



3° Meeting ANWI

21-23 Marzo 2025 - Follonica

2005-2025 **20 anni** di Nordic Walking con ANWI

Per l'importante anniversario, ANWI propone a tutti i suoi iscritti, Istruttori, Activity Leader e Walkers un incontro di divulgazione e promozione di uno stile di vita attivo all'insegna del Nordic Walking.

Le numerose evidenze scientifiche ci dimostrano come l'attività fisica, a tutte le età, è garante dello stato di buona Salute e allontana il rischio delle Malattie croniche. (OMS)

CONTENUTI

Nel programma verranno prese in considerazione 3 macro-aree:

- 1. Sindrome metabolica: diabete, sovrappeso e obesità, ipertensione, colesterolo alto;*
- 2. Disordini posturali e patologie osteo-articolari: mal di schiena cronico, lombare e cervicale, scoliosi, ernia del disco, artrosi;*
- 3. Problematiche psicologiche: ansia, depressione, insonnia.*

STRUTTURA DEL MEETING

- Lezioni frontali, lectio magistralis, tenute da Docenti Universitari, Verona, Chieti, Torino.*
- Esercitazioni pratiche tenute da Formatori ANWI CONI di area disciplinare. Saranno attivati 3 corsi di circa 1h ciascuno ai quali tutti potranno accedere e che si ripeteranno per 3 volte consecutive in modo tale che ognuno potrà partecipare ad ogni singolo corso:*
 - 1. Metabolic Nordic Walking;*
 - 2. Postural Nordic Walking;*
 - 3. Wellness Nordic Walking.*
- 2° Tappa del Concorso Tecnico Nazionale*

A CHI SI RIVOLGE

Tutta l'iniziativa sarà inclusiva: potranno partecipare sia gli Istruttori che i loro Walkers. Anzi, proprio a loro, gli utenti finali del Nordic Walking, senza dei quali ANWI non avrebbe modo di essere, è rivolto l'obiettivo di formazione; attraverso il "sapere" si potrà acquisire più consapevolezza e determinazione nel proseguire con la pratica del Nordic Walking per migliorare e mantenere un buono stato di salute.



NOTIZIE UTILI

Sono aperte le iscrizioni al **3° Meeting di Anwi**

Arrivo **21/03/2025** - Check in: ore 16.00 - Partenza **23/03/2025** - Check out: ore 10.00

L'ospitalità inizia con la cena di venerdì 21 marzo e termina con il pranzo di domenica 23 marzo.

Sistemazione in appartamento:

Gli appartamenti sono composti da camera matrimoniale o letti singoli, cameretta con 2 letti a terra singoli, soggiorno con divano letto matrimoniale, bagno con doccia, veranda esterna attrezzata). Tutti gli appartamenti sono al piano terra rialzato, dotati di aria condizionata/riscaldamento autonomo, con porzione di giardino e parcheggio privato riservato.

(1 bagno per ciascun appartamento)

Il costo del soggiorno per Walkers ed Ospiti è di € **170,00** a persona da versarsi sul conto ANWI: **IBAN IT47D0103013710000000477860**

Termine ultimo per l'iscrizione 30 novembre 2024

SCHEDA INFORMATIVA

(da inviare a info@anwi.it unitamente alla copia dell'avvenuto bonifico)

Cognome

Nome

Luogo e data di nascita

Città

Via/Piazza

n.

E-mail

Il sottoscritto -ai sensi e per gli effetti di cui alla legge a tutela della privacy (DLgs 196/2003) - presta ad ANWI il proprio consenso al trattamento dei dati personali conferiti per le finalità e secondo le modalità indicate nell'informativa pubblicata sul sito internet www.anwi.it, autorizza lo stesso all'invio di email informative per scopi istituzionali. Ai sensi e per gli effetti di cui alla legge a tutela della privacy.

data firma