

Corso per Walking Leader

Conduttori di Gruppi di Cammino

Venerdì 15 maggio 2026

ATS Insubria, Via Ottorino Rossi 9, Varese

Aula Formazione, Padiglione Tanzi

Programma del corso

Ore 13:45 Registrazione

Ore 14:00 Benvenuto e introduzione al corso

Ore 14:15 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 14:45 Intervento: l'esperienza del Walking Leader

Ore 15:00 Parte pratica del corso

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

Ore 16:00 Scambio di esperienze e buone pratiche tra i partecipanti

Ore 16:50 Conclusioni

Obiettivi del corso

Condividere elementi riguardo alla promozione dell'attività fisica.

Conoscere i benefici dell'attività fisica per la salute dei cittadini basati 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.

Iscrizioni previa registrazione nella sezione formazione sul sito di ATS Insubria entro l'11 maggio 2026 <https://www.ats-insubria.it/servizi/formazione>

La soglia di partecipazione richiesta è del 100% delle ore totali previste dal programma. L'attestato di partecipazione sarà rilasciato ai partecipanti che avranno raggiunto la soglia minima di partecipazione e che avranno compilato il questionario di gradimento.

Responsabile scientifico
Dott.ssa Barbara Cagnola

Relatori
Dott.ssa Alice Meloni
Dott.ssa Chiara Magro

INFO:
gruppidicammino@ats-insubria.it

Incontro realizzato in collaborazione con il Servizio di Promozione della Salute di ATS Insubria