

Corso di preparazione atletica di base

9-10 maggio, 13-14 giugno, 19-20 settembre 2026- Bolzano c/o PRO-MOTUS
4 appuntamenti webinar 2 ore ciascuno

OBIETTIVI

Un percorso formativo (in italiano e tedesco) dedicato ai fondamenti della preparazione fisica, pensato per fornire strumenti pratici e conoscenze utili a chi opera o desidera operare nel mondo dello sport, curato dai docenti della Scuola dello Sport CONI.

Le finalità saranno quelle di:

- acquisire le basi della preparazione fisica
- imparare a strutturare un allenamento efficace
- migliorare salute, benessere e performance sportive

DESTINATARI

Il corso è aperto a tutti gli interessati, si rivolge in particolare agli allenatori e aspiranti allenatori delle Federazioni Sportive Nazionali e degli Enti di Promozione Sportiva (DSA) ed agli allenatori delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche (ASD/SSD) dell'Alto Adige.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in **52 ore di formazione**, ripartite in **3 blocchi di lezione in presenza (Bolzano) e 4 webinar**:

- **09 maggio 2026: 14:00-18:00**
- **10 maggio 2026: 8:30-12:30, 14:00-18:00**
- **13 – 14 giugno 2026: 8:30-12:30, 14:00-18:00**
- **19 – 20 settembre 2026: 8:30-12:30, 14:00-18:00**

Le lezioni in presenza si terranno presso PRO-MOTUS, Via Waltraud-Gebert-Deeg, Bolzano-Bozen.

- **nr. 4 webinars serali di 2 ore ciascuno, le date verranno comunicate successivamente**

Su richiesta degli interessati, è prevista la consegna di un attestato di partecipazione.

Per chi fosse interessato alla formazione ed al riconoscimento dei crediti formativi, si chiede cortesemente di **PRENDERE CONTATTO CON LA PROPRIA FEDERAZIONE DI APPARTENENZA, PER ACCERTARSI DELLA DISPONIBILITA' AL RICONOSCIMENTO DEI CREDITI.**

COSTI

Il costo del corso è di **100€ a persona**.

Posti limitati – iscrizione obbligatoria!

Le indicazioni per il pagamento verranno fornite dopo il 31 di marzo a coloro che riceveranno l'email di conferma dell'accettazione dell'iscrizione.

RESPONSABILITA'

Il CONI Comitato Bolzano declina ogni responsabilità per quanto possa accadere prima, durante e dopo ai partecipanti, terzi e cose prendenti parte all'iniziativa.

CONTATTI

Per ulteriori informazioni contattare:

CONI Bolzano – bolzano@coni.it



Grundkurs für Basis-Athletiktraining

9-10 Mai, 13-14 Juni, 19-20 September 2026- Bozen in PRO-MOTUS
4 webinar je zwei Stunden

ZIELE

(auf Italienisch und Deutsch), der den Grundlagen der athletischen Vorbereitung gewidmet ist und darauf abzielt, Ein Ausbildungskurs praktische Instrumente und nützliche Kenntnisse für all jene zu vermitteln, die im Sport tätig sind oder tätig werden möchten.

Der Kurs wird von den Dozenten der **Scuola dello Sport CONI** betreut.

Die Ziele sind:

- die Grundlagen der athletischen Vorbereitung zu erwerben
- zu lernen, wie ein effektives Training aufgebaut wird
- Gesundheit, Wohlbefinden und sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern

ZIELGRUPPE

Der Kurs steht allen Interessierten offen und richtet sich insbesondere an Trainer und angehende Trainer der Nationalen Sportfachverbände sowie der Sportförderorganisationen (DSA) sowie an Trainer von Amateursportvereinen und -gesellschaften (ASD/SSD) in Südtirol.

KURSSTRUKTUR

Der Kurs umfasst **52 Ausbildungsstunden**, aufgeteilt in **3 Präsenzblöcke (Bozen)** sowie **4 Webinare**.

9. Mai 2026: 14:00–18:00

10. Mai 2026: 08:30–12:30, 14:00–18:00

13.–14. Juni 2026: 08:30–12:30, 14:00–18:00

19.–20. September 2026: 08:30–12:30, 14:00–18:00

Die Präsenzveranstaltungen finden bei **PRO-MOTUS** statt.

Nr. 4 abendliche Webinare von jeweils 2 Stunden.

Die Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Auf Anfrage wird den Teilnehmenden eine **Teilnahmebestätigung** ausgestellt.

Für alle, die an einer Weiterbildung und der Anerkennung von Fortbildungspunkten interessiert sind, wird gebeten, **Kontakt mit der eigenen Sportverband aufzunehmen**, um die Möglichkeit der Anerkennung der Fortbildungspunkte zu klären.

KOSTEN

Die Teilnahmegebühr beträgt **100 € pro Person**.

Begrenzte Teilnehmerzahl – **verbindliche Anmeldung erforderlich!**

Die Zahlungsinformationen werden **nach dem 31. März** an jene Personen übermittelt, die eine **Bestätigungs-E Mail über die Annahme ihrer Anmeldung** erhalten.

HAFTUNG

Das **CONI Comitato Bolzano** übernimmt keine Haftung für Ereignisse oder Schäden, die vor, während oder nach der Veranstaltung den Teilnehmenden, Dritten oder Sachen entstehen könnten.

KONTAKT

Für weitere Informationen: **CONI Bolzano**, bolzano@coni.it

