



**My World LUXOR.COM**

**FITNESS CLUB - PERCORSO BENESSERE - ISTITUTO ESTETICO**

**Eboli - Via E. Perito, 52 - Tel. 0828 332707**



# **CORSO DI FORMAZIONE METODI E TECNICHE DI STRETCHING SETTORIALE E GLOBALE**

## **DESTINATARI**

**Diplomati ISEF, Laureati Scienze Motorie, Allenatori,  
Istruttori, Personal Trainer, Personal Coach (titoli equipollenti)**

## **STAFF TECNICO-SCIENTIFICO**

**Docenza:** Prof. Giovanni Postiglione

**Consulenza:** Prof. Giuseppe Maiorano - Dott. Carlo Altamura

## **VALORE DELLA QUALIFICA**

**Riconoscimento del CONI, con la NABBA Italia e l'Ente  
di Promozione Sportiva A.S.C. (riconosciuti dal CONI)**

## **LUOGO: MY WORLD LUXOR**

**Fitness Club – Eboli (SA) – Via E. Perito, 52**

## **DURATA: 1 WEEK END – DATE**

**Sabato 16 Febbraio: ore 9.30 - 13.30 – 14.30 - 18.00**

**Domenica 17 Febbraio: ore 9.00 – 14.00**

**Info: My World - Luxor | via E. Perito, 52 - 84025 Eboli (SA)  
0828.332707- 331.7772291 | info@myworldluxor.com**

- **ANALISI DEI BISOGNI PROFESSIONALI**

*Nel patrimonio professionale di docenti di Scienze Motorie e Sportive, Allenatori, Istruttori, Personal Coach, Personal Trainer (ed altre figure connesse alla docenza), sono fondamentali le competenze per potenziare le CAPACITÀ STRUTTURALI ELASTICHE degli utenti (Efficienza elastica delle strutture connettivali - L'allungamento dei muscoli e delle catene muscolari - La mobilità articolare). Tale potenziamento è alla base della prevenzione, della salute dinamica, del benessere totale e del successo nelle attività motorie, fisiche e sportive a tutti i livelli.*

- **DESTINATARI**

*Il corso è destinato ad Istruttori Federali, Personal Trainer, Personal Coach, Diplomatici ISEF, Laureati in Scienze Motorie, i quali possono conseguire una professionalità a livelli di eccellenza, aumentando le possibilità occupazionali.*

*Per realizzare un'ottimale relazione didattica, sarà ammesso un numero di partecipanti non superiore a 25.*

- **PREREQUISITI**

*Concetti di base di Anatomia e Fisiologia degli apparati osteoarticolare e muscolare.*

- **DOCENTE**

*Prof. Giovanni Postiglione (Docente di Educazione Fisica, dottore in Fisioterapia, perfezionato in Posturologia e Osteopatia.)*

**PROGETTAZIONE: CONTENUTI ED ESPERIENZE**

<b>1ª Giornata (Sabato 16 Febbraio)</b>	<b>2ª Giornata (Domenica 17 Febbraio)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anatomia e fisiologia del tessuto connettivo</li> <li>▪ Fisiologia muscolare</li> <li>▪ Elasticità e deformabilità muscolare</li> <li>▪ Recettori muscolari e regolazione tonica</li> <li>▪ Riflesso di stiramento e riflesso miotatico inverso</li> <li>▪ Stretching e postura</li> <li>▪ Metodi di Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metodologia e tecniche di Stretching settoriale</li> <li>▪ Tecniche di Stretching per tutti i distretti muscolari</li> <li>▪ Stretching globale e catene muscolari</li> <li>▪ Tecniche di Stretching globale e catene muscolari</li> <li>▪ Stretching e Fitness (Wellness)</li> <li>▪ Stretching ed attività sportiva</li> </ul>

- **DURATA E DATE**

**DURATA: 1 WEEK END**

**Sabato 16 Febbraio, ore 9.30 - 13.30 – 14.30 - 18.00**

**Domenica 17 Febbraio, ore 9.00 - 14.00**

- **LUOGO**

**MY WORLD LUXOR**

**Fitness Club – Eboli – Via E. Perito, 52 – Tel. 0828.332707**

- **DIDATTICA**

**Metodologie attive, laboratoriali, esperienziali – Circolarità teoria /pratica – Esercitazioni su casi reali – Lavoro di gruppo. Contenuti ed esperienze: saranno trattate le basi anatomo-funzionali dell'apparato muscolare e della fascia in relazione alle problematiche in discussione, al fine di illustrare le diverse metodologie dello Stretching settoriale, globale e posturale. Saranno eseguite dimostrazioni pratiche sul soggetto ed un lavoro didattico a coppie ed a piccoli gruppi.**

- **ESAME FINALE**

**Quesiti a risposta multipla e aperta - Colloquio individuale e di gruppo - Applicazione metodologica su un caso reale, in relazione ai bisogni.**

- **COSTO DEL CORSO**

- **€ 170,00 (con versamento unico entro il 20 gennaio 2013);**
- **€200,00 (con versamento di € 100,00 entro il 20 gennaio 2013 ed il saldo di € 100,00 la mattina all'inizio corso)**

- **MODALITÀ ISCRIZIONE**

- **Effettuare il versamento con bonifico del 50% (€ 100,00 ):  
a favore dell' ASSOCIAZIONE SPORTIVA MY WORLD,  
presso Banca Popolare di Bari filiale di Eboli (SA)  
IBAN: -IT 93 K 05424 76200 000000155719  
Causale: Acconto per iscrizione al Corso di “Metodi e Tecniche di  
Stretching Settoriale e Globale”, nome e cognome.**
- **Nota: la quota di iscrizione può essere versata anche direttamente in sede.**

- **INFORMAZIONI**

**My World - Luxor | via E. Perito, 52 - 84025 Eboli (SA) - Italy**

**Tel: 0828.332707 331.7772291**

**Email: info@myworldluxor.com**