

כנס אירובי וכושר גופני י"ט אייר תשע"ה 8.5.15

טופס הרשמה

שם משפחה _____ שם פרטי _____ ת.ז. _____
 תאריך לידה _____ עיר/ישוב _____ כתובת _____ מיקוד _____
 טלפון נייד _____ דואר אלקטרוני _____

דמי השתתפות (הקף בעיגול):

1. לקהל הרחב ולבוגרי הקורסים להדרכה של המכללה ושלוחות בית הספר להשתלמויות - בהרשמה מוקדמת עד ה- 15.04.2015 ₪ 250
2. לנרשמים לאחר ה-15.04.2015 וביום הכנס ₪ 280
3. לתלמידי המכללה, בית הספר להשתלמויות והשלוחות בשנה"ל תשע"ה..... ₪ 200
4. תלמידי הקורסים להדרכת המחול האירובי ומדריכי כושר גופני ובריאות תשע"ה ובשלוחות פטורים מתשלום.
5. רצ"ב המחאה מס' _____ לפקודת המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט, על סך _____ ₪
6. אבקש לחייב כרטיס אשראי: 1. ויזה 2. ישראלכרט 3. אחר: _____
7. מס' כרטיס _____ תוקף הכרטיס _____ סכום _____ ₪
8. שם בעל הכרטיס _____ מס' ת.ז. _____

תאריך: _____ חתימה: _____

את טופס ההרשמה ובחירת השעורים יש לשלוח יש לכתוב עד ה- 2 במאי 2015

באמצעות הדואר האלקטרוני: fitness@wincol.ac.il
 בפקס: 09-8639201/350
 לפרטים נוספים: 09-8639218/316/209/250

יש למלא את שם השיעור הנבחר בכל שעה בטבלה שלהלן:

שעה	עדיפות 1	עדיפות 2
10:40-09:50		
09:50-10:40		
10:50-11:40		
12:15-13:00		
13:15-14:10		

פירוט השיעורים

כנס אירובי וכוסר גופני

רצועות חיזוק ותליה - גלעד דבוש

המוצר הפופולארי לאימוני הכוסר האישיים והקבוצתיים מאפשר אין ספור תרגילים פשוטים ופונקציונליים וכן מאתגרים העונים למטרות הספציפיות של כל מתאמן.

Roll Workout - דין סער

סדנה מעשית ועיונית על נפלאות הגליל ו השימוש בו בשיעורי הסטודיו, באימון אישי ורבדים נוספים, out/in door.

שרירי הישבן - הרצאה - איתי הר- ניר

אימון שרירי פלג הגוף התחתון -ישבן וירכיים -היבטים מקצועיים ושפע תרגילים.

Jump high KICKBOX challenge - עומר רוזנברג ויניב ליברמן.

לא הכל מתחיל בבעיטה ואגרוף ונגמר בבלוק וברך, בואו לעוף בקומבינציה מיוחדת המשלבת קפיצות בכל הכוונים. מחכים לכם בכל הכח !

קוביות או לא להיות? האמת על אימון שרירי הבטן-סדנה - שרון ווסקו

שרירי הבטן, המאפיינים שלהם, התנועות בהן פועלים והדרך הנכונה לאמנם. התנסות במגוון תרגילים באמצעות משקל הגוף ועזרי אימון שונים.

KICKBOX - שירלי ינוגרד

שיעור קיקבוקס המאתגר את הגוף מחדש, אנרגטי ומלא עוצמה, המשלב בתוכו זריזות, דיוק, כח, סיבולת וכמובן מוזיקה סוחפת שמשחררת את הנפש.

תנועתיות מתיחות ועיסוי - דודי ברק

שיעור תנועתיות וטיפול מונע באזורים המועדים לכאב. סקירת אזורי גוף בהם מתקבצים עומסים בחיי היומיום ובפעילות גופנית המובילים לכאב ולמגבלה תנועתית. סקירה והדגמת תרגילים, כחלק מתחזוקה מונעת.

מתיחות בתנועה - יפעת שרייבר

שיעור רגוע אך מאתגר, השם דגש על תנועה ארוכה, גמישות ונשימות והכל בדרימה נפלאה מתנועה אחת לשניה, לצלילי מוזיקה סוחפת ומרגיעה

RAGE (CROSS- FIT) - שירלי ינוגרד

אימון ה RAGE נועד לחזק ולשפר מערכות תנועה בו -זמנית, בדגש על שיפור יכולת התנועה בתפקוד היום -יומי. הוא מציע תרגילים גם לאימוני outdoor

גומיות הביומכניקה והפרקטיקה - סדנה - ניר חן

תיאוריה ומעשה באימון עם גומיות -סדנה

GYM STICK - ענת מאיר גיסין

הכירו את אביזר ה-gים סטיק אוצר תרגילים חדיש ומגוון לכל חלקי הגוף. מתאים לשיעורי הסטודיו שלכם ולאיימונים האישיים.

