



19.09.2011 - 09:15 Uhr

## **Geführte Wanderungen fürs Herz zum Weltherztag / Unterwegs mit der Schweizerischen Herzstiftung und Schweizer Wanderwege**

*Bern (ots) -*

Das Wandern gehört zu den gesündesten sportlichen Betätigungen: Es hält Herz und Kreislauf in Schwung, stärkt die Psyche und baut Stress ab. Die Schweizerische Herzstiftung und der Verband Schweizer Wanderwege laden deshalb zu geführten "Wanderungen fürs Herz" ein.

An vierzehn Orten in allen Regionen der Schweiz bieten die Schweizerische Herzstiftung und der Verband Schweizer Wanderwege in Zusammenarbeit mit den lokalen Herzgruppen und den kantonalen Wanderweg-Organisationen vom 25. September bis 2. Oktober 2011 geführte Wanderungen an. Die Wanderungen dauern maximal drei Stunden, weisen nur schwache Steigungen auf und sind somit auch für Herzpatientinnen und Herzpatienten und solche, die das Wandern als gesundheitsfördernde Bewegungsart entdecken möchten, gut geeignet. Die Touren werden von einem Wanderleiter geführt und von einem Herztherapeuten begleitet.

Das Programm mit allen Wanderungen und die vollständige Medienmitteilung sind abrufbar unter:  
[www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien)

Kontakt:

Christa Bächtold, Bereichsleiterin Patienten  
Schweizerische Herzstiftung  
Schwarztorstrasse 18, Postfach 368  
3000 Bern 14  
Tel.: +41/31/388'80'96  
E-Mail: [baechtold@swissheart.ch](mailto:baechtold@swissheart.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100704082> abgerufen werden.