Heart Foundation

Walking

Πεζοπορία του Καρδιακού Ιδρύματος

Το Heart Foundation Walking είναι ένα δίκτυο από δωρέαν βασιζόμενες στην κοινότητα ομάδες πεζοπορίας, με εθελοντές Διοργανωτές Πεζοπορίας οι οποίοι καθοδηγούν τις ομάδες στην τοπική σας περιοχή.

Η πεζοπορία των τουλάχιστον 30 λεπτών την ημέρα, παρέχει μια ποικιλία υγιών ωφελειών, συμπεριλαμβανομένων την διατήρηση υγιούς βάρους, την αύξηση φυσικής κατάστασης και δύναμης, την βελτίωση αυτοεκτίμησης και ψυχικής υγείας.

Υπάρχουν ομάδες όλων των ηλικιών και των επιπέδων φυσικής κατάστασης, και η συμμετοχή σε μια ομάδα είναι ένας υπέροχος τρόπος γνωριμίας με νέους ανθρώπους. Οι πεζοπόροι μπορούν να επιλέξουν την συμμετοχή σε ένα Σχέδιο Αναγνώρισης Πεζοπορίας, το οποίο συμπεριλαμβάνει πιστοποιητικά και άλλα κίνητρα, όταν φθάσουν σε ορόσημα πεζοπορίας.

Για να μάθετε που βρίσκεται η πλησιέστερή σας ομάδα, ή για το πώς να ξεκινήσετε μια νέα ομάδα ως εθελοντής Διοργανωτής Πεζοπορίας, επισκεφθείτε το www.heartfoundation.org.au/walking
ή τηλεφωνήστε στο 1300 36 27 87 (με κόστος τοπικής κλήσης).

Heart Foundation®