



Corso di Formazione Istruttore Kangatraining **Istruttore di Ginnastica per tutti finalizzata alla salute e al fitness**

Formatori

Dott.ssa Daniela Gazzelone (Laureata in Scienze Motorie, Master in Personal Training, D.O in Osteopatia con specializzazione in osteopatia per la gravidanza, parto e post parto, tecniche di inibizione miofasciale, e osteopatia neonatale e pediatrica)

Dott.ssa Adele Verrillo (Laureata in Ostetricia, Specializzata in Riabilitazione del pavimento Pelvico, Istruttrice di Nuoto Neonatale, Istruttrice di Ginnastica e Nuoto in Gravidanza, Istruttrice Fitness I livello, specializzazione Kangatraining)

Alessia Sergon (Laureata in Scienze Motorie e in Management dello Sport e Attività Motorie, Master in Digital Marketing & Social Media Communication, Fondatrice e Direttrice di Efnine consulenze digitali, Chinesiologa Professionista iscritta all'Unione Nazionale Chinesiologi, Docente di Educazione Fisica, Responsabile Progetti GIOCOEMOZIONE e GIOCOPOSTURA presso le scuole primarie, Fondatrice "Mamma, Che corsa"©, Community Manager Asics FrontRunner)

Mariella Damiano Lagrana (Laureata in Scienze dell'Educazione e Formazione, Bachelor in turismo internazionale, Consulente Babywearing con Centro Studi Scuola del Portare, Assistente Docente Scuola dell'infanzia, Istruttrice Kangatraining - Ginnastica Dolce Mamma-Bebè, Presidente Kangatraining Italia Asd)

Sara Gerardi (Laureata in Servizio Sociale, Istruttrice Fitness I livello, specializzazione Kangatraining, Sport Leader presso Decathlon, Assistente Sociale Libera Professionista, Peer Supporter Allattamento, Consulente Elimination Communication, Membro Direttivo Kangatraining Italias Asd)

Valentina Campaniello (Consulente Babywearing con Centro Studi Scuola del Portare, Peer Supporter Allattamento, Formatrice Massaggio Neonatale, Titolare Fascioteca Fior di Pelle)

FORMAZIONE A DISTANZA PREPARATORIA (16 ore)

Le potenziali trainers, prima di iniziare il corso di formazione, ricevono le utenze per accedere alla piattaforma kangatraining che consente loro di studiare dei contenuti fondamentali alla partecipazione al corso, inerenti agli argomenti delle parte teorica e pratica che si svilupperanno e approfondiranno durante il corso.

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 A DISPOSIZIONE PER LO STUDIO e L'ALLENAMENTO A DOMICILIO su tutti gli argomenti teorici trattati e sulla parti pratiche

SVOLGIMENTO ESAME:

parte teorica (da svolgere alla fine del corso di formazione): questionario su google form con





domande chiuse e aperte, da compilare in 2h di tempo max

babywearing parte pratica (da svolgere entro 1 mese dal corso in modo concordato con i docenti): produzione video di come metto e utilizzo i supporti ergonomici e sull'applicazione delle tecniche di legatura

fitness e kangatraining parte pratica e teorica (da svolgere entro 3 mesi dal corso in modo concordato con i docenti): produzione video di una lezione completa di kangatraining, video di tutte le variabili degli esercizi permessi nelle varie fasi dell'allenamento, video della costruzione e dell'insegnamento di 2 coreografie, spiegazione e presentazione di alcuni parti teoriche

DOCUMENTI RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE AL CORSO:

- CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO
- AFFILIAZIONE ALL'ASD E ALL'ENTE DI PROMOZIONE SOCIALE
- CORSO DISOSTRUZIONE DELLE VIE AEREE IN ETA' PEDIATRICA (entro 3 mesi dalla partecipazione al corso e comunque prima dell'inizio dell'attività di Kangatrainer)

QUOTA ISCRIZIONE CORSO:

500€, comprensiva della documentazione didattica, della quota associativa, del Diploma Nazionale di istruttore Fitness I livello, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale, con Aics, l'Ente di Promozione al quale siamo affiliati.