קטלבלס - מהקרקע למעלה - אורי הירש

תרגיל אחד שהוא רצף של תרגילים, חיבור בין חלקי הגוף ותיאום ביניהם. ברור היכולת להניע ולייצב את הגוף ממצבי שכיבה, ישיבה, כריעה ועמידה - בתנועה זורמת. יהיה מעניין.

The Cube - רוני בר-נצר

אימון עם 2 קוביות יוגה. שיעור מאתגר ויצירתי, עשיר ברצפים מרתקים ובעצמייות משתנות. מדגיש את הגמישות, מחזק את העצמות ועוזר בשיקום מפציעות.

אימון כוח- מפנאי ונופש עד צמרת - הרצאה - ד"ר יוסי חלבה

מורכבות הכוח בקומפלקס מטרות האימון. משמעות רכיבי הכח לספורטאי פנאי ונופש ולספורטאי צמרת. האימון הפליאומטרי למי? אימון הכוח כאימון מניעה.

Functional Movement Screen - ד"ר משה מרקו

שיטת ה FMS לאבחון תנועתי, היא שיטת אבחון, בה בודקים תפקוד פונקציונאלי של תבניות התנועה המרכזיות של המתאמן כדי לזהות בצורה מהירה מגבלות פונקציונאליות וחוסר איזון גופני.

25 שנות כוסר - אלה ללזר דמציאן

על הבוקר -אימון שכולו מסע בזמן, המשלב קומבינציות רקודיות זורמות ושמחות עם תרגילי חיזוק קלאסיים, עבודת core ותמיכות במנחים שונים. וברקע... מוזיקה מכל הזמנים.

Xtreme - פרי שוגרמן, סיימון ג'קובס

אימון פונקציונלי לשיפור מרכיבי הכוסר הגופני - כוח, עצמה, גמישות, חיזוק הליבה ולשריפת שומנים.

Dway Air - דפנה כץ שראל

אימון על מכשיר ה-SWING.

Power step - דין סער

שיעור מדרגה המשלב בין שתי קומבינציות ריקודיות לקומבינציית כח.

Fusion ופילאטיס - חלי הולצמן

שילוב בין תרגילי גמישות ותרגילי פילטיס לשיפור התנועה והתפקוד היומיומי. התמקדות בעמוד השדרה, תנועה תמיכה וייצוב.

פיטבול - ענבל דרוקר שרון ינובסקי

מגוון תרגילי Core וכח עם כדור גדול. דגש על מנחים ועבודה בטיחותית. תרגילים ביחידים ובזוגות והופכים כל תרגיל להנאה כפולה.

Optimal-body ליאורה גולדברג

שיעור חיזוק וייצוב הגוף בשיטת האופטימלבודי בר. "השיטה המובילה בארצות הברית לחיטוב, גמישות וגוף אנרגטי וסקסי". השעור בנוי על פי המלצות מומחים לבריאות הגוף במטרה לשמור על גוף חזק וללא פציעות.

Cardio Power & Resistance - רקפת אשריאל

שיעור אנרגטי הכולל עבודה על כוח שרירים ופעילות אירובית לסירוגין, "שתי ציפורים במכה אחת" בליווי מוזיקה קצבית וסוחפת. התוצאה - שריפת שומנים ועליה בכוח השריר. שילוב מנצח!

אני והשרפרף - רותי קידר

שיעור דינמי ומעניין. תרגילי שווי משקל, תרגילי כוח ואימון פונקציונלי. עבודה אינטנסיבית במנחים שונים על וליד השרפרף - כי כמעט שלא יושבים.

Kicks & Drums אח + אחות= אנרגיה ריבוע - לימור גלאט וברנו רוזנברג

שיעור קיק בוקסינג מלא עוצמה עם תיפוף ומקצב מטורף שרק הברזילאים יודעים לעשות.....

The Over-ball Core Essentials - רוני בר-נצר

שיעור מאתגר ומרגש, המשלב עבודת ליבה סמטרית וא-סמטרית עם שני כדורי אוברבול. רצפי תנועה ותרגילים שימושיים ומעניינים עם כדורים.

Body Rolling - ליאורה גולדברג

שיעור חיזוק וייצוב הגוף בשיטת האופטימלבודי בר. "השיטה המובילה בארצות הברית לחיטוב, גמישות וגוף אנרגטי וסקסי". השעור בנוי על פי המלצות מומחים לבריאות הגוף במטרה לשמור על גוף חזק וללא פציעות.

דיאטה, השמנה, חוסר פעילות והקשר ביניהם-הרצאה - ד"ר דיאנה איסן

שימת דגש על תנועה בסיסית בחיי הילד המתבגר והבוגר כמרכיב עקרוני לפתרון בעיית ההשמנה.