



Roma, 24.10.2022
Prot. n. 663

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società Ginnastica AICS

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness – Competenza Kangatraining – 2-3-4 Dicembre 2022

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIWalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia e la ASD Kangatraining, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness - competenza Kangatraining”** che si terrà in modalità online nei giorni **02-03-04 Dicembre p.v.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso e del certificato medico sportivo in corso di validità, è rivolto agli Istruttori che desiderano acquisire competenze di Kangatraining. I docenti del Corso saranno: **Daniela Gazzelone** (Laurea in Scienze Motorie, D.O. in Osteopatia con Specializzazione in Osteopatia per la gravidanza, parto e post parto, Osteopatia neonatale e pediatrica), **Adele Verrillo** (Laurea in Ostetricia, Specializzazione in riabilitazione del pavimento pelvico, Istruttrice di Nuoto neonatale e in gravidanza, Istruttrice di Fitness 1° Liv., Specializzazione in Kangatraining), **Alessia Sergon** (Laurea in Scienze Motorie, Management dello Sport e Attività Motorie, Chinesiologa), **Mariella Damiano Lagrana** (Laurea in Scienze dell’Educazione e Formazione, Istruttrice Kangatraining e Ginnastica dolce mamma-bebè, Consulente Babywearing), **Sara Gerardi** (Laureata in Servizio Sociale, Istruttrice Fitness 1° Liv., Specializzazione Kangatraining), **Valentina Campaniello** (Consulente Babywearing, Formatrice Massaggio Neonatale).

Orario delle lezioni online:

Venerdì 2 Dicembre dalle ore 14 alle 18.

Sabato 3 Dicembre dalle ore 9 alle 13, dalle ore 14 alle ore 18.

Domenica 4 Dicembre dalle ore 9 alle ore 13, dalle ore 14 alle ore 18. Durante la quale verrà sottoposto ai discenti il test finale.



Entro 30 giorni dal superamento del Test e in accordo con le docenti, gli aspiranti trainers dovranno produrre un video inerente l'utilizzo dei supporti ergonomici e applicazione delle tecniche di legatura – **Babywearing parte pratica**. Entro tre mesi dal superamento del secondo step e sempre in modo concordato con i docenti, dovranno produrre: video di una lezione completa di Kangatraining, video di tutte le variabili degli esercizi permessi nelle varie fasi di allenamento, video della costruzione e dell'insegnamento di 2 coreografie, spiegazione e presentazione di alcune parti teoriche – **Fitness e Kangatraining parte pratica e teorica**. Durante il periodo di frequenza del Corso e comunque prima di iniziare l'attività di Kangatrainer è necessario aver frequentato un corso per disostruzione delle vie aeree in età pediatrica. Al termine del percorso formativo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness – competenza Kangatraining, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS.

ARGOMENTI LEZIONI TEORICHE (14 ore)

- ANATOMIA SCHELETRICA E MUSCOLARE
- ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL PAVIMENTO PELVICO
- PATOLOGIE A CARICO DEL PAVIMENTO PELVICO
- DIASTASI RETTALE
- CENNI DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA: MODIFICAZIONI DURANTE LA VITA DELLA DONNA
- LA GRAVIDANZA, IL PARTO, IL POST PARTO, L'ALLATTAMENTO
- BIOMECCANICA E PIANI DI MOVIMENTO
- METABOLISMI ENERGETICI
- CORE
- RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA
- L'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE
- LE FASI DELL'ALLENAMENTO: RISCALDAMENTO, FASE AEROBICA, DEFATICAMENTO, TONIFICAZIONE, STRETCHING
- IL KANGATRaining: COS'E' E COME STRUTTURARE UNA LEZIONE
- PRINCIPALI PATOLOGIE O PROBLEMATICHE - COME ADATTARE L'ALLENAMENTO
- IL BABYWEARING: COS'E' E COME NASCE
- LO SVILUPPO DEL BAMBINO: FISIOLOGIA E SUPPORTI
- NOZIONI SUL CORRETTO PORTARE: SUPPORTI PORTABEBE' E LEGATURE CONSENTITE NEL KANGATRaining
- DIGITAL MARKETING: NOZIONI BASE PER STRUTTURARE LA PROPRIA ATTIVITÀ'
- NOZIONI DI PSICOLOGIA NEONATALE E COME COMUNICARE CON LE MAMME
- KANGATRaining ITALIA ASD: NOZIONI PRATICHE PER L'ATTIVITÀ' DELL'ISTRUTTORE

ARGOMENTI LEZIONI PRATICHE (10 ore):

- RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA
- CORE STABILITY
- ESERCIZI PAVIMENTO PELVICO
- VALUTAZIONE DIASTASI RETTALE
- ESERCIZI WARM UP
- ESERCIZI A TERRA
- PASSI AEROBICA
- LA COREOGRAFIA
- ESERCIZI COOL DOWN
- ESERCIZI TONE UP
- ESERCIZI STRETCHING
- BABYWEARING: COME PORTARE SUL MARSUPIO E TECNICHE DI LEGATURA BASE

Video tutorial e materiale didattico verrà fornito ai discenti attraverso la piattaforma online.

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **22 Novembre 2022**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia veneziam@aic.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aic.info **La quota di iscrizione è di € 350,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Venezia – IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Kangatraining. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 3 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni). Per info di carattere tecnico ASD Kangatraining cell. 3291316777 e mail kankatrainingasd@gmail.com

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea





MODULO ISCRIZIONE
CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
COMPETENZA KANGATRaining
02-03-04 DICEMBRE 2022

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 22 Novembre 2022** a: venezia@aics.it e per conoscenza a dnsport@aics.info

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: _____			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE VENEZIA IBAN: IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA SALUTE E FITNESS - KANGATRaining			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- La quota d'iscrizione di € 350,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 3 iscritti (massimo 10).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data ___/___/___ Timbro e firma _____