

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Lezioni di Nordic Walking per i maturandi del liceo Cavalieri di Parabiago

Marco Tajè · Thursday, March 14th, 2019



[pubblicità] Nelle società dilettantistiche Nordic Walking Altomilanese e Nordic Walking Nerviano si lavora senza sosta per portare la disciplina sportiva ai massimi livelli, attraverso diverse iniziative come il coinvolgimento dei giovani liceali.

L'appuntamento di apertura rivolto alle classi quinte del Liceo scientifico Statale "C. Cavalieri" di Parabiago di quest'oggi, il primo di cinque incontri, ha riservato subito grandi soddisfazioni per gli istruttori di nordic walking che si sono confrontati con i maturandi, trasmettendo loro concetti nuovi sul movimento e su uno sport outdoor completo ma, per lo più, ancora sconosciuto ai ragazzi.

Un esperimento che, grazie all'iniziativa promossa dalla prof. Graziella Bossi e subito accolta dai suoi colleghi e presentata dal dipartimento di scienze motorie del liceo, ha dato oggi i suoi primi risultati con la creazione di un forte interesse e curiosità da parte degli studenti e degli stessi insegnanti che hanno partecipato al primo incontro, prof.i Vittorio Migliarini e Laura Sassi.



Le lezioni si sono articolate con una parte teorica introduttiva rivolta ad uno stile di vita sano attraverso le buone abitudini alimentari, spesso disattese negli adolescenti, con un relatore d'eccezione, il dott. Valter Torri capo del laboratorio di metodologia per la ricerca biomedica, dipartimento di oncologia dell'Istituto 'Mario Negri' di Milano, che ha spiegato agli studenti l'importanza di alimentarsi bene come una corretta prevenzione per diventare adulti in salute.



A promuovere il movimento associato alla corretta abitudine alimentare è stato compito degli istruttori e dirigenti della società sportiva NW Altomilanese Angela Cacamo e Adriana Sabetta coadiuvati dai colleghi Alessandra Sartorelli, Marco Rabatelli e dai dirigenti della asd NW Nerviano Adriano Rossini e Beniamino Cozzi che hanno incuriosito i ragazzi con uno sport nuovo, allegro nel suo metodo di insegnamento, ma allo stesso tempo con la capacità di essere altamente al di sopra delle aspettative. Le tematiche affrontate dagli istruttori sono state il movimento alla base di uno stile di vita sano, correzione della postura attraverso un gesto biomeccanico completo come il nordic walking e la competizione agonistica.

“Dopo un anno di attività associativa, e dopo aver creato radici profonde sul territorio dell’alto milanese, abbiamo sentito il dovere di promuovere il nordic walking non solo come un’alternativa ma come una disciplina sportiva altamente qualificata tra gli sport outdoor”, ha dichiarato Angela Cacamo, vice presidente NWA, Istruttore Libertas e Giudice di Gara.

“Il compito di un’associazione sportiva come la nostra è quello di diffondere il nordic walking come una cultura sportiva adatta a tutti gli adulti, ma soprattutto ai giovani in età scolare come pratica sportiva a tutto tondo, dall’amatoriale all’agonismo” è stato il commento di Adriana Sabetta, presidente NWA, Istruttore Libertas e Giudice di Gara



This entry was posted on Thursday, March 14th, 2019 at 6:14 pm and is filed under [Scuola](#)  
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.