



## **1° livello CORSO DI BASE PER ISTRUTTORI**

### ***MEDICALFITNESS IN ACQUA***

#### **ANIF-CSI**

**RESPONSABILE ANIF/DIRETTORE SPORTIVO Stefano Fontanesi**

**RESPONSABILE CSI AREA FORMAZIONE Enrico Carmagnani**

**SOCIETA' ORGANIZZATRICE EDEN Sport e Salute**

**SEDE Reggio Emilia c/o Centro Sportivo EDEN Sport e Salute  
Via G.Balla,6 42124 Reggio Emilia  
Tel. 0522 944.244**

**DATA 10/11/12 luglio 2015**

#### **COSTI:**

**Chi si iscrive entro il 5 Giugno: 200 euro (Soci ANIF 180 euro)**

**Chi si iscrive dopo il 5 Giugno: 250 euro (Soci ANIF 220 euro)**



Caro Collega,

Stefano Fontanesi, titolare del Centro Sportivo ANIF Eden Sport e Salute di Reggio Emilia, ha realizzato e testato con successo il primo corso di formazione con marchio brevettato per tecnici in grado di gestire le post-patologie in acqua presso i centri sportivi.

Si tratta del Corso di Base per Istruttori MedicalFitness in acqua.

## **PREMESSA**

Il 70% della spesa sanitaria è a carico delle patologie croniche. Il servizio sanitario non è più in grado di sostenere e affrontare tale problema per destinare quindi le risorse sui MACRO PROBLEMI sanitari. La gestione delle post-patologie croniche non solo è possibile gestirle in ambienti non sanitari, ma in ambienti sportivi adeguati e con personale preparato si ottengono addirittura risultati straordinari.

## **OBIETTIVI DEL CORSO**

- 1) FORNIRE COMPETENZE TECNICHE PER LA PREVENZIONE E PER LA GESTIONE DI POST-PATOLOGIE CRONICHE IN ACQUA CON PROTOCOLLI POST RIABILITATIVI
- 2) FORNIRE AI GESTORI NUOVI PALINSETI ORARI SETTIMANALI
- 3) USCIRE DALLO SCHEMA DEL CORSO PER ENTRARE NEL PERCORSO
- 4) FORNIRE STRUMENTI DI DIALOGO CON IL MONDO MEDICO
- 5) DIDATTICA DEL NUOTO WELLNESS
- 6) DIDATTICA DEL PROTOCOLLO HYDRA (percorso che precede l'acquagym)
- 7) COME CREARE LA PALESTRA ACQUATICA



## **DURATA DEL CORSO 24/26 ORE**

FISIOLOGIA E DIDATTICA POST PATOLOGICA: 8 ORE

NUOTO WELLNESS: 8 ORE

GESTIONE RELAZIONALE CON IL CLIENTE POST PATOLOGICO: 4 ORE

ORGANIZZAZIONE DEGLI SPAZI FUNZIONALI: 2 ORE

MARKETING E COMUNICAZIONE PER LO START UP: 2 ORE

CIRCUITO FUNZIONALE E PROGETTO FEPTY: 4 ORE

PALESTRA IN ACQUA E PROGRAMMA HYDRA: 2 ORE

VERIFICA FINALE 2 ORE

## **DATE DEL CORSO**

VENERDI 10 LUGLIO

SABATO 11 LUGLIO

DOMENICA 12 LUGLIO

## **SEDE**

EDEN REGGIO EMILIA  
C/o Centro Sportivo EDEN Sport e Salute  
Via G.Balla,6  
42124 Reggio Emilia  
Tel. 0522 944.244

## **STAFF TECNICO DOCENTI**

Responsabile del corso Dott. Stefano Fontanesi, scienze motorie, specializzato in rieducazione funzionale in acqua, collaborato con Università di Firenze (dott. prof. Claudio Macchi con il quale ha pubblicato METODOLOGIE E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' FISICHE E ADATTATE), partecipato a un progetto di ricerca in acqua con Università di Padova insieme al dott. Marco Bergamin. Ideatore del NUOTO WELLNESS, titolare del brevetto ACQUAFITBIKE, titolare del brevetto FEPTY, titolare del programma HYDRA.

