

**COACH OVER 65 SPECIALIST**



# Corso di Formazione



- 32 ore alta formazione teorico-pratica
- Diploma Nazionale riconosciuto CONI
- Tesserino tecnico di qualifica
- Numero massimo di partecipanti 12



**SNaQ**  
Sistema Nazionale di  
Qualifiche dei Tecnici Sportivi  
10 Crediti

CENTRO FORMATIVO UNIVERSITARIO  
SCIENZE MOTORIE





## LO SPECIALIST

Il Coach specialista in OVER 65 è quella figura tecnica che con una nuova visione didattica e metodologica delle attività motorie riesce ad adattare in modo preventivo e conservativo l'attività fisica. Il focus del coach over 65 specialist sarà quello di migliorare lo stato di salute generale e della qualità di vita, prevenendo malattie degenerative come la **sarcopenia** (*perdita della massa muscolare*) e di problemi **metabolici** dovuti all'invecchiamento, migliorando l'equilibrio e la coordinazione, la forza e la mobilità al fine di ridurre così il rischio di cadute ed aumentando la densità ossea, prevenendo l'**osteoporosi**. In sintesi è il referente di un centro fitness che, con questo modo di allenamento adattato, riesce a migliorare lo stato di salute generale delle persone appartenenti alla 3 e 4 età.



### **Obiettivi:**

Questa nuova visione di allenamento può essere utilizzata nei programmi di potenziamento neuro muscolare, nel miglioramento della qualità di vita generale, nei programmi rieducativi, nei programmi dimagranti, in ambito del fitness metabolico, per la terza e quarta età, per il fitness posturale.



**Durata:** Il corso avrà inizio in primavera 2026 per terminare a fine primavera 2026. Sarà suddiviso in quattro giornate e costituito da 32 ore di formazione teorico-pratica.



### **Assenze**

Sono consentite, tassativamente, **non oltre le 4 ore totali di assenza**, pena l'esclusione dagli esami di valutazione finale.



**Destinatari:** Il corso è aperto ai laureti e laureandi in Scienze Motorie, laureati o laureandi delle professioni sanitarie, tecnici sportivi qualificati e chiunque voglia approfondire gli argomenti del corso e qualificarsi trainer con diploma tecnico riconosciuto CONI ed in Europa.



### **Collegamento online**

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Teams o Zoom per i richiedenti, se previsto.



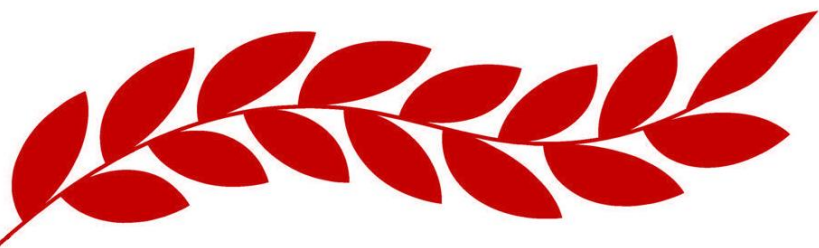
### **Materiale didattico**

Ad inizio corso verrà consegnata una dispensa con tutti gli argomenti trattati per studiare subito. Il materiale didattico utilizzato dai docenti verrà inviato al termine delle rispettive lezioni per ulteriori approfondimenti.



### **Sede del corso**

A.S.D. Body Lab professional training, via detta nuova Casoria, 50/D – 80143 Napoli





### ***Didattica on line (se previsto):***

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e-learning) integrata con materiale didattico multimediale. Le lezioni pratiche sono sempre in presenza.

### ***Lezioni 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 per apprendere l'uso delle attrezzature utilizzate.

### ***Svolgimento e tipo di esame***

Al termine del corso, i partecipanti saranno convocati, in data da definire durante lo svolgimento delle lezioni, per sostenere un esame in presenza così strutturato: una prova scritta, una verifica orale sugli argomenti del corso ed una prova pratica generale.

### ***Attestazione finale***

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno, previo superamento di esame scritto, teorico e pratico, un Diploma di qualifica Nazionale di **“Coach Over 65 Specialist”** con rilascio tesserino tecnico OPES e pergamena della A.S.D. Body Lab Academy con assegnazione crediti SNaQ e CFU ove previsti.

