

### **Allenamento, alimentazione e motivazione specifici per migliorare la salute e la performance nelle donne**

*Seminari online sabato 8, 15 e 22 maggio 2021 dalle 9 alle 12 su Meet  
Costo: 50€ per 3 webinar oppure 25€ per un webinar*



*Destinatari: docenti di Scienze Motorie delle scuole di qualsiasi ordine e grado, tecnici sportivi di livello regionale e nazionale, laureati e studenti in Scienze Motorie, istruttori sportivi di qualsiasi FSN o EPS.*

*Riservato ai soci UISP.*

*Per i tesserati UISP vale come aggiornamento annuale per qualsiasi brevetto. Iscrizioni a [formazione@uispmodena.it](mailto:formazione@uispmodena.it)*



sabato 8 maggio 2021  
9 -10.30 Donne e pesi in palestra,  
come allenarsi correttamente.  
Relatrice: Chiara Riccò



sabato 8 maggio 2021  
10.45 - 12.30 L'alimentazione, la  
gestione del cibo e i problemi  
correlati.  
Relatrice: Mariella Galantucci



sabato 15 maggio 2021  
9 - 12 Pavimento pelvico e  
perineo.  
Relatrice: Nicoletta Ribaldi



sabato 22 maggio 2021  
9 - 10.30 La motivazione nelle  
donne atlete.  
Relatrice: Valentina Marchesi



sabato 22 maggio 2021  
10.45 - 12 Le politiche di genere  
Relatrice: Fabia Giordano

Dott.ssa Chiara Riccò: dottoressa in Scienze Motorie,  
insegnante pilates e coach CrossFit.

Dott.ssa Mariella Galantucci, PhD: biologa nutrizionista  
(Ben-Essere Modena).

Prof.ssa Nicoletta Ribaldi: diplomata Isef, insegnante del  
Metodo Feldenkrais ® e Moviment Intelligence ( Bones for  
Life ® e Chairs ®).

Dott.ssa Valentina Marchesi: psicologa scolastica  
specializzata in psicologia sportiva (Ethica Project  
Modena).

Moderatrice Dott.ssa Fabia Giordano: dottoressa in  
Scienze Motorie, dirigente e responsabile del settore  
benessere UISP Modena.