



09.01.2019 – 08:00 Uhr

Herzgesund durch den Winter: Drei neue Herz-Loipen eröffnet

Bern (ots) -

Loipen Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung eröffnen in diesem Winter neue Herz-Loipen in Flims, Charmey und am Ricken. Herz-Loipen eignen sich für Einsteiger und Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Denn körperliche Aktivität auch im Winter hilft, das Körpergewicht stabil zu halten und einem Herzinfarkt oder Hirnschlag vorzubeugen.

In dieser Wintersaison haben Loipen Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung das Angebot an Herz-Loipen weiter ausgebaut. Neu verfügen auch Trin bei Flims, Charmey bei Greizer und der Ricken im Kanton St. Gallen über eine Herz-Loipe. Es handelt sich um kurze Rundstrecken ohne Gefälle mit einer Langlaufschule und Skivermietung vor Ort. Die Herz-Loipen bieten sowohl gesundheitsbewussten Einsteigern als auch Herz-Kreislauf-Patienten die Gelegenheit, den naturverbundenen Sport kennenzulernen und fit zu bleiben.

Vielseitige, schonende Sportart

«Mit den Herz-Loipen wollen wir aufzeigen, dass Langlauf eine gesunde Sportart für alle Menschen ist», sagt Mariette Brunner, Präsidentin von Loipen Schweiz. Für den Einstieg braucht es keine speziellen Fähigkeiten. Der Sport ist vielseitig. Man kann klassisch laufen oder skaten, allein oder mit anderen zusammen. Das Langlauftraining aktiviert alle Muskelgruppen und eignet sich als Ausdauersport. Weil Langlaufen gelenkschonend ist, bietet es sich auch für ältere oder übergewichtige Personen an. Jeder und jede kann das Training entsprechend seiner Fitness und seinen Fähigkeiten anpassen.

Bewegen - auch im Winter

Wer körperlich fit bleibt, trägt zur persönlichen Gesundheitsvorsorge bei. Denn Bewegungsmangel ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. «Die Herz-Loipen sind ein attraktives Angebot für die an und für sich bewegungsarme Jahreszeit», sagt Robert Keller, Geschäftsführer der Schweizerischen Herzstiftung. Seit der Lancierung 2015 sind in der Schweiz insgesamt 13 Herz-Loipen eingerichtet worden. Charmey ist die erste Herz-Loipe in der französischen Schweiz.

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

Kontaktperson:

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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100823743> abgerufen werden.