### ***Iscrizioni***

La domanda di iscrizione, su apposito modulo, compilata in ogni sua parte dovrà essere inviata entro le ore 20,00 del giorno indicato a: **info@bodylabacademy.it**. Oggetto: Cognome e nome del corsista e corso di Coach Over 65 Specialist.

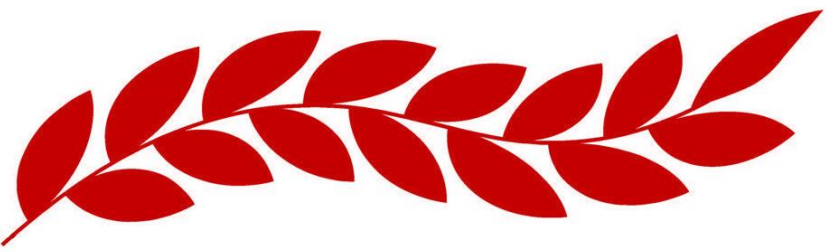
In caso di mancata partecipazione, si potrà partecipare ad altri corsi di formazione indetti dall'Accademia della A.S.D. Body Lab Professional Training.

In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti non si potrà richiedere il rimborso della somma versata a titolo di quota associativa.

#### **Contatti:**

**e-mail : info@bodylabacademy.it**

**Telefono: 081-1900.9172**



---

# I DOCENTI

---

Coordinatrice: **Sara Castellano** segreteria organizzativa

Tutor: Dott.ssa **Maria De Blasio** Sociologa e Safe-Guarder

**Dott. Vito Palumbo**

Medico dello Sport

**Prof. Diego Di Guida**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento in Scienze Motorie,  
Scienza Medica dello Sport e Chinesiologia Clinica

**Prof. Salvatore Tamburro**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento in Scienze Motorie,  
Posturologo, Maestro Responsabile Tecnico Scientifico FIJKAM  
Osteopata

**Ing. Pierluigi Mauro**

Metodologo dell'allenamento sistemico, funzionale e balistico  
Specialista nella forza circolare

**Dott.ssa Simona Uttieri**

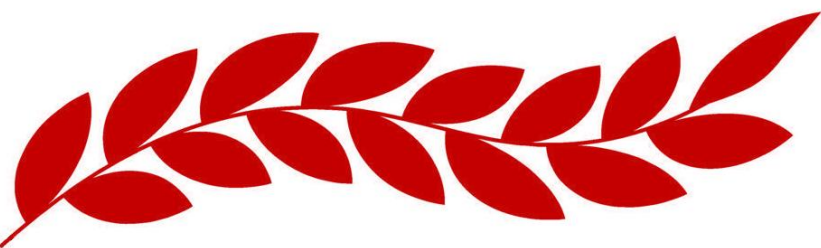
Psicologa dello sport, Psicoterapeuta cognitivo comportamentale

**Dott.ssa Serena Siano**

Biologa Nutrizionista, specialista in obesità e disturbi del  
comportamento alimentare

**Avv. Giuseppe Maticena**

Avvocato





## ARGOMENTI TRATTATI NEL CORSO\*

- La popolazione over 65
- Sedentarietà e movimento
- Invecchiamento
- Patologie e protocolli adattati
- Home training per gli Over 65
- Mobilità articolare e flessibilità muscolare
- Quale attività svolgere per gli Over 65
- Principi di Marketing e posizionamento sul mercato fitness
- Ginnastica e Respirazione
- Esercizi di coppia
- Allenamento per combattere i problemi degenerativi
- Il sovraccarico: il nostro alleato più importante
- Principi di mobilità applicata alla postura
- Principi generali sul modo di alimentarsi di un Over 65
- La responsabilità civile e penale dei tecnici durante lo svolgimento delle attività

**32 ore formative teorico-pratiche applicate**  
**2 CFU / ATP convenzionati**  
**10 Crediti SNaQ**

\* Il programma potrebbe subire variazioni, pertanto si consiglia di essere costantemente aggiornati con la segreteria organizzativa.

