



19.09.2011 - 09:15 Uhr

Escursioni guidate per il cuore nella giornata mondiale del cuore / In cammino con la Fondazione Svizzera di Cardiologia e Sentieri Svizzeri

Berna (ots) -

Camminare è una delle attività sportive più sane: mantiene attivi cuore e circolazione, rinforza la psiche e riduce lo stress. La Fondazione Svizzera di Cardiologia e l'associazione Sentieri Svizzeri invitano alle "escursioni per il cuore" guidate.

In quattordici località di tutte le regioni della Svizzera, la Fondazione Svizzera di Cardiologia e l'associazione Sentieri Svizzeri, in collaborazione con i gruppi del cuore locali e le organizzazioni cantonali per i sentieri escursionistici, organizzano dal 25 settembre al 2 ottobre 2011 escursioni guidate. Le escursioni durano al massimo tre ore, presentano soltanto dislivelli lievi; sono quindi adatte anche ai pazienti cardiopatici e a coloro che desiderano scoprire l'escursionismo come forma di movimento e strumento di prevenzione. A ogni uscita saranno presenti una guida escursionistica e un terapeuta del cuore.

Il programma con tutte le escursioni ed il comunicato ai media completo si possono richiamare da:
www.swissheart.ch/media

Contatto:

Christa Bächtold, Responsabile del settore pazienti
Fondazione Svizzera di Cardiologia
Schwarztorstrasse 18, casella postale 368
3000 Berna 14
Tel.: +41/31/388'80'96
E-Mail: baechtold@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100704084> abgerufen werden.