

INCONTRI PER LA SALUTE



12 MAGGIO
dalle 16 alle 20

13 MAGGIO
dalle 09 alle 18

Una comunità che cresce.

1^a Edizione 2023

CORSO DI FORMAZIONE (WALKING LEADER)

CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO

**CASA DELLA
COMUNITÀ DI VADO**
(Via Val di Setta 4/a)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Datti una mossa![®]

VENERDI' 12 MAGGIO 2023

- 16:00** Registrazione presenti, presentazione del corso e dei partecipanti
- 16:45** Il walking leader e il gruppo di cammino
- 18:00** Pausa attiva
- 18:10** Come avviare un gruppo di cammino
- 18:45** I benefici dell'attività fisica e del movimento

SABATO 13 MAGGIO 2023

- 09:00** Codice della strada
- 09:45** Tutele assicurative e norme legali
- 10:30** Leadership del walking leader
- 11:30** Pausa attiva
- 11:40** Primo soccorso
- 13:00** Pausa Pranzo
- 14:00** Attivazione e risveglio
- 14:30** Esercitazione
- 16:00** Parte pratica con camminata
- 17:30** Consegna attestati e saluti