



המכללה  
האקדמית  
בוינגייט



ב'אוסטס א'פ'ב'ה א'ק'ר'י'ו'ר'ה

# השתלמויות חד יומיות חדש וייחודי באשדוד!

\*5009 חייגו  
חינם

על מנת לתת לכם, המדריכים בשטח כלים מעשיים ועיוניים להתמודדות עם האתגרים שבהם אתם נתקלים בעבודתכם, היחידה ללימודי חוץ באשדוד מזמינה אתכם להצטרף לימי העשרה והשתלמויות במהלך כל השנה. ההשתלמויות יועברו ע"י בכירי המרצים בארץ ומיועדות למדריכי חדר כושר, מחול אירובי ועיצוב הגוף, מורים לחינוך גופני וסדרת השתלמויות בשיתוף עם בית הספר לפילאטיס של דליה מנטבר המיועדות למדריכי פילאטיס.

### ההשתלמויות יתקיימו בימי ו' בשעות 8:00 - 13:30

כואו אלמאד, אהעשיר אה הידע, אהעצבן ואה הגבול!

למשתתפי ההשתלמות יונפק אישור השתתפות.

**עלות:** יום השתלמות- 6 שעות אקדמיות ₪ 290

בהרשמה מראש לשלוש השתלמויות ויותר תינתן הנחה של 10%

**עלות סדנאות בפילאטיס:** יום השתלמות- 6 שעות אקדמיות ₪ 350

בהרשמה מראש לשלוש השתלמויות ויותר תינתן הנחה של 15%

## השתלמויות למדריכי חדר כושר, מדריכי מחול אירובי ומורים לחינוך גופני:

**11.11.2011 - תוספי תזונה** - האם תוספי המזון הם אכן רק תוספת למזון?

שוק תוספי המזון בעולם המערבי צובר תאוצה בשנים האחרונות וחדשות לבקרים, מתוספים תוספים חדשים למדפים.

סקירת תוספי המזון הקיימים, בתחום הבריאות (מולטיויטמין, אומגה 3, ברזל, סידן, ויטמין D, פרוביוטיקה), ההרזיה (קרנטין, קפאין, CLA) והפעילות הגופנית (אבקות חלבון, weight gainer, קראטין, BCAA), ZMA ועוד. הסבר על מנגנון הפעולה שלהם, הסיבות לצריכתם, ועל רמת בטיחותם.

**מרצה: רקפת אריאלי** - דיאטנית קלינית וספורט (B.Sc). ובעלת תואר שני (M.Sc) מטעם בית הספר למדעי התזונה של האוניברסיטה העברית בירושלים. בעלת תעודת תזונאית ספורט מטעם הועד האולימפי הבינ"ל. תזונאית ראשית במרכז לרפואת ספורט "הדסה אופטימל". רכזת ומרצה בקורס להכשרת תזונאים קליניים בתזונת ספורט. מעניקה ייעוצים לקבוצות וספורטאים מענפי ספורט שונים.

### 9.12.2011 פעילות גופנית בהריון ואחרי הלידה

#### פעילות גופנית ותנועה בהריון

- חשיבות הפעילות הגופנית והתנועה בהריון
- תרומת הפעילות הגופנית בהריון להתמודדות עם הלידה
- הנחיות לפעילות גופנית ותנועה בהריון
- קונטראינדיקציות (הוראות נגד) לפעילות גופנית בהריון
- רעיונות לפעילות גופנית ותנועה בהריון

#### פעילות גופנית ותנועה אחרי הלידה

- חשיבות הפעילות הגופנית אחרי הלידה
- מתי חוזרים לפעילות גופנית אחרי לידה
- פעילות גופנית - מה מותר ומה אסור אחרי הלידה
- תרגילי התעמלות לתקופת משכב הלידה

**המרצה: שלומית רייפמן - לויצקי** - בוגרת ביה"ס לבריאות הציבור בביה"ס לרפואה אוניברסיטה עברית ירושלים (MPH), בוגרת החוג לגיאוגרפיה אוניברסיטת ת"א (BA), בוגרת המכללה לחינוך גופני במכון וינגייט. מדריכת הכנה ללידה, דולה.

