

La ginnastica per anziani

Milano, Domenica 29 novembre 2026

Dallo studio delle caratteristiche fisiologiche dell'anziano all'approccio ginnastico più adatto per il recupero ed il mantenimento delle principali capacità motorie. Corso monotematico rivolto agli operatori di ginnastica per la terza età con la finalità di approfondire quelle conoscenze specifiche nell'ambito dell'attività motoria per questa tipologia di utenza. Verranno anche analizzate le tecniche di conduzione sia delle lezioni di gruppo che di quelle individuali. Il corso include un'ampia sessione pratica che consentirà a tutti i partecipanti di apprendere le tecniche e le metodiche insegnate.

Struttura del corso: 1 giornata.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:
L. Della Ratta - laurea magistrale in scienze motorie, esperto in attività motoria adattata per la terza età e in rieducazione funzionale.

Programma:

- Fisiologia in età senile: principali caratteristiche degli apparati locomotore, respiratorio e cardiocircolatorio.
- I principali mutamenti fisiologici.
- Limiti e possibilità di un intervento ginnastico.
- L'attività motoria in presenza delle patologie più frequenti nell'anziano.
- Come gestire l'allenamento di gruppo e quello individuale.
- La programmazione dell'allenamento.
- Le tecniche d'allenamento per: la mobilità articolare, la tonificazione muscolare, il cardiofitness, la sensibilità propriocettiva.
- La proposta di un'attività ludica all'interno della lezione.
- Come rapportarsi al soggetto anziano: imparare a gestire una relazione in base a caratteristiche, esigenze, timori e motivazioni diverse da quelle di un frequentatore abituale di una palestra.
- Analisi dei bisogni e delle aspettative dell'utente anziano.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 17 novembre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Iscrizione week end: l'iscrizione a due giornate nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione a **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine, e € 259,00 (anziché € 338,00) successivamente, per entrambe i corsi.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).