

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Calendario

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Corso speciale Ginnastica in Acqua 50 e più Nuoto per tutti (NPT)

### Data, luogo e orario:

Sabato, 19 aprile 1997 a Mendrisio dalle 0900 alle 1700.

### Partecipanti:

Tutti coloro che desiderano offrire la Ginnastica in Acqua per Seniores, cioè per persone sane e attive della terza età. La partecipazione ai corsi speciali Ginnastica in Acqua 1 e 2 non è obbligatoria ma sicuramente vantaggiosa.

### Direzione del corso:

Federazione Svizzera di Nuoto, Nuoto per Tutti, casella postale, 3097 Liebefeld b. Bern,  
Tel: 031/971'60'16, fax: 031/971'60'19

### Obiettivi del corso:

I partecipanti sono in grado di eseguire una lezione di Ginnastica in Acqua 50 e più.

### Costo del corso:

Fr. 200.-, inclusa una dettagliata documentazione completata da esempi pratici, un piccolo spuntino - rinfresco per le pause (da pagare direttamente al responsabile del corso). Non compreso nel prezzo è il pranzo.

### Contenuti del corso: (1/2 Pratica 1/2 Teoria)

Pratica 1: Introduzione con la musica, esercizi con i palloni, esercizi a coppie con le tavolette, danza in acqua.

Pratica 2: Esempi pratici di possibili differenziazioni in acqua, danza in acqua, giochi.

Teoria 1: Basi teoriche della Ginnastica in Acqua 50 e più, imparare a conoscere le particolarità del gruppo Seniores, scambio di informazioni.

Teoria 2: Metodologia della Ginnastica in Acqua 50 e più, possibilità di differenziazione.

Assicurazione: è a carico del partecipante.

### Vantaggiosa offerta per i singoli membri della Federazione di Nuoto:

I singoli membri:

- sostengono le idee del Nuoto per Tutti
- usufruiscono di uno sconto del 15% su tutti i corsi speciali-NPT, sui seminari e sul corso Base di Animazione (per questo corso, Fr. 30.--)
- ricevono regolarmente le informazioni sul Nuoto per Tutti e il Bollettino IASN (Interassociazione Svizzera di Nuoto)

Il costo dell'affiliazione è di Fr. 55.- per ogni anno civile e può venir richiesta direttamente tramite un'iscrizione ai diversi corsi o tramite una dichiarazione di adesione (vedi sotto).

### Anche i monitori-NPT delle società di nuoto approfittano dell'offerta:

Quelle persone che, su commissione di una società di nuoto, partecipano a un corso-NPT e che in seguito, per la stessa società, organizzeranno un corso-NPT possono approfittare di uno sconto del 15% se il presidente della società conferma per iscritto (su un foglio ufficiale) l'offerta.

La conferma scritta deve venir aggiunta al formulario d'iscrizione.

### Iscrizione:

Fino a 3 settimane prima dell'inizio del corso tramite il sottostante formulario da spedire alla Direzione del corso.

In caso di annullamento dopo il termine di iscrizione viene richiesta una quota di Fr. 60.-.

Gli iscritti ricevono una conferma della loro partecipazione 10 giorni prima dell'inizio del corso.

### Formulario d'iscrizione e/o dichiarazione di adesione alla FSN-NPT

Mi iscrivo in modo vincolante al seguente corso speciale *Ginnastica in Acqua 50 e più* del 19.04.97 a Mendrisio:

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_

Organizzazione: \_\_\_\_\_

Via: \_\_\_\_\_ Luogo: \_\_\_\_\_

Telefono P: \_\_\_\_\_ U: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Attività relative alla Ginnastica in Acqua: \_\_\_\_\_

Membro di una società di nuoto  no:  sì, se sì di quale? \_\_\_\_\_

Conferma scritta del presidente della società

Desidero affiliarmi per un costo di Fr. 55.- alla FSN/NPT e approfittare del vantaggioso costo del corso:  sì  no

Osservazioni: \_\_\_\_\_  sono vegetariano

## Corso speciale Giochi in Acqua per tutti Nuoto per tutti (NPT)

**Data, luogo e orario:**

Domenica, 20 aprile 1997 a Mendrisio dalle 0900 alle 1715.

**Partecipanti:**

Tutti coloro che giocano volentieri durante le loro lezioni di nuoto o durante gli allenamenti.

