MASTER di I Livello

HEALTH PERSONAL TRAINER Scienze dellâ€™attivitÃ fisica per salute, benessere e LongevitÃ Performanteâ€•

1ª Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2026/2027

MA461

Titolo	HEALTH PERSONAL TRAINER Scienze dellâ€™attivitÃ fisica per salute, benessere e LongevitÃ Performanteâ€•
Edizione	1ª Edizione
Area	CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
Categoria	MASTER
Livello	I Livello
Anno accademico	2026/2027
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU
Finalità	Il Master di I livello in Personal Trainer, organizzato dal Consorzio Universitario Humanitas in collaborazione con l'Università San Raffaele di Roma, ha l'obiettivo di formare professionisti altamente qualificati nel settore della attività fisica e Longevità Performante, e del benessere psicofisico globale specialmente in soggetti "OVER" dai 40 anni in poi con le note peculiarità e situazioni psico fisiche, fisiologiche e fisiche anche molto diverse da giovani sani e forti; proprio su questi questi punti si basa la formazione professionale teorico pratica applicativa. Il percorso formativo offre agli studenti una preparazione completa,sia teorica che pratica, per intraprendere carriere come Longevity personal trainer, coach e consulenti del benessere.
Sbocchi occupazionali	Profilo Professionale • Il professionista formato avrà maggiori possibilità di lavorare come: Longevity Personal Trainer/COACH in palestre, centri sportivi,Enti, studi privati. • Coach sportivo e del benessere presso strutture ricettive, hotel, resort, villaggi vacanze, centri benessere • Imprenditore nel settore della Longevità/attività fisica e benessere • Organizzare e/o co organizzare eventi corsi per le tematiche qui trattate

Contenuti

	Modulo	Tematica	SSD	CFU
1	Mod.1	Anatomia e Fisiologia del Movimento	BIOS-12/A	8
2	Mod.2	Differenze psico fisiologiche e fisiche tra il giovane sano e forte e il soggetto â€œOverâ€•	BIO-01/A	8
3	Mod.3	Metodologia dell'Allenamento-attivitÃ fisica dai 40 anni in su	MEDF-01/A	8
4	Mod.4	Nutrizione e Nutraceutica avanzata per attivitÃ fisica e LongevitÃ Performante	BIOS-07/A	8
5	Mod.5	Psicologia del Benessere ed approccio motivazionale per l'utente	PSIC-02/A	4
6	Mod.6	Valutazione Funzionale e Test di Performance	MEDS-19/B	4
7	Mod.7	Tecniche di Allenamento Avanzato per soggetti â€œOverâ€• al maschile o la femminile	MEDS-19/B	4
8	Mod.8	Tecniche per ottimizzare la qualitÃ del sonno	SECS - P/03 -MEDS-25/A 6	4
9	Tirocinio	Tirocinio		8
10	Verifiche e prova finale	Verifiche e prova finale		4
Totale			**60**	

Requisiti di ammissione

Area Scienze Motorie e Sportive

- **L-22** – Scienze delle Attività Motorie e Sportive *(Triennale)*
- **LM-67** – Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate *(Magistrale)*
- **LM-68** – Scienze e Tecniche dello Sport *(Magistrale)*
- **LM-95** – Organizzazione e Gestione dei Servizi per lo Sport e le Attività Motorie *(Magistrale)*

Area Sanitaria e Riabilitativa

- **L-SNT/1** – Fisioterapia *(Triennale)*
- **L-SNT/2** – Terapia della Neuro e Psicomotricità / Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica *(Triennale)*
- **L-SNT/3** – Dietistica *(Triennale)*
- **L-SNT/4** – Assistenza Sanitaria / Tecnica della Prevenzione *(Triennale)*
- **LM-41** – Medicina e Chirurgia *(Magistrale a ciclo unico)*
- **LM-SNT/1, 2, 3, 4** – Scienze delle Professioni Sanitarie *(Magistrali)*

Area Biologica, Nutrizionale e Scientifica

- **L-13** – Scienze Biologiche *(Triennale)*
- **L-2** – Biotecnologie *(Triennale)*
- **LM-61** – Scienze della Nutrizione Umana *(Magistrale)*
- **LM-6** – Biologia *(Magistrale)*
- **LM-9** – Biotecnologie Mediche, Veterinarie e Farmaceutiche *(Magistrale)*
- **LM-13** – Farmacia e Farmacia Industriale *(Magistrale a ciclo unico)*

Area Psicologica e Pedagogica (per l'ambito Coaching)

- **L-24** – Scienze e Tecniche Psicologiche *(Triennale)*
- **L-19** – Scienze dell'Educazione e della Formazione *(Triennale)*
- **LM-51** – Psicologia *(Magistrale)*
- **LM-85** – Scienze Pedagogiche *(Magistrale)*

Area Economica, Turistica e Gestionale (per il profilo Imprenditoriale)

- **L-18** – Scienze dell'Economia e della Gestione Aziendale *(Triennale)*
- **L-49** – Scienze del Turismo *(Triennale)*
- **LM-77** – Scienze Economico-Aziendali *(Magistrale)*
- **LM-49** – Progettazione e Gestione dei Sistemi Turistici *(Magistrale)*

Termini iscrizione	**30 Aprile 2027**
Quota di iscrizione	**€ 200,00** ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta **da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione**
Modalità pagamento	**Modalità FAD: € 1.000,00 (mille/00)** I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 200,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 200,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II rata di € 200,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • III rata di € 300,00, entro il 3 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas **Si segnala che all'importo della quota di immatricolazione va aggiunto l'importo di € 16,00 di marca da bollo che dovrà essere saldato dopo l'immatricolazione.**

Informazioni	PROCEDURA DI ISCRIZIONE E ACCESSO AI SERVIZI DIDATTICO-AMMINISTRATIVI Step 1: Pre-iscrizione Effettuare la preiscrizione sul portale del Consorzio Universitario Humanitas e procedere con la registrazione Utente: • modalità FAD tramite il seguente LINK: Modalità FAD Step 2: Immatricolazione Ricevuta la conferma di pre-iscrizione, procedere con l'immatricolazione sul portale dell'Università Telematica San Raffaele Il sistema conferma l'invio della Domanda di immatricolazione e comunica il numero di matricola tramite e-mail da parte dell'ufficio immatricolazione dell'Ateneo. Per essere regolarmente iscritti e ottenere l'accesso ai contenuti didattici sulla piattaforma di e-learning del Consorzio è necessario **inviare via e-mail il proprio numero matricola** a segreteria@consorziohumanitas.com. Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas. Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.