מרצה במכללה האקדמית בוינגייט בתחומים: התעמלות בריאותית, התעמלות מתקנת טיפוח יציבה. מרכזת הקורסים להכשרת מדריכים בתחומים: התעמלות להריון ואחרי לידה, דולות ומדריכות הכנה ללידה.

### 30.12.2011 משקל והרכב גוף

גופנו מורכב משתי רקמות - רקמה רזה ורקמה שמנה.

רקמה רזה, הכוללת - שלד, שרירים, שיניים ונוזלי הגוף ורקמת שומן הכוללת את השומן המאוחסן ואת השומן החיוני.

להרכב הגוף חשיבות רבה בפן הבריאותי, ובפן הספורטיבי.

בהרצאה זו נסקור את טיפוס הגוף השונים, גודל הגוף והרכב הגוף. כמו כן, נלמד את השיטות למדידת הרכב הגוף והנורמות לאוכלוסייה כללית ולאוכלוסיית ספורטאים.

**מרצה: רקפת אריאלי** - דיאטנית קלינית וספורט (B.Sc). ובעלת תואר שני (M.Sc) מטעם בית הספר למדעי התזונה של האוניברסיטה העברית בירושלים. בעלת תעודת תזונאית ספורט מטעם הועד האולימפי הבינ"ל. תזונאית ראשית במרכז לרפואת ספורט "הדסה אופטימל". רכזת ומרצה בקורס להכשרת תזונאים קליניים בתזונת ספורט. מעניקה ייעוצים לקבוצות וספורטאים מענפי ספורט שונים.

## Fit ball פיט בול 13.1.2012

ההשתלמות תכלול הרצאה פרונטלית, דיון, שיעור מעשי וסדנה מעשית.  
רקע כללי על הכדור הגדול, כללי בטיחות ושימוש נכון בכדור, מגוון תרגילים תוך הסבר וניתוח תנועתו, מתן כלים להכנת מערך שיעור זורם ו"הגיוני", שילוב אביזרים נוספים בשיעור פיט בול.  
(יש להגיע בבגדים נוחים, רצוי צמודים ולא רחבים מידי ובשיער אסוף)

**מרצה: חלי הולצמן** - MA בחינוך גופני, בוגרת מגמת המחול במכללה האקדמית בוינגייט. מרצה ומלמדת בקורסים למדריכים למחול אירובי ולפילאטיס מטעם המכללה. בעלת ניסיון של כ-20 שנים בהדרכה ובהוראת מחול, מחול אירובי, עיצוב וחיזוק וכעשור בהדרכת פילאטיס.

## 27.1.2012 פעילות גופנית לחולי סוכרת

סקירת שיחות המחלה והגדרותיה, אטיולוגיה והפתו-פיזיולוגיה של מחלת הסוכרת, גורמי הסיכון. הקריטריונים לאבחון המחלה והשפעתה על מערכות גוף השונות. התגובות האקוטיות ובאדפטציות כרוניות של חולי הסוכרת למאמצים גופניים. חשיבות התזונה באיזון רמות הסוכר בדם. המלצות לסדרת בדיקות לחולי סוכרת לפני תחילת תוכנית אימון גופני. הנקודות להתחשבות באימון חולי סוכרת ומצבים שיש להיזהר בהם. המלצות לאימון בריאותי לחולי סוכרת התנסות באימון מסוג זה כולל מדידות של רמות סוכר בדם במהלך מאמצים גופניים שונים.

