



# GIULIA HIRN

**Data e luogo di nascita:** 09/11/1998 a Busto Arsizio (VA)

**Cittadinanza:** Italiana e Tedesca

**Sesso:** Femminile

**Patente:** A2 e B – Automunita

## CONTATTI

✉ giuliahirn@gmail.com

📍 Marnate (VA), 21050

☎ 3486763702

## LINGUE

**ITALIANO** – madrelingua

**INGLESE** – B1-PET. CAMBRIDGE  
ENGLISH Language  
Assessment Part of the  
University of Cambridge.  
14/04/2015

## ISTRUZIONE

### Liceo Scientifico Arturo Tosi – Busto Arsizio

2012 - 2017

Diploma di maturità scientifica

### Università degli Studi dell'Insubria – Varese/Como

2017 – 2020

L-22 Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive.

Titolo tesi: valutazione delle abilità grosso-motorie nei bambini con disabilità visiva e confronto con normodotati

Data conseguimento titolo: 23/10/2020

Votazione: 108/110

### Università degli Studi di Milano - Milano

2020 – in corso

Corso di laurea magistrale in scienza dell'attività fisica per il benessere  
LM-67 – Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate

Data conseguimento titolo: 27/10/2022

Votazione: 110/110 con lode

## STAGE E TIROCINI

### Novembre 2018 – Giugno 2019

Tirocinio presso l'**Università degli studi dell'Insubria** c.d.l. Scienze Motorie come assistente alle lezioni pratiche del professore G. Bianchi per il corso di teoria tecnica e didattica degli sport individuali e di squadra – ginnastica artistica.

### Ottobre 2019 – Dicembre 2019

Assistente di sala e affiancamento Personal Trainer.

Tirocinio presso **Fitness Pro** ssdl arl di Olgiate Olona (VA).

### Novembre 2021 – Marzo 2022

Tirocinio presso **Acqua Sport Therapy**, l'attività svolta è stata rivolta a: attività di gruppo in acqua ed in palestra, esercizio terapeutico e di mantenimento in piscina e in palestra, corsi di gruppo per prevenzione e mantenimento, corsi di nuoto neonatale e bambini, attività per età pediatrica e geriatrica e pazienti con problematiche di tipo ortopedico, neurologico, cardio-respiratorio in fase acuta, sub-acuta e cronica.

### Maggio 2022 – Giugno 2022

Tirocinio presso **SISTEMHA sport – salute – forma**, l'attività svolta è stata rivolta a: affiancamento agli istruttori e apprendimento delle tecniche di allenamento utilizzate, accoglienza clienti, raccolta dati, anamnesi e programmazione dei nuovi programmi di allenamento ed osservazione e gestione del cliente durante una lezione individuale e/o di gruppo

### Luglio 2022 – in corso

Tirocinio presso **WAVE**, l'attività svolta è stata rivolta a: apprendimento dei metodi di profilazione del cliente, creazione dei programmi di allenamento basati sulle esigenze del cliente ed apprendimento della corretta esecuzione degli esercizi.

## COMPETENZE

### Sociali

Capacità di lavoro in team grazie ad esperienze pregresse di volontariato. Buone capacità di comunicazione con adulti e bambini

### Organizzative

Capacità organizzativa acquisita con lavoro in campi estivi per bambini

### Tecniche

Conseguito attestato di specializzazione in "**Bendaggio funzionale in ambito sportivo**" il 20/02/2018, docente: P. Grimoldi

Conseguito attestato di specializzazione in "**Prevenzione e cura delle lesioni muscolari in ambito sportivo**" il 27/02/2018, docente: P. Grimoldi

Conseguito attestato di specializzazione in "**Prevenzione e cura delle patologie vertebrali in ambito sportivo**" il 13/03/2018, docente: P. Grimoldi

Conseguito attestato "**BLSD - Rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce operatore laico**" il 14/05/2019

Conseguito "**Diploma Nazionale CSEN**" nella categoria pesistica con qualifica di allenatore - sala pesi il 29/05/2020

Conseguito attestato di frequenza "**protocollo COVID e gestione campo estivo**" presso Camp Real Eyes Sport Tirrenia il 25/07/2020

Tesseramento come "**tecnico FIDAL**" da Gennaio 2021

Conseguito corso ed esame "**tecnici atletica leggera FISPEs**" 04/09/2022

Percorso formativo per il conseguimento dei **24 CFU per l'insegnamento**

### Artistiche

Abilità nel disegno tecnico e artistico conseguite durante il percorso di studi

## ESPERIENZE LAVORATIVE

### ISTRUTTRICE

Marzo 2019 – Novembre 2019 – Marzo 2021

Ho tenuto delle lezioni presso "Scuola Elementare Gerbone", "Istituto comprensivo Carducci" e "Istituto comprensivo Beato Contardo Ferrini", Olgiate Olona (VA), con classi di prima e seconda elementare. Mi sono occupata di strutturare e tenere le lezioni di educazione fisica riguardanti le abilità base dell'atletica leggera.

### ISTRUTTRICE

Luglio 2019 – Agosto 2019

Istruttrice presso il campo estivo multi-sportivo presso il Centro Sportivo Comunale di Lurago Marinone, con ragazzi di età comprese tra i 3 e i 13 anni.

### ASSISTENZA DI SALA

Febbraio 2020 – Giugno 2021

Istruttrice presso Skorpcion Club in qualità di assistente di sala.

### ALLENATRICE

Gennaio 2021 – in corso

Allenatrice della categoria "cadetti" presso la società di atletica leggera "Polisportiva Olonia" di Olgiate Olona (VA).

### ISTRUTTRICE

12 - 19 Giugno 2021 | 25 - 30 Giugno 2022

Istruttrice specializzata presso il camp Real Eyes Sport Tirrenia, con il compito di istruire i bambini con disabilità visiva a muoversi in sicurezza nello spazio e fruire al meglio delle proposte sportive.

### ATTIVITÀ ADATTATA

Maggio 2021 – in corso

Presso lo studio di fisioterapia "Active" di Busto Arsizio (VA), collaborazione con fisioterapista nel proseguire il programma di mantenimento in pazienti in fase non acuta.

### REFERENTE

Settembre 2021 – in corso

Referente del polo di Milano delle attività di "Spazio al gesto", progetto di Real Eyes Sport. Mi occupo di organizzare e tenere allenamenti per bambini e ragazzi con disabilità visiva.

### ISTRUTTRICE

Aprile 2022 – Maggio 2022

Istruttrice specializzata Real Eyes, ho tenuto incontri con tutti le classi della Scuola Primaria "Ida e Felice Gajo" di Parabiago (MI). Ho proposto attività motorie finalizzate alla sensibilizzazione sulla disabilità visiva.

## VOLONTARIATO

### ASSISTENZA GARE

27 Aprile 2018 – 5-7 Aprile 2019

Assistenza gare nel settore atletica e nuoto per Special Olympics Italia

### ISTRUTTRICE

25 - 30 Luglio 2020

Istruttrice specializzata presso il camp Real Eyes Sport Tirrenia, con il compito di istruire i bambini con disabilità visiva a muoversi in sicurezza nello spazio e fruire al meglio delle proposte sportive.

## INTERESSI

Ho praticato atletica leggera per sei anni, per poi avvicinarmi al mondo del fitness. Occasionalmente pratico sci e nuoto.