

## WEEKEND 1

### GIORNO 1

9.00 – 9.15 Presentazione del corso (Antonio Mander)

9.15 – 11.00 Aspetti biomeccanici del Nordic Walking e Nordic Power (Antonio Mander)

Parco:

11.00 – 13.00 Dimostrazione tecnica Nordic Walking. Prova pratica con i partecipanti (Istruttori)

Pranzo

14.30 – 15.30 Problematiche riabilitative del paziente oncologico (Antonio Mander)

NW e riabilitazione oncologica: la tecnica in funzione riabilitativa (Enrica Mariani)

15.30 – 18.00 Problematiche dell'arto inferiore:

Valutazione del paziente, protocolli riabilitativi, controindicazioni (Enrica Mariani, Ester Califano)

Problematiche dell'arto superiore:

Valutazione del paziente, protocolli riabilitativi, controindicazioni (Nadia Assuntino, Alice Lombardo)

### GIORNO 2

9.00 – 13.00 Prova pratica: camminata di NW, ripasso tecnica ed esercizi (Istruttori)

14.30 – 16.00 Problematiche riabilitative del pz con Parkinson (Stefano Del Gracco)

16.00 – 18.00 NW e Parkinson: La tecnica in funzione riabilitativa (Barbara Marozzi)

Valutazione del paziente, tests valutativi e protocollo riabilitativo (Vania Ghidelli)

## WEEKEND 2

### GIORNO 1

9.00 – 11.00 Dimostrazione e prova pratica delle principali tecniche di Nordic Walking (Istruttori)

11.00 – 13.00 Problematiche riabilitative del paziente cardiopatico (Michela Pagliaro Olga Dettori)

14.30 – 16.30 Problematiche riabilitative del paziente arteriopatico (Antonio Mander)

16.30 – 17.45 NW e la riabilitazione cardiologica: la tecnica in funzione riabilitativa (Anna Venier, Massimo Apostoli)

17.44-18.30 NW e la riabilitazione vascolare: la tecnica in funzione riabilitativa (Monica Arini, Antonia Zizi)

### GIORNO 2

9.00 – 13.00 Esercitazione pratica

Tecnica ed esercizi per la parte oncologica (Enrica Mariani, Ester Califano)

Tecnica ed esercizi per la parte cardiovascolare ( Antonia Zizi , Anna Venier)

Tecnica ed esercizi per la parte neurologica (Barbara Marozzi, Vania Ghidelli)

14.30 – 18.00 Il Nordic Walking come attività fisica adattata (Leonardo Meko)

Roleplay: simulazione di attività con pazienti oncologici (Enrica Mariani, Ester Califano)

Roleplay: simulazione di attività con pazienti cardiovascolari (Massimo Apostoli, Monica Arini)

Roleplay: simulazione di attività con pazienti neurologici (Barbara Marozzi, Vania Ghidelli)

Feedback

Discussione generale

Test ECM