**מרצה: ברוך ויינשלבובים** - M.P.E. פיזיולוג מאמץ קליני- מתמחה בשיקום לב-ריאה, בדיקות מאמץ ואימון גופני בריאותי. מנחה סדנאות לחולי סוכרת ומרצה בהסמכת פיזיותרפיסטים לפעילות גופנית לחולי סוכרת מטעם שרותי בריאות כללית, כמו כן, מאמן ומדריך חולי סוכרת במסגרת תוכנית שיקום לב.

## 24.2.2012 מתיחות stretching

8:30 - 11:45 הצגת מידע עדכני ביותר בכל הקשור לפיתוח גמישות, יתרונותיה, תרגול טכניקות חדשניות וכל האמצעים העומדים לפנינו. להפוך את המתיחות לחוויה מהנה ומועילה!

- מה בדיוק אנו מותחים
- הזמן הרצוי (למתיחות) לעומת הזמן המצוי
- מהי מתיחה "טובה"
- כיצד המתיחה משפרת את הביצועים ומורידה כאבים
- מתיחות, לפני או אחרי האימון
- שיקום פונקציונאלי ומתיחות
- כל המחלוקות והמיתוסים על מתיחות

12:00 - 13:30 מתיחות בתנועה ובשילוב אביזרים (כדור קטן וגומיות)

שיעור מתיחות המלווה ברצפים תנועתיים ומתיחות סטטיות, פסיביות ואקטיביות משולב במנחים שונים (עמידה, ישיבה ושכיבה) ומלווה באביזרים (כדור קטן וגומיות) במוסיקה שקטה ונעימה, זרימה בין מנח למנח ברצף ובשליטה, חגיגה לגוף ולנפש גם יחד!!

**המרצים: צביקה כץ** - יועץ ארגונומי ופיזיותרפיסט B.P.T, בעל תואר שני מוסמך בבריאות בתעסוקה M.Occ.H מטעם אוניברסיטת ת"א. מרצה בכיר לארגונומיה במוסד לבטיחות ולגהות ורפנט לארגונומיה מטעם משרד התעשייה והמסחר, מרצה במכללת אריאל, מרצה בתחום האנטומיה ופציעות ספורט בבית הספר להשתלמויות במכללה האקדמית בוינגייט. מעביר תוכניות התערבות ארגונומיות בתעשייה ובמשרדים מזה 14 שנה ולפני כ-5 שנים הקים את חברת "ארגוטיים"-יעוץ ופתרונות ארגונומיים בע"מ ומשמש כיום כמנכ"ל החברה.

**יפעת שרייבר** - בעלת 23 שנות ניסיון בתחום האירובי, עיצוב הגוף והפילאטיס, רקדנית בלט מקצועית לשעבר, אלופת הארץ לאירובי תחרותי בשנת 94,95,96 מלמדת בכנסים גדולים בארץ ובחול, מעבירה שיעורי אורח ברחבי הארץ ובמכללה האקדמית בוינגייט.

## 18.5.2011 עיצוב ושיווי משקל (בעזרת משקל גוף ואביזרים קטנים כגון: משקוליות, בודי בר,

חישוק הפילאטיס ועוד)

ההשתלמות תכלול שיעור מעשי, הרצאה פרונטלית, דיון וסדנה מעשית.

סקירה כללית של "שיווי משקל" (מערכות גוף אחראיות, מנחים, פיזיקה כללית).

מגוון תרגילים עם ובלי אביזרים המתבצעים תוך אתגר משתנה למערכות שיווי המשקל של הגוף.

בניית מערך שיעור זורם המציב את שיווי המשקל כמטרת על.

**מרצה: חלי הולצמן** - בעלת תואר שני בחינוך גופני, בוגרת מגמת המחול במכללה האקדמית בוינגייט. מרצה ומלמדת בקורסים למדריכים למחול אירובי ולפילאטיס מטעם המכללה. בעלת ניסיון של כ-20 שנים בהדרכה ובהוראת מחול, מחול אירובי, עיצוב וחיזוק וכעשור בהדרכת פילאטיס.

