



08.01.2020 – 07:52 Uhr

Weitere Herz-Loipe in Engelberg eröffnet - 14. Herz-Loipe in der Schweiz

Bern (ots) -

Loipen Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung eröffnen in diesem Winter in Engelberg eine weitere neue Herz-Loipe. Dabei handelt es sich um die 14. Langlaufloipe dieser Art in der Schweiz. Die beiden Organisationen möchten mit dem Angebot Herz-Loipe noch mehr Menschen für den gesunden und kostengünstigen Wintersport gewinnen.

Langlauf ist unkompliziert. Ein idealer Sport also für naturverbundene Menschen, die fit bleiben wollen. Er bietet sich aber auch an für solche, die sich wegen einer Herz-Kreislauf-Krankheit regelmässig bewegen müssen. Deshalb bauen die Schweizerische Herzstiftung und Loipen Schweiz das Netz an Herz-Loipen seit 2015 ständig aus. In diesem Winter wird die 14. Herz-Loipe in Engelberg eröffnet.

Mehr Bewegung im Winter

Bewegungsmangel ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. «Wir wollen Gesunde und Betroffene daher ermuntern, auch im Winter körperlich aktiv zu bleiben», sagt Robert Keller, Geschäftsführer der Schweizerischen Herzstiftung. Dazu bietet sich der Langlaufsport gut an. Dieser ermöglicht ein moderates Ausdauertraining und trägt zur persönlichen Gesundheitsvorsorge bei.

Gesund ohne teure Abos

«Wer mit dem Langlauf beginnt, kann nicht viel falsch machen. Spezielle Fähigkeiten braucht es nicht, auch kein teures Ski-Abo und keine aufwendige Ausrüstung», sagt Mariette Brunner, Präsidentin von Loipen Schweiz. Die Herz-Loipen sind so konzipiert, dass sie den Einstieg erleichtern. Die kurzen Rundstrecken ohne Gefälle sind klar signalisiert und befinden sich bei einem Skizentrum, das mit einem externen Defibrillator ausgerüstet ist.

Weitere Informationen auf www.herz-loipen.ch und www.swissheart.ch/medien

Kontakt:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation
Schweizerische Herzstiftung
Telefon 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100839602> abgerufen werden.