

המכללה  
האקדמית  
בוינגייט  
הרופטב אהבה לקריירה

חדש!

## מדריכי פעילות גופנית Out-Fit להנחיית קבוצות בסטודיו ובפארק

היקף: 240 שעות

60 שעות למדריכי כושר גופני ובריאות (מכון כושר)

הקורס מכשיר מדריכים לפעילות גופנית יעילה ומגוונת באמצעות הקניית ידע המשולב ביכולת ההדרכה במגוון תחומי כושר, בסביבה לא שגרתית: מגרש, פארק, טבע. הקורס מיועד למעוניינים לרכוש הכשרה בתחום הכושר הגופני העממי, הקבוצתי והאישי ולהשתלב בעבודה בתחומים אלו.

### קהל יעד:

הקורס מומלץ למדריכי כושר גופני ובריאות, בעלי תעודה. מועמדים אלו ילמדו רק את הפרק היעודי בהיקף 60 שעות. מועמדים אחרים, ויכלו להגיש בקשה לתכנית אישית.

### תעודה:

למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודת מדריך פעילות גופנית בריאותית Out-Fit מטעם בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות במכללה האקדמית בוינגייט.

למועמדים מתאימים תוצע האפשרות להשתלב בעבודה בקבוצות האקטיביות של ברק צור בשירותי בריאות כללית.

הערה: הקורס אינו עפ"י חוק הספורט ואינו מאפשר לעבוד כמדריך במכון כושר.

### נושאי הלימוד:

**עיוני:** אימון קהל ייעודי (נשים לאחר לידה, ילדים, אוכלוסיה לא פעילה) מתודיקה ומדעי החינוך הגופני.  
**מעשי:** עיצוב דינמי, יסודות המוזיקה לפעילות גופנית, עקרונות ותרגול ההליכה, טיפוח היציבה, התאמת פעילויות לבעלי מוגבלויות, משחקי נופש. שימוש באבזרים לכושר ולתנועה, יישום תרגילי התנגדות בשיעורי כושר, הדרכת תרגילי התעמלות בריאותית, שיטות הדרכה להפעלה גופנית בסביבה מגוונת. במסגרת הקורס הלומדים יתנסו בצפייה ובהדרכה בקבוצות פעילות קיימות בהיקף 10 שעות.

### מרכז הקורס:

**ברק צור** - מאמן הכושר מ"לרדת בגדול", מתמחה באימון ילדים ומשפחות בדגש על עודף משקל. מפתח ומפעיל קבוצות אקטיביות ל שירותי בריאות כללית.

חיגו  
חינם \*5009

לפרטים והרשמה: [wincol@wincol.ac.il](mailto:wincol@wincol.ac.il)  
המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימון במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)