## השתלמויות למדריכי פילאטיס בשיתוף עם בית הספר לפילאטיס של דליה מנטבר

**ADVANCE 25.11.2011**

רפרטואר קלאסי ברמה המתקדמת.  
**המרצה: עידית ספיירו**

**16.12.2011 פרה-פילאטיס ופילאטיס כשיקום**

**המרצה: עידית ספיירו**

**10.2.2012 קרקעית האגן**

הרצאה מעשית, הבנה והקשר הישיר להוראת הפילאטיס.  
**המרצות: ליאת שיק-נוה ועידית ספיירו**

**2.3.2012 פילאטיס בהריון ולאחר הלידה- עיוני**

**המרצה: סיגל פוגל**

**9.3.2012 פילאטיס בהריון ולאחר הלידה- מעשי** - (הנרשמות להרצאה זו חייבות להרשם

להרצאה העיונית)

**המרצה: עידית ספיירו**

**4.5.2012 אביזרים קטנים**

כדור קטן, הגומייה והחישוק. מערך שיעור והתאמה לאוכלוסיות השונות.

**המרצה: עידית ספיירו**

**1.6.2012 אביזרים גדולים**

גליל וכדור גדול. מערך שיעור והתאמה לאוכלוסיות השונות

**המרצה: עידית ספיירו**

**עידית ספיירו** - בוגרת אוניברסיטת Leeds, רקדנית, כוריאוגרפית, עלתה לארץ בשנת 1995,

מלמדת פילאטיס משנות ה-80, התחילה ללמד ב-London contemporary Dance School, בנוסף

להיות מורה לפילאטיס מלמדת תנועה בבית הספר למשחק של ניסן נתיב.

**סיגל פוגל** - פיזיותרפיסטית מוסמכת B.P.T, מדריכת הכנה ללידה, מדריכת הורים לעיסוי תינוקות

מטעם הארגון האמריקאי ILTF. בוגרת אוניברסיטת ת"א משנת 1997, פיזיותרפיסטית ב"מכבי

שירותי בריאות" משנת 1998. התמחות בטיפול פיזיותרפיה לנשים בהריון, עוסקת בתחום בריאות

האישה סביב הלידה.

**ליאת שיק-נוה** - פיזיותרפיסטית מוסמכת BPT, MPH, מומחית בשיקום רצפת אגן. חברה בוועדת

ההיגוי לבריאות האישה, העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל. מרכזת תחום אורוגניקולוגיה בבית

חולים ובעלת קליניקה פרטית. מדריכה בקורסי הכנה ללידה והדרכת קבוצות התעמלות. בוגרת קורס

מדריכות פילאטיס מזרן.

## השתלמויות למדריכי חדר כושר בלבד:

סדרה של שלוש הרצאות המיועדות למדריכי חד"כ ומבוססות אחת על השנייה  
(הבחרים בהשתלמות השנייה והשלישית חייבים להשתתף גם בראשונה)

### משדרגים מקצועיות - משמרים לקוחות!

**16.3.2012 מבדקים להערכת הכושר האירובי תיאוריה ומעשה**

**30.3.2012 מרשם אימון לפיתוח היכולת האירובית תיאוריה ומעשה**

70% מהאנשים שנרשמים לחדר כושר לא מתמידים ורבים מהם לא מחדשים את המינוי.

יחס אישי, מקצועיות, הערכת יכולת באמצעות מבדקי כושר, הצבת יעדים אישיים ומעקב הם

המפתח לשביעות הרצון של הלקוח, להגעתו העקבית ולחידוש המנוי על ידו.

במהלך 2 המפגשים המפורטים למעלה תשדרגו את יכולתכם המקצועית בתחום האימון האירובי,

ותקבלו כלים ליישום הנ"ל.

**20.4.2012 אימון גופני לאנשים עם בעיות בריאות** (מחלות לב, יתר לחץ דם, תסמונת

מטבולית, