es sich um ausgeschilderte Rundkurse, auf welchen sich in regelmässigen Abständen Posten befinden, die Auskunft über die Grundlagen von Running, Walking und Nordic Walking bieten. Speziell werden Technik, Belastungsintensität, Kräftigungs- und Dehnungsübungen erklärt.

