



AINWA, Associazione Italiana Nordic Walking Applicato, www.ainwa.it, è affiliata a CSEN, Centro Sportivo Educativo Nazionale, Ente di promozione Sportiva Riconosciuto dal C.O.N.I. ed abilitata alla formazione extrascolastica. Gli Istruttori AINWA si attengono per la didattica alle più aggiornate linee guida internazionali e dalle esperienze dirette derivanti dall'applicazione di protocolli scientifico osservazionali in collaborazione con A.L.B.A., partner scientifico.



A.L.B.A. (Ass. Lifestyle, Benessere e Alimentazione) www.assoalba.org, nasce nel 2007 da Professionisti della Salute con l'obiettivo di diffondere sul territorio gli strumenti, i metodi e l'informazione legati ad una sana alimentazione ed un corretto stile di vita; nonché svolgere attività di promozione, studio e ricerca nell'ambito di alimentazione, nutrizione, dietetica, prevenzione sanitaria, attività motoria, sport, integrazione alimentare.

In collaborazione con **AINWA**

Associazione sportiva e di formazione extrascolastica e promozione sociale



Ente di promozione Sportiva Riconosciuto dal C.O.N.I.
Ente aderente allo SNAQ (Sistema Nazionale di Qualifica dei Tecnici Sportivi, Scuola Nazionale dello Sport del C.O.N.I.)

Provider ECM e segreteria organizzativa



ALBA AUXILIA

Via del Picchio, 5, 67100 L'Aquila
Tel. 393.1825042 lun - ven ore ufficio
email formazione@albaauxilia.eu

Evento Blended 484 - 198097 ed. 1

Crediti 20,5 - 80 partecipanti

Resp. Scientifico Giuseppe D'Ascenzo
Cardiologo, Direttivo A.L.B.A.

Professioni e discipline

BIOLOGO, DIETISTA, EDUCATORE PROFESSIONALE, FARMACISTA, FISIOTERAPISTA, INFERMIERE, MEDICO CHIRURGO (varie discipline), ODONTOIATRA, PSICOLOGO, PODOLOGO, TERAPISTA OCCUPAZIONALE,.

Iscrizione dal sito www.albauxilia.it

Quota di iscrizione € 120,00

€ 150 dopo il 31/10/2017

Scadenza iscrizioni 10/11/2017

Il corso rilascia Diploma da Nordic Walker AINWA



CORSO ECM BLENDED **ATTIVITA' MOTORIA, PREVENZIONE E SALUTE** IL NORDIC WALKING APPLICATO



IL CORSO ECM

Il corso "Blended" (parte on line e parte sul campo) si propone di fornire in maniera basica al partecipante, dopo una introduzione sui benefici della corretta postura e sui distretti coinvolti nel cammino, una serie di elementi di carattere teorico e pratico finalizzati alla dinamica propria della camminata nordica ed al suo utilizzo per la prevenzione di patologie da scarsa mobilità, metaboliche e cardiovascolari in abbinamento alla terapia prevista.

Il Nordic Walking può rappresentare un valido ausilio per l'Operatore, al fine di disporre di un'attività motoria facile da apprendere e trasferire al Paziente, adatta a tutti ed estremamente efficace a fini preventivi e nel migliorare il livello complessivo di Salute.

Il corso, oltre ai titoli ECM, ove conseguiti, abilita alla partecipazione al Corso da Istruttore AINWA 1° livello SNaQ C.O.N.I.

Sessione FAD da 10/07 a 15/11

Il corsista potrà svolgere autonomamente on line tutta la parte teorica. Gli argomenti delle diverse sessioni online sono:

- ⇒ *INTRODUZIONE*
- ⇒ *LA BIOMECCANICA DEL CAMMINO*
- ⇒ *IL METABOLISMO IN BREVE*
- ⇒ *IL NORDIC WALKING*
- ⇒ *IL DISPENDIO ENERGETICO*
- ⇒ *L'IDRAZIONE*
- ⇒ *GLI INTEGRATORI*
- ⇒ *I DANNI DA ERRATO STILE DI VITA*

A fine sessione FAD è previsto un test a risposta multipla, con 5 possibili tentativi di soluzione, il cui superamento permette di accedere alla parte pratica.

Sessione pratica da 30/09 a 26/11

località	data	orario
GIULIANOVA	30/09 19/11	9 - 14 Sessione unica
L'AQUILA	13/10 14/10	9 - 14 Sessione unica
ROMA	06/10 29/10	9 - 14 Sessione unica
TERNI	15/10	9 - 14 Sessione unica
L'AQUILA*	26/11	9 - 14 Sessione unica

Si tenderà a raggruppare i corsisti con un minimo di 10 per gruppo. A fine corso pratico è previsto un ulteriore test di apprendimento finale.

I materiali necessari, inclusi i bastoncini, saranno forniti da AINWA e dovranno essere restituiti a fine corso.

Per partecipare sarà sufficiente presentarsi in abbigliamento sportivo e calzature da walking.

Bisogna provvedere individualmente ad acqua e snack. In caso di pioggia il corso si terrà ugualmente.

(*) di recupero