



19.09.2011 - 09:15 Uhr

## **Randonnées guidées pour le coeur lors de la Journée mondiale du coeur / En route avec la Fondation Suisse de Cardiologie et Suisse Rando**

*Berne (ots) -*

La marche est l'une des activités sportives les plus saines: elle maintient en forme le coeur et les vaisseaux, raffermi le mental et réduit le stress à néant. Une excellente raison pour que la Fondation Suisse de Cardiologie et l'association Suisse Rando invitent chacun-e à se joindre à leurs "Randonnées pour le coeur" accompagnées.

En 14 lieux de toutes les régions de Suisse, la Fondation Suisse de Cardiologie et Suisse Rando, en collaboration avec les groupes locaux de maintenance cardio-vasculaire, proposent du 25 septembre au 2 octobre 2011 des randonnées guidées. Les randonnées durent au maximum 3 heures, ne comptent que de légères côtes et sont donc aussi bien appropriées aux malades cardio-vasculaires qu'à ceux qui veulent découvrir la marche comme une manière de bouger qui favorise en outre une bonne santé. Les balades se font sous la direction d'un guide et en compagnie d'un-e cardiologue.

Le programme de toutes les randonnées et le communiqué complet sont disponibles sous:  
[www.swissheart.ch/medias](http://www.swissheart.ch/medias)

Contact:

Christa Bächtold, responsable patients  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Schwarztorstrasse 18, Case postale 368  
3000 Berne 14  
Tél.: +41/31/388'80'96  
E-Mail: [baechtold@swissheart.ch](mailto:baechtold@swissheart.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100704083> abgerufen werden.