

## VareseNews

### Convegno Nordic Walking

**Pubblicato:** Venerdì 2 Ottobre 2009

Venerdì 9 ottobre si terrà a Sesto Calende il convegno di “**Nordic Walking**”, corso di formazione e aggiornamento riservato a docenti di educazione fisica, insegnanti della scuola primaria e docenti di sostegno. L'appuntamento sarà alle 9 e 30, presso il Centro Parco Oriano del Parco del Ticino (via Oriano 51, Sesto Calende).

Organizzato da “Il Colibrì”, in collaborazione con l'ufficio educazione fisica e sportiva dell'ufficio scolastico provinciale di Varese, il corso punta a diffondere nella scuola una nuova disciplina sportiva di facile apprendimento, economica ed efficace. La tecnica corretta, che verrà insegnata ai partecipanti, consente infatti di utilizzare fino all'85% dei muscoli del corpo. Il convegno si terrà in un'unica giornata, e sarà diviso in una parte teorica ed una pratica. Interverranno Claudio Schena, coordinatore educazione fisica dell'ufficio scolastico provinciale, Linda Canalini, responsabile “adattati” per l'ufficio scolastico provinciale, Giuseppe Gazzotti, referente dell'ufficio scolastico provinciale, Silvano Moroni, istruttore Nordic Walking e vice presidente nazionale dell'associazione Nordic Walking Italia, e infine Cristiano Nericcio, istruttore Nordic Walking.

La partecipazione è gratuita, sono a carico dei partecipanti solo le spese di trasferimento. Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 2 ottobre. Il numero massimo di partecipanti previsto è venti; se le iscrizioni supereranno questa soglia verranno fissate ulteriori date. Nel caso di adesioni inferiori a 5, il corso non verrà svolto.

Per iscrizioni: 0332-257163, Per ulteriori informazioni consultare il sito [www.ilcolibri.org](http://www.ilcolibri.org)

Programma sintetico del convegno:

Ore 9 ritrovo dei partecipanti al Centro Parco di Oriano (Sesto Calende) e registrazione.

Ore 9.15 Parte teorica. Presentazione generale del Nordic walking (com'è nato, la tecnica d'esecuzione, benefici psicofisici, ecc).

Il Nordic Walking e la Scuola.

Il Nordic Walking e la Scuola Adattata

Coffee break

Effetti fisiologici del Nordic Walking

Le idonee attrezzature per praticare il Nordic Walking

Ore 13.00 Buffet al Centro Parco con prodotti tipici

Ore 14.30 Parte pratica. Escursione di Nordic Walking sui sentieri del Parco del Ticino preceduta da una semplice lezione di tecnica.

**Redazione VareseNews**

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

