



La partecipazione è prevista fino a un massimo di 40 iscritti/e. In base alle esigenze formative ed organizzative del corso, in caso di domande di partecipazione in numero superiore, i responsabili provvederanno ad effettuare una selezione delle richieste pervenute. Coloro che sono interessati a partecipare al corso dovranno far pervenire la scheda di iscrizione completamente compilata, anche tramite fax o email, alla Segreteria Organizzativa entro e non oltre il giorno di mercoledì 1 giugno 2011. Tutti i partecipanti dovranno avere indumenti e calzature adatti a camminare all'aperto. A ogni partecipante che sarà stato presente ad almeno 2/3 delle lezioni verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

CESVOT
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO TOSCANA

Associazione OFELIA ONLUS

Associazione Serenamente

Associazione Malattie Rare A.M.A.R.E.

Associazione PERLE ONLUS

In collaborazione con

Amministrazione Provinciale di Grosseto

Amministrazione Comunale di Grosseto

COeSO SdS Grosseto

Circoscrizione Marina di Grosseto

E.N.S. Grosseto

U.I.C. Grosseto

Associazione Diabetici Grosseto

LA SALUTE VIEN... CAMMINANDO

Nordic Walking per tutti

**Corso di formazione
per Volontari**

CESVOT
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO TOSCANA

Per informazioni rivolgersi alla Segreteria Organizzativa

Associazione Ofelia Onlus

Via Petrarca, 86
58100 Marina di Grosseto

Tel/Fax 0564/450491

mail to: ofeliaonlus@email.it

orario apertura Segreteria lu/ve 09/13

LA SALUTE VIEN... CAMMINANDO

Nordic Walking per tutti

Da sabato 11 a domenica 19 Giugno 2011

Sala della Circoscrizione
Via Piave, 4
Marina di Grosseto (Gr)

Corso di formazione per Volontari

Breve descrizione

Il Nordic Walking è un modo di camminare, in maniera naturale, coinvolgendo attivamente anche le braccia nel movimento, per mezzo dei bastoncini. Oggi purtroppo si cammina di solito in modo errato, piegati in avanti, non si usa il bacino, si usano solo le gambe. Il Nordic Walking permette di ritrovare il modo di camminare più naturale e fisiologico per l'uomo, coinvolgendo attivamente oltre il 90% dei muscoli del corpo, più del nuoto che viene abitualmente considerato l'esercizio fisico più completo. Inoltre è facile da praticare, imparando ad effettuare un movimento naturale con ritmo alternato. Il Nordic Walking offre una meravigliosa opportunità di coinvolgere le persone in un'attività di movimento all'aria aperta. Migliora la circolazione, il tono muscolare, l'equilibrio, il respiro e soprattutto l'umore, può renderci più autonomi e sicuri negli spostamenti e sicuramente praticare questa attività fisica migliora per tutti la qualità della vita. Può giovare anche a persone anziane, così come a obesi, ipertesi, diabetici, cardiopatici, donne mastectomizzate, non udenti, non vedenti: che possono trovare giovamento in questa attività motoria a basso impatto sviluppata all'aperto.

Finalità e obiettivi

Il progetto si pone l'obiettivo di formare istruttori volontari di Nordic Walking, che siano in grado di introdurre a questa attività di benessere persone di varie età e differenti capacità psicomotorie. Il percorso formativo si articolerà in quattro giornate seguendo fedelmente gli standard dell'Associazione Nordic Fitness Italiana (A.N.I.), che prevedono un primo giorno propedeutico di "full immersion" nella pratica del Nordic Walking, seguito da tre giorni di Corso Istruttore, per un totale di 30 ore complessive di formazione.

Tipologia dei destinatari dell'attività

Volontari che già operano nell'associazionismo o che intendano intraprendere attività come istruttori volontari di Nordic Walking. Saranno ammessi volontari non vedenti e non udenti. Sarà presente per tutta la durata del corso un interprete L.I.S. (Linguaggio Italiano dei Segni).

Tutor: Maria Patrizia Latini

PROGRAMMA

Sabato 11 giugno 2011

Sala Circostrizione Marina di Grosseto
"Camminando si fa il cammino"

Ore 9-11

Apertura del corso: presentazione degli obiettivi, accoglienza dei partecipanti. Illustrazione della tecnica del Nordic Walking.

Ore 11-13; 14-18

Attività pratica di Nordic Walking all'aperto

Fabrizio Lorenzoni, Responsabile tecnico Associazione Nordic Fitness Italiana (A.N.I.)

Domenica 12 giugno 2011

Sala Circostrizione Marina di Grosseto
"Il benessere come scienza"

Ore 9-13

Storia e tecnica del Nordic Walking. Il benessere come scienza. Cenni di psico-neuro-endocrino-immunologia. Triade della salute. Approccio al concetto di globalità. L'aspetto emotivo e ambientale. La funzione socializzante.

Ore 14-17

Attività pratica di Nordic Walking all'aperto

Fabrizio Lorenzoni, Responsabile tecnico Associazione Nordic Fitness Italiana (A.N.I.)

Sabato 18 giugno 2011

Sala Circostrizione Marina di Grosseto
"La tecnica dei 4 elementi"

Ore 9-13

Tecnica: postura-passo-braccio-bastoncino. I vari step: A,B,C,D,E,F,G. Metodologia dell'allenamento. Gli esercizi. Strutturazione di una lezione. Valutazione degli studenti.

Ore 14-17

Attività pratica di Nordic Walking all'aperto

Fabrizio Lorenzoni, Responsabile tecnico Associazione Nordic Fitness Italiana (A.N.I.)

Domenica 19 giugno 2011

Sala Circostrizione Marina di Grosseto
"Da allievo a Istruttore"

Ore 9-13

Attività pratica di Nordic Walking all'aperto

Ore 14-18

Approccio all'insegnamento ai non vedenti. Riepilogo globale e riflessioni finali. Valutazione del percorso (somministrazione degli strumenti di valutazione). Consegna diplomi.

Fabrizio Lorenzoni, Responsabile tecnico Associazione Nordic Fitness Italiana (A.N.I.)

SCHEDA DI ISCRIZIONE

LA SALUTE VIEN...CAMMINANDO Nordic Walking per tutti - da sabato 11 a domenica 19 Giugno 2011
Sala Circostrizione di Marina di Grosseto

cognome	_____	nome	_____	città	_____	prov.	_____	
indirizzo	_____							
cap.	_____	tel.	_____	fax	_____	e-mail	_____	
titolo di studio	_____							
associazione/ente di appartenenza	_____							
indirizzo	_____						città	_____
cap.	_____	tel.	_____	fax	_____	e-mail	_____	
impegni nel settore								
Ai sensi del D. Lgs n. 196/2003, ricevuta l'informativa presente sul sito www.cesvot.it e presso la sede regionale e le delegazioni territoriali, consento al CESVOT il trattamento dei presenti dati ai soli fini dello svolgimento del corso, anche con strumenti elettronici nonché per eventuali comunicazioni di altre iniziative formative.								
SI	NO	data	_____	firma	_____			