Heart Foundation

Walking

Caminatas de la Fundación del Corazón

El programa de Caminatas de la Fundación del Corazón es una red de grupos comunitarios e independientes de caminantes dirigidos por Organizadores de Caminatas voluntarios en su área local.

El caminar por lo menos 30 minutos al día ofrece una variedad de beneficios de salud que incluyen el mantenimiento de un peso saludable, el aumento de la aptitud y fortaleza físicas, un mejoramiento de la auto estima y de la salud mental.

Hay grupos para todas las edades y niveles de aptitud física, y el unirse a un grupo es una gran forma de conocer más gente. Los caminantes pueden unirse al Programa de Reconocimiento al Caminante, el que incluye certificados y otros incentivos por cada hito alcanzado en las caminatas.

Para saber dónde encontrar su grupo más cercano, o cómo puede empezar un grupo como Organizador/a voluntario/a de Caminantes, visite: www.heartfoundation.org.au/walking
o llame al teléfono 1300 36 27 87 (costo de llamada local).

Heart Foundation®