



המכללה
האקדמית
בוינג'ייט 
פוסט בי. א. א. קריינר
מאז 1944

מדריכים לעיצוב ופיתוח הגוף (Body Sculpture) שלב - A

מנהל מקצועי: ד"ר איתי זיו

מטרת הקורס:

- העמקת הידע וקבלת כלים יישומיים בתחום חיטוב הגוף - הפחתת משקל ואחוזי שומן ,
- העלאת מסת גוף רזה ושיפור פרופורציות גופניות.
- בניית תכניות אימוני כוח למתאמנים בריאים,
- אימון נשים ופיתוח גוף חובבני.

פתיחת הקורסים מותנית במספר הנרשמים



קהל היעד: מדריכי חדר כושר.

היקף הקורס: 70 שעות אקדמיות

ימי לימוד: ימי רביעי בשעות 10:00 - 15:00

בין התאריכים 17/5/17 - 15/2/17

דמי רשום: ₪ 195

שכר לימוד: ₪ 3,490

נושאי הלימוד העיקריים בקורס:

פיזיולוגיה של היפרטרופיה ופיתוח גוף, תכניות אימון מתקדמות וייחודיות לכל רמות המתאמנים, אימון נשים, תרגילים לקבוצות שרירים להשגת תוצאות, הכלים והתמודדות לביצוע אימונים עצימים ואפקטיביים בקרב מתאמנים, תזונת ספורט, תפריטים, תוספי תזונה, סטרואידים אנבוליים - סקירה של סייקלים, פציעות ספורט שכיחות, הערכות והכנה לתחרויות מסוגים שונים

תנאי קבלה: מדריכי כושר גופני ובריאות

תעודה:

למשתתפים שיעמדו בדרישות הקורס תוענק תעודת "מדריך לעיצוב ופיתוח הגוף" -

(Body Sculpture) שלב A - מטעם המכללה האקדמית בוינגייט

היחידה ללימודי חוץ של המכללה האקדמית בוינגייט בת"א

טל': 03-6470802

hadaryosef@wincol.ac.il

הקורס מתקיים במרכז הספורט הלאומי ר"ח שיטרית 6 הדר יוסף, ת"א (במקום חניה חינם!)

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