

# la Rivista

N° 8-9  
Agosto-Settembre 2017  
Anno XXIV

Mensile illustrato del Locarnese e Valli

Scuola Popolare  
di Musica  
di Locarno

40°



## Salvataggio Ascona: nuovi salvatori per il lago



Domenica 9 luglio si è concluso il corso "mod Laghi" per sei nuovi salvatori. Si tratta di Terry Coscia, Michele Ammann, Edgardo Calderoni, Luca Martignoni, Abel Zamora Duverger, Alessandro Schiavone. Il corso è stato svolto dai monitori esperti Maurizio Vital e Nelly Di Bisceglie, con l'aspirante monitore Marco Grassi. Per informazioni e iscrizioni: [www.subascona.ch](http://www.subascona.ch)

## Un anno di Kangatraining nel Locarnese!

Da settembre 2016 sono state quasi 100 le mamme e le gestanti che hanno preso parte al Kangatraining, lo sport per la mamma col bebè nel marsupio! Eva Geisz, già allieva di Francesca Brioschi a Bellinzona, ha conseguito la certificazione ufficiale di Kangatrainer a Vienna e ha riportato questa meravigliosa disciplina a Locarno. Per completare l'offerta è diventata istruttrice anche di PreKanga, l'allenamento per gestanti e collabora con levatrici. Eva è convinta che lo sport controllato in gravidanza porti beneficio alla mamma e al bebè. L'importante è svolgere un allenamento sicuro per la pancia dove la mamma si diverte e non ci siano contro indicazioni. Il PreKanga combina esercizi tonificanti con movimenti aerobici leggeri a ritmo di musica. Per la partecipazione serve l'ok del ginecologo.

I nuovi corsi iniziano a settembre.  
Per informazioni: [www.kangatraining-ticino.ch](http://www.kangatraining-ticino.ch), 079 882 76 80.

