



Heart Foundation Walking



مبادرة مؤسسة القلب للمشي

إن مبادرة مؤسسة القلب للمشي هي عبارة عن شبكة مجتمعية مجانية من مجموعات ممارسي رياضة المشي مع متطوعين ينظمون مسارات المشي ويترأسون المجموعات في مناطقكم المحلية.

إن المشي لفترة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم توفر لك سلسلة من الفوائد الصحية والتي تشمل حفاظ الشخص على وزن صحي، وزيادة اللياقة البدنية والقوة، وتحسين التقدير الذاتي والصحة العقلية.

وهناك مجموعات ممارسة رياضة المشي لكل الشرائح العمرية ومستويات اللياقة، كما أن الإنتساب إلى إحدى المجموعات وسيلة رائعة للتعرف على الناس. ويمكن للمشاة اختيار الإلتحاق بمشروع الإعتراف بمارس رياضة المشي الذي يشمل إصدار الشهادات والحوافز الأخرى لممارس هذه الرياضة حين تحقيقه أهدافا هامة في المشي.

لتتعرف على أقرب مجموعة لمارسة رياضة المشي أو كيف يمكنك تأسيس مجموعة جديدة كمنظم متطوع جديد لمارسة رياضة المشي، زر الموقع:
www.heartfoundation.org.au/walking
أو اتصل هاتفيا بالرقم 1300 36 27 87 (تكلفة مكالمة محلية).