

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

In fabbrica o in paese si cammina per star bene

Michele Mancino · Saturday, July 25th, 2015

Tutti sanno che fare attività fisica a qualsiasi età fa bene alla salute, aiuta a vivere meglio. Di questo argomento se ne parla molto, poi concretamente spesso e volentieri quando si deve iniziare a fare l'attività si rimanda sempre o si trovano mille scuse: manca uno stimolo, la compagnia o il tempo.

Proprio per questo motivo il **Comune di Besozzo** ha promosso un gruppo di cammino. È attivo da qualche settimana e sta riscuotendo notevole successo e moltissime adesioni di persone di diversa età e sesso.

Normalmente ci si ritrova ogni martedì al parco comunale del **Closs a Besozzo Superiore**, poi accompagnati dal personal trainer **Stefano Benini** (che si è messo a disposizione gratuitamente) inizia la camminata per strade e sentieri delle varie frazioni del Comune. A settembre il **sindaco Riccardo del Torchio** ha in programma di organizzare in collaborazione con il **professor Pacchetti** una serata a tema sui numerosi benefici della camminata.

Altro esempio raro in Italia è il percorso wellnes all' interno della ditta **Usag** di Monvalle e Gemonio. L'azienda del gruppo **StanleyBlack& Decker**, aderisce al programma internazionale Healthyfor life, che ha come obiettivo quello di migliorare la salute e il benessere dei propri lavoratori.

This entry was posted on Saturday, July 25th, 2015 at 10:20 pm and is filed under [Salute](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.