

Corso per Walking Leader

Conduttori di Gruppi di Cammino

Martedì 21 Ottobre 2025

P.O. Saronno - Piazzale Borella, 1 Saronno
Aula Morandi, padiglione arancione

Programma del Corso

Ore 14:45 Registrazione

Ore 15:00 Benvenuto e introduzione al corso

Ore 15:15 Parte teorica del corso

- Perché svolgere l'attività di cammino
- Gruppo di Cammino
- Figura del Conduttore - Walking Leader
- Competenze specifiche del Walking Leader
- Come organizzare le uscite
- Analisi del cammino
- Come fare leva sulla motivazione e mantenerla nel tempo
- Rapporti del Walking Leader con ATS

Ore 15:45 Intervento esperienza del Walking Leader

Ore 16:00 Pratica del corso

- Accoglienza: cosa chiedere al nuovo partecipante
- Esercizi di mobilità e tipologie di andature
- Esercizi di stretching e varianti

Ore 17:00 Scambio di esperienze e buone pratiche tra i partecipanti

Ore 17:50 Conclusioni

Iscrizioni previa registrazione nella sezione formazione sul sito di ATS Insubria entro il **17 ottobre 2025** <https://www.ats-insubria.it/servizi/formazione>

PARTECIPAZIONE E CREDITI ECM 3 crediti ECM.

La soglia di partecipazione richiesta è del 100% delle ore totali previste dal programma. L'attestato dei crediti relativo a ciascuna tipologia di evento sarà rilasciato solo ed esclusivamente ai partecipanti che avranno superato la soglia dell'80% del questionario di apprendimento, avranno raggiunto la soglia minima di partecipazione e avranno compilato il questionario di gradimento

Obiettivi del Corso

Condividere elementi riguardo la promozione dell'attività fisica.

Conoscere i benefici dell'attività fisica per la salute dei cittadini su evidenza scientifica.

Acquisire competenze e conoscenze adeguate nella conduzione di attività motorie all'interno di un Gruppo di Cammino.

Destinatari

Conduttori di Gruppi di Cammino e chi è interessato ad attivarne uno.

Responsabile scientifico
Dott.ssa Barbara Cagnola

Relatori
Dott.ssa Alice Meloni
Dott.ssa Chiara Magro

INFO:
gruppidicammino@ats-insubria.it