



Boehringer
Ingelheim



LEZIONI GRATUITE DI AVVIAMENTO AL CALCIO CAMMINATO

Not Just Walking è un progetto ideato dalla sezione di Endocrinologia e Nefrologia del Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara e dall' U.O.C. territoriale di Endocrinologia e Metabolismo della ASL di Pescara, supportato da Boehringer Ingelheim Italia all'interno del contest La Prevenzione Cardiovascolare Score.

Lo scopo del progetto è di favorire tutti i gradi di prevenzione delle patologie cardiovascolari e metaboliche attraverso la promozione di sani stili di vita, che includono:

- l'adozione di uno stile di vita attivo;
- la riduzione del tempo di sedentarietà;
- la pratica dell'esercizio fisico regolare;
- l'adozione di sane abitudini alimentari

Per quel che riguarda la pratica dell'esercizio fisico, **il progetto è arrivato alla fase della promozione della pratica del Calcio Camminato, disciplina caratterizzata dalla pratica del gioco del calcio, in campo da calcio a 5 o da calciotto, con l'obbligo di non poter correre. Questa disciplina, giovane, consente di praticare il calcio in sicurezza, pur raggiungendo intensità utili all'allenamento ed alla salute. Provala con noi!**

A PARTIRE DA FINE NOVEMBRE 2021 SARÀ POSSIBILE PARTECIPARE, GRATUITAMENTE, A LEZIONI DI AVVIAMENTO AL CALCIO CAMMINATO. LE LEZIONI SARANNO 2 A SETTIMANA, NEL TARDO POMERIGGIO/PRIMA SERATA, E SI PROTRARRANNO FINO A METÀ FEBBRAIO 2022.

PER POTER PARTECIPARE SARÀ NECESSARIO IL CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALLA PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA.

Per avere maggiori informazioni, contattaci al nostro indirizzo email

progettonotjustwalking@gmail.com