



# אורח חיים בריא

קורס ייחודי המשלב פעילות גופנית, אורח חיים בריא והסמכה להנחיה ולהדרכה בתחום

**מקום:** שלוחת תל אביב (הדר יוסף)/המכללה  
האקדמית בוינגייט

**היקף:** 120 שעות

## נושאי הלימוד:

- פעילות גופנית מגוונת-מעשית
- עקרונות, כללים, שיטות ואמצעים לפעילות גופנית לתזונה נכונה ולאורח חיים בריא
- היבטים בריאותיים ופסיכולוגיים לעוסקים בפעילות גופנית
- מניעה ושיקום מפציעות ספורט לעוסקים בפעילות גופנית

**מטרת הקורס:** הכשרה והסמכה להנחיית פעילויות לאורח חיים בריא ופעילות גופנית.

**רכז הקורס:** ד"ר איציק בן מלך, מומחה בתורת האימוץ, יחד עם צוות מומחים ברפואה, תזונה, כושר גופני, פיזיולוגיה ופסיכולוגיה מישראל ומחו"ל.

**קהל היעד:** בעלי רקע בפעילות גופנית

**עלות הקורס:** 4,950 ₪ + 195 ₪ דמי הרשמה

**ימי לימוד:** 11:00-07:00

החל מאוקטובר 2011 עד מאי 2012

## לפרטים נוספים ולהרשמה:

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)

המרכז לרפואה ולמתודיקה בספורט

ח'גו ח'נים 5009 \* | טל': 09-8639213 | פקס: 09-8639326 | [kbmyn@wincol.ac.il](mailto:kbmyn@wincol.ac.il)