

Dipartimento di Prevenzione

Corso Walking Leader

26 GIUGNO 2025 ORE 14,00

Aula Ceccarini

Ospedale di Livorno

Programma



Ore 14,00-14,30

Registrazione dei partecipanti

ore 14,30-15,00

Presentazione delle attività della giornata

Ore 15,00-15,30

Gruppi di cammino smart community

ore 15,30-16,00

Fisiologia e monitoraggio dell'attività fisica

Benefici dell'attività

ore 16,00-16,30

Le motivazioni al cambiamento degli stili di vita
Dinamiche all'interno del gruppo di cammino

ore 16,30-17,00

Comuni errori nell'alimentazione

Ore 17,30-18,00

La gestione del gruppo di cammino

Monitoraggio dell'esercizio

ore 18,00-18,30

Esercitazione pratica

Programmazione Gruppi
Consegna Diplomi wl
Chiusura della giornata

[https://meet.jit.si/moderated/
b6116b9fcc3a20732d43b824b20ec0f96e9b19881e41e67fc65711960dfc1252](https://meet.jit.si/moderated/b6116b9fcc3a20732d43b824b20ec0f96e9b19881e41e67fc65711960dfc1252)

link per il corso on line