Heart Foundation

Walking

Fundacja Serce - Marsze

Fundacja Serce - Marsze to sieć bezpłatnych, lokalnie aktywnych grup mających na celu wspólne chodzenie. Są one prowadzone przez ochotników, których rolą jest organizowanie grup marszowych i przewodzenie im.

Codzienne, regularne chodzenie, minimum 30-minutowe wpływa dobroczynnie na nasze zdrowie. Pomaga między innymi w utrzymaniu dobrej sylwetki, poprawia sprawność, wzmacnia mięśnie całego ciała, korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne.

Grupy są zróżnicowane w zależności od wieku uczestników i poziomu ich sprawności fizycznej. Przynależność do jednej z nich jest również dobrą okazją do poznania nowych ludzi. Członkowie tych grup mogą uczestniczyć w rywalizacji międzygrupowej, która nagradzana jest dyplomami i innymi nagrodami po osiągnięciu określonego dystansu przebytych marszów.

Aby znaleźć najbliszą Tobie grupę lub do niej dołączyć, czy też założyć nową grupę jako ochotniczy organizator marszów odwiedź naszą stronę internetową www.heartfoundation.org.au/walking lub zatelefonuj pod numer 1300 36 27 87 – koszt rozmowy lokalnej.

Heart Foundation®