

Master brevi per specialisti di settore

Low back pain

22.04.2017

09.00 - 13.00

Il soggetto iperteso in palestra

20.05.2017

09.00 - 13.00

Incontri di 4 ore-lezione, Fr. 95.-.

Per la salute e il benessere

Scuola Club Migros Ticino e la sua offerta di corsi mirati a combattere la sedentarietà e ridurre il livello di stress per accompagnare le persone verso uno stile di vita più sano

/ 10.04.2017

È sotto il segno della cura alle persone e alla loro salute che la Scuola Club di Migros Ticino partecipa da anni all'impegno che la grande famiglia Migros dedica al miglioramento della qualità della vita in Svizzera. Ne è prova l'adesione alla grande campagna nazionale IMPuls avviata da Migros agli inizi di quest'anno. Tra le numerose iniziative in programma, la prima giornata di animazione dal claim «La Scuola Club muove la Svizzera» svoltasi il 28 gennaio ha raccolto quasi 400 iscrizioni nelle quattro sedi ticinesi.

«Due sono gli obiettivi che ci proponiamo: aiutare le persone a combattere la sedentarietà che costituisce una tra le principali cause di malattia e contribuire a ridurre il livello di stress, oggi sempre più diffuso e trasversale» - ci spiega Charlie Bernasconi, coordinatore del settore Movimento e Benessere presso la Scuola Club di Migros Ticino - «Desideriamo accompagnare le persone verso scelte più salutari e incidere concretamente sugli stili di vita promuovendo la pratica regolare di un'attività fisica accessibile, divertente ed efficace».

La scuola si è prefissa di raggiungere un pubblico il più possibile ampio con un'offerta che soddisfa esigenze eterogenee - dal riappropriarsi della propria coordinazione e resistenza, al perdere peso o, ancora, alla ricerca di un benessere interiore attraverso tecniche di rilassamento o meditazione - provenienti da popolazioni diverse - giovani, adulti, senior, donne.

Accanto ai corsi classici proposti in tutte le 4 sedi si aggiungono continuamente stimolanti novità. Tra gli ultimi arrivi ci sono il Piloxing e il Super Jump, sul lato fitness, e, approfittando delle pause pranzo, lo Yoga Business 30 minuti, sul fronte benessere.

Quale riconosciuto centro di competenze, la Scuola Club di Migros Ticino promuove anche la

formazione e il continuo aggiornamento degli istruttori fitness. «Riserviamo un'attenzione speciale a coloro che nel nostro territorio aiutano le persone a tenersi in movimento e a stare bene» - puntualizza Bernasconi - «Proponiamo 4 percorsi formativi con diploma che offrono un immediato posizionamento a livello professionale. Il Coach in nutrizione è una formula vincente e attuale. Cresce la richiesta da parte di coloro che desiderano formarsi nel campo dell'alimentazione, non solo nel campo dell'accompagnamento, ma anche per orientare più consapevolmente le scelte che riguardano la loro stessa famiglia».

A ciò si aggiungono l'Istruttore Fitness e il Group Fitness Instructor, due percorsi complementari che consentono di allestire programmi di allenamento personalizzati e seguire in modo competente chi desidera restare in forma.

Chiude la rosa dei percorsi formativi il Massaggiatore Salute e Benessere che da ben 10 anni viene riproposto con grande successo.

Nella prospettiva della formazione continua e per consentire agli istruttori il mantenimento della certificazione Qualicert, la Scuola Club di Migros Ticino propone, infine, una serie di Master Brevi che rispondono sia al bisogno di aggiornamento costante, sia all'esigenza di ampliare le competenze tecniche e relazionali del trainer.

«C'è ancora molto da fare per diffondere stili di vita più sani. Per favorire questo cambiamento culturale la nostra scuola mette a disposizione la professionalità dei suoi operatori e la qualità delle sue strutture con un modello distintivo e per noi assolutamente vincente» puntualizza Charlie Bernasconi.

«Quella della Scuola Club è davvero un'offerta "a misura d'uomo e di donna": ci si tiene in forma e si ricerca il proprio benessere in gruppi piccoli di attività che consentono un elevato livello di cura da parte dell'istruttore e la nascita di belle relazioni tra i partecipanti. È facile che sorga un legame tra le persone e quando c'è una buona sintonia è anche più semplice restare fedeli al proprio impegno».