**Direzione del corso:**

Federazione Svizzera di Nuoto, Nuoto per Tutti, casella postale, 3097 Liebefeld b. Bern, Tel: 031 / 971'60'16, fax: 031 / 971'60'19

Assicurazione: é a carico del partecipante

**Obiettivi del corso:**

- Conoscere nuovi giochi in acqua per adulti e giovani (raccolta di idee).
- Utilizzare i vari giochi in modo adeguato a seconda della situazione e dei partecipanti.
- Imparare a spiegare, ideare e organizzare i giochi in acqua.

**Costo del corso:**

Fr. 220.-, inclusa una dettagliata documentazione di 35 pagine comprendente 36 idee di giochi, un piccolo spuntino - rinfresco per le pause (da pagare direttamente al responsabile del corso). Non compreso nel prezzo é il pranzo.

**Contenuti del corso:**

Pratica 1: Giochi in acqua come introduzione alla lezione, Giochi in acqua per molti e per pochi.

Pratica 2: Giochi in gruppo, sviluppo dei giochi, fornire prestazioni giocando.

Pratica 3: Giochi in acqua adattati a situazioni speciali (corsie, altezza dell'acqua, dimensioni).

Teoria 1: Basi teoriche dei Giochi in acqua

Teoria 2: Metodologia dei Giochi in acqua, imparare a spiegare i vari giochi.

**Vantaggiosa offerta per i singoli membri della Federazione di Nuoto:**

**I singoli membri :**

- sostengono le idee del Nuoto per Tutti
  - usufruiscono di uno sconto del 15 % su tutti i corsi speciali-NPT, sui seminari e sul corso Base di Animazione (per questo corso, Fr. 33.--)
  - ricevono regolarmente le informazioni sul Nuoto per Tutti e il Bollettino IASN (Interassociazione Svizzera di Nuoto)
- Il costo dell'affiliazione é di Fr. 55.- per ogni anno civile e può venir richiesta direttamente tramite un' iscrizione ai diversi corsi o tramite una dichiarazione di adesione (vedi sotto).

**Anche i monitori-NPT delle società di nuoto approfittano dell'offerta:**

Quelle persone che, su commissione di una società di nuoto, partecipano a un corso-NPT e che in seguito, per la stessa società, organizzeranno un corso-NPT possono approfittare di uno sconto del 15% se il presidente della società conferma per iscritto (su un foglio ufficiale) l'offerta.

La conferma scritta deve venir aggiunta al formulario d'iscrizione.

**Iscrizione:**

Fino a 3 settimane prima dell'inizio del corso tramite il sottostante formulario da spedire alla Direzione del corso.

In caso di annullamento dopo il termine di iscrizione viene richiesta una quota di Fr. 60.-.

Gli iscritti ricevono una conferma della loro partecipazione 10 giorni prima dell'inizio del corso.

**Formulario d'iscrizione e/o dichiarazione di adesione alla FSN-NPT**

Mi iscrivo in modo vincolante al seguente corso speciale *Giochi in Acqua per Tutti* del 20.04.97 a Mendrisio :

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_

Organizzazione: \_\_\_\_\_

Via: \_\_\_\_\_ Luogo: \_\_\_\_\_

Telefono P: \_\_\_\_\_ U: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

**Attività relative al nuoto:**

Membro di una società di nuoto  no:  sì, se sì di quale? \_\_\_\_\_

Conferma scritta del presidente della società

Desidero affiliarmi per un costo di Fr. 55.- alla FSN/NPT e approfittare del vantaggioso costo del corso:  sì  no

Osservazioni: \_\_\_\_\_  sono vegetariano



# Sport ActiVital®

**Per gli sportivi: 3x più prestazione!**

Sport ActiVital® (polvere effervescente in bustine) è in vendita esclusivamente in **farmacia e in drogheria**.  
 Informazioni: <http://www.ecr.ch/ecr/> o alla ECR Pharma AG, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

**NUOVO e conveniente!**

**Straordinario:** La nuova bevanda Sport ActiVital® aumenta la prestazione sportiva grazie alla sua **triplice azione!**

Con creatina per una maggiore **potenza**,  
 L-carnitina per una maggiore **resistenza**,  
 magnesio e potassio per la **reintegrazione dei sali minerali.**

GLOOX + IRRIGER

**Lo sportivo legge Macolin**

**la rivista di educazione sportiva della Scuola federale di Macolin**

## Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport

In treno, bus o battello ...  
 65% di riduzione sui prezzi normali.

L'Ufficio cantonale G+S e la SFMS sono a vostra disposizione per ulteriori informazioni.

 **FFS**