Dott.ssa Martina Cavallari. Psicologa e Psicoterapeuta

Dott.ssa Sara Gozzi scienze motorie, specializzata in tecniche riabilitative e posturali

Dott. Massimo Bedogni, medico chirurgo e fisiatra



Dott. Luca Zinani, scienze motorie, specializzato in tecniche di riequilibrio posturale e nuoto wellness

Dott. Enrico Carmagnani, Presidente CSI-Genova, formatore area associativa CSI

Claudio Paganelli, presenter internazionale di Fitness

### **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

I requisiti per la partecipazione ai corsi di formazione di base per il conseguimento della qualifica di 1° livello sono:

- Età minima 18 anni
- Tessera associativa CSI

### **SUSSIDI CONSIGLIATI**

Il CSI nazionale dispone di testi e sussidi adatti allo svolgimento dei corsi di base, scritti prevalentemente da tecnici ed educatori sportivi del CSI. Per informazioni sui contenuti dei testi e sulle modalità di acquisto rivolgersi alla segreteria nazionale della formazione e consultare il sito internet [www.formazionecsi.it](http://www.formazionecsi.it)

### **ISCRIZIONI AL CORSO**

Le domande di iscrizione al corso devono essere inoltrate a:

Centro Sportivo EDEN Sport e Salute  
Via G.Balla,6  
42124 Reggio Emilia  
Tel. 0522 944.244  
Mail [info@edenbenessere.it](mailto:info@edenbenessere.it)

### **DATI ANAGRAFICI**

Nome  
Cognome  
Codice Fiscale (obbligatorio)  
Residenza  
Recapito telefonico  
Email  
Titoli Accademici/Tecnico Federali (se esistenti)

AREA DI INTERVENTO	Argomenti da trattare x area	ORE
<b>AREA ASSOCIATIVA</b> <b>Dott. Enrico Carmagnani</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere educatore sportivo nel CSI</li> <li>• CSI per un Fitness Educativo</li> </ul>	2
<b>AREA MEDICA E PSICO- PEDAGOGICA</b>  <b>Formatori:</b> <b>Dott.ssa Martina Cavallari</b> <b>Dott. Massimo Bedogni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LE RELAZIONI EFFICACI La relazione istruttore-atleta e istruttore-gruppo</li> <li>• ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO Cosa e come comportarsi in caso di infortunio</li> <li>• ELEMENTI BASE DI ANATOMIA FUNZIONALE Conoscere i muscoli e gli apparati principali</li> </ul>	4
<b>AREA FISICO METODOLOGICA</b> <b>Formatore</b> <b>dott.ssa Sara Gozzi</b>	Elementi di Metodologia dell'allenamento specifici del settore fitness	4
<b>AREA TECNICA</b>  <b>Specifica del settore fitness</b>  <b>Formatori</b> <b>Dott. Stefano Fontanesi</b> <b>Dott. Luca Zinani</b> <b>Claudio Paganelli</b>	Elementi di tecnica specifica di ogni settore del corso: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allenamento funzionale</li> <li>- Allenamento intermittente</li> <li>- Confusione muscolare</li> </ul>	12
<b>AREA PRATICA</b>  <b>Formatore</b> <b>Dott. Stefano Fontanesi</b>	I CORSISTI DOVRANNO APPROFONDIRE LE TEMATICHE TRATTATE ATTRAVERSO UN LAVORO DI STUDIO A CASA O AFFIANCANDO ALLENATORI/TUTOR DELLA SOCIETA' SPORTIVA	4/6
<b>TOTALE ORE E C.F.</b> <b>PERCORSO FORMATIVO</b>	<b>10 C.F. - QUALIFICA DI 1° LIVELLO ISTRUTTORE MEDICALFITNESS IN ACQUA CSI-ANIF</b>	24/26