Heart Foundation

Walking

La Heart Foundation Walking é una rete di gruppi di camminatori comunitari indipendenti assistiti da Organizzatori volontari che guidano i gruppi nella vostra zona.

Camminare per almeno 30 minuti al giorno dá una serie di benefici di salute tra i quali mantenere il peso giusto, aumentare la forma e la forza fisica, migliorare la propria salute mentale e la stima di sé.

Ci sono gruppi per tutte le etá e per tutti i livelli di forma e iscriversi ad un gruppo é un ottimo modo di fare nuove conoscenza. Si puó partecipare al Programma di Riconoscimento, che prevede certificati di merito ed altri incentivi quando si raggiungono determinati traguardi.

Per sapere dove si trova il gruppo piú vicino o per dare inizio ad un nuovo gruppo come Organizzatore volontario, visitate il sito www.heartfoundation.org.au/walking o telefonate al 1300 36 27 87 (al costo di una telefonata urbana).

Heart Foundation®