

CORSO DI FORMAZIONE
Health e Wellness Specialist



SRdS Campania

18 Ottobre - 9 Novembre 2025

Corso di Formazione



Premessa:

L'health e wellness specialist è quella figura tecnica che nelle palestre e nei campi sportivi è in grado di programmare, pianificare e guidare, sia in maniera individualizzata che di squadra, la preparazione fisica di tutte quelle persone che, a prescindere dal sesso e dall'età, vogliono avvicinarsi sia al mondo delle attività motorie che a quello sportivo.

N.B. L'attività formativa 2025 riprenderà ad operare in presenza e contemporaneamente in modalità on line. Le ore di lezione saranno tenute dai docenti presso il palazzetto dello sport di Cercola Na e contemporaneamente dette lezioni saranno trasmesse on line sulla piattaforma Microsoft Teams



Obiettivi:

Fornire ai corsisti specifiche competenze psicologiche e di preparazione fisico atletica teorico pratiche su attuali metodologie di allenamento, a carico individuale e con l'ausilio di attrezzature specifiche in modo da poter pianificare allenamenti individuali e di squadra.



Durata:

Il corso avrà inizio sabato 18 ottobre per proseguire nei giorni 19, 25, 26/10, 8/11 e terminerà domenica 9 novembre 2025. Sarà suddiviso in 6 giornate e costituito da 18 ore di formazione.



Destinatari:

Laureati e laureandi in Scienze Motorie, Diplomati ISEF, tecnici ed atleti delle FSN, DSA, EPS in possesso di un diploma di licenza media di 2° grado.



Piattaforma digitale:

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale MICROSOFT TEAMS.



Materiale didattico

Pc, webcam o tablet o smartphone e connessione internet stabile.



Assenze

Sono consentite, tassativamente, **non oltre il 20% delle ore**, pena l'esclusione dagli esami di valutazione



Luogo di svolgimento

Palazzetto dello sport di Cercola via Matilde Serao 17/b

Struttura didattica:

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli

Modulo 1 Ambito Medico

Modulo 2 Area psicologica e sociologica

Modulo 3 Area delle scienze motorie

Modulo 4 Area giuridica

Processo didattico per corsisti on line:

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e - learning) integrata con materiale didattico multimediale condiviso attraverso discussioni guidate per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati.

Processo didattico per corsisti in presenza:

Lezioni frontali con l'ausilio di materiale audiovisivo;
Discussione in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati; Lavori di gruppo da svolgere in aula ed in palestra.
Conoscenze ed uso delle attrezzature utilizzate.

Attestazione:

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno un attestato di "HEALTH e WELLNESS SPECIALIST"

Iscrizioni:

La domanda, scaricata dal sito Comitato Regionale CONI Campania/scuola/corso, compilata in ogni sua parte e corredata dalla copia del bonifico di euro 60,00 (sessanta), quale diritti di segreteria, dovrà essere inviata entro le ore 20.00 di **giovedì 16 ottobre 2025** a: (scuolaregionalesportcampania@coni.it). Il bonifico dovrà essere intestato a CONI - Comitato Regionale Campania via A.Longo 46/E 80127 Napoli. Causale : Cognome e nome del corsista corso di Health e Wellness Specialist. IBAN : IT 97U0100503408000000013564. In caso di mancata partecipazione, il bonifico non sarà restituito ma potrà essere utilizzato per la partecipazione ad altri corsi di formazione indetti dalla SRdS della Campania.



CAMPANIA
18 OTTOBRE - 9 NOVEMBRE 2025

Sabato 18 Ottobre

Ore	Accredito corsisti	
	Saluti di benvenuto	
	8.45	Coordinatore del corso: Prof. A. Fiore
		Tutor del corso: Dott. Consiglia Laezza e Dott. Rosario D'Angelo
9.00/10.00	Modulo - 3 - Il warm-up (lavoro sui tessuti molli, stretching e mobilità).	Lucio Maurino
10.00/11.00	Modulo - 3 -Core: esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare	Lucio Maurino
11.00/12.00	Modulo - 3 -Disfunzioni di movimento e prevenzioni infortuni: protocolli di lavoro per le principali problematiche.	Lucio Maurino

Domenica 19 Ottobre

9.00/10.00	Modulo - 1 - Cenni anatomici e fisiologici dell'apparato locomotore.	Giovanni Vivona
10.00/11.00	Modulo - 3 - Le basi fisiologiche dell'allenamento della forza e della resistenza, della rapidità e della mobilità articolare.	Diego Perez
11.00/12.00	Modulo - 3 - La valutazione della forza , della resistenza, della rapidità e della mobilità articolare.	Diego Perez



CAMPANIA
18 OTTOBRE - 9 NOVEMBRE 2025

Sabato 25 Ottobre

9.00/10.00	Modulo - 3 - Macchine cardio e allenamento a circuito per il dimagrimento e per la tonificazione. Principi e formule per il controllo della frequenza cardiaca.	Diego Di Guida
10.00/11.00	Modulo - 3 - La costruzione di sequenze bodyweight.	Diego Di Guida
11.00/12.00	Modulo - 1 - Principi base della comunicazione efficace di un health e wellness specialist applicati alla didattica e alla motivazione per la salute pubblica.	Antonio Scuglia

Domenica 26 Ottobre

9.00/10.00	Modulo - 3 - Strategie per creare un lavoro di alta intensità con l'utilizzo di piccoli attrezzi.	Mario Petruzzo
10.00/11.00	Modulo - 3 - Come impostare il programma per obiettivi. Esempi pratici di programmazione e pianificazione per obiettivi.	Mario Petruzzo
11.00/12.00	Modulo - 3 - I modelli di movimento fondamentali : hinge (cerniera delle anche), squat (accosciata) lunge (affondo), push (spinta), pull (tirata), twist (rotazione/torsione), gait/carry (cammino/trasporto), applicazioni mono planari e multi-planari	Mario Petruzzo



CAMPANIA 18 OTTOBRE - 9 NOVEMBRE 2025

Sabato 8 Novembre

9.00/10.00	Modulo - 4 - La responsabilità civile e penale del tecnico dell'health e wellness specialist.	Arturo Di Mezza
10.00/11.00	Modulo - 3 - Allenamento : carico fisico e capacità di carico.	Vito Leonardi
11.00/12.00	Modulo - 3 - Lo stretching: Come, quando e perché.	Vito Leonardi

Domenica 9 Novembre

9.00/10.00	Modulo -1 - Principi alimentari. Strutturazione di un programma di consigli alimentari.	Francesco Nasti
10.00/11.00	Modulo -3 - Allenamento per senior e post gravidanza	Laura Soscia
11.00/12.00	Modulo -3 - Principi di base del Pilates e le diverse tipologie di respirazione.	Paola Berardino



PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Paola Berardino

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle scienze motorie

Prof. Diego di Guida

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle scienze motorie

Dott. Arturo Di Mezza

Avvocato

Prof. Vito Leonardi

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle scienze motorie

Prof. Lucio Maurino

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle scienze motorie

Dott. Francesco Nasti

Nutrizionista

Prof. Diego Perez

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle scienze motorie

Prof. Mario Petruzzo

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle scienze motorie

Prof. Antonio Scuglia

Prof. Laura Soscia

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle scienze motorie

Dottor Giovanni Vivona

Medico Sportivo

INFORMATIVA

ex art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (in seguito "GDPR")

Gentile Signore/a,

ai sensi dell'articolo 13 del GDPR, La informiamo che il Coni Servizi S.p.A. - con sede in Roma. P.zza Lauro de Bosis 15, in qualità di Titolare del trattamento, tratterà — per le finalità e le modalità di seguito riportate — i dati personali da Lei forniti all'atto del procedimento di iscrizione. In particolare Coni Servizi S.p.A. tratterà i seguenti dati personali:

- a) dati anagrafici e identificativi (nome e cognome, data e luogo di nascita, telefono, indirizzo e mail pec, codice fiscale, residenza e domicilio);
- b) dati curriculari;
- c) dati bancari.

1. Base giuridica e finalità del trattamento.

Il trattamento è fondato sul Suo consenso ed è finalizzato a:

- 1.1. gestione della Sua richiesta di iscrizione Gestione amministrativa e contabile della domanda di partecipazione e/o ammissione ai corsi e master organizzati dalla Scuola dello Sport da Lei selezionato;
- 1.2. invio di materiale informativo e/o pubblicitario relativo ad iniziative commerciali e promozionali, della Scuola dello Sport.

2. Modalità del trattamento

Il trattamento dei Suoi dati personali è realizzato, anche con l'ausilio di mezzi elettronici, per mezzo delle operazioni indicate all'art. 4 Codice e all'art. 4 n. 2) GDPR e precisamente: il trattamento dei dati personali potrà consistere nella raccolta, registrazione, organizzazione, consultazione, elaborazione, modificazione, selezione, estrazione, raffronto, utilizzo, interconnessione, blocco, comunicazione, cancellazione e distruzione dei dati.

3. Obbligatorietà del conferimento

Il conferimento dei dati è obbligatorio per il raggiungimento delle finalità di cui al punto 1.1. ed un eventuale rifiuto di fornire i dati comporterà l'impossibilità di procedere al completamento del procedimento di selezione e/o iscrizione.

Il conferimento dei dati di cui alla lettera a) per le finalità di cui ai punti 1.2 è facoltativo.

4. Ambito di comunicazione dei dati

Dei suoi dati personali può venirne altresì a conoscenza in qualità in "incaricato al trattamento" il personale appositamente nominato da CONI Servizi SpA, e potranno essere trattati per conto della Società da soggetti esterni designati come Responsabili.

I dati personali da Lei forniti potranno essere comunicati a Enti e Pubbliche Amministrazioni per fini di legge ed in generale a soggetti legittimati dalla legge a richiedere i dati. I dati personali da Lei forniti non saranno oggetto di diffusione.

5. Trasferimento dei dati all'estero.

5.1. I dati personali sono conservati su server ubicati all'interno della Comunità Europea. Resta in ogni caso inteso che il Titolare, ove si rendesse necessario, avrà facoltà di spostare i server anche extra-UE. In tal caso, il Titolare assicura sin d'ora che il trasferimento dei dati extra-UE avverrà in conformità alle disposizioni di legge applicabili ed in particolare quelle di cui al Titolo V del GDPR oppure previa sottoscrizione di clausole contrattuali standard (standardcontractualclauses) approvate ed adottate dalla Commissione Europea.

5.2. Al di fuori delle ipotesi di cui al punto 5.1., i Suoi dati non saranno trasferiti extra-UE

6. Periodo di conservazione dei dati

I Suoi dati saranno conservati per il periodo necessario al conseguimento delle finalità per i quali sono stati acquisiti e conformemente alle specifiche previsioni di legge al riguardo. La verifica sulla obsolescenza sui dati oggetto di trattamento rispetto alle finalità per le quali sono stati raccolti e trattati viene effettuata periodicamente.

7. Titolare del trattamento Coni

Con sede in Roma P.zza Lauro de Bosis, 15

8. Responsabile della protezione dei dati

La scrivente società ha nominato un Responsabile della protezione dei dati, contattabile al seguente indirizzo: dpo@cert.coni.it

9. Diritti dell'interessato

In qualunque momento potrà conoscere i dati che La riguardano, sapere come sono stati acquisiti, verificare se sono esatti, completi, aggiornati e ben custoditi, di ricevere i dati in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico, di revocare il consenso eventualmente prestato relativamente al trattamento dei Suoi dati in qualsiasi momento ed opporsi in tutto od in parte, all'utilizzo degli stessi e di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali.

Tali diritti possono essere esercitati attraverso specifica istanza da indirizzare tramite raccomandata — o posta elettronica - al Titolare del trattamento.

Il Titolare del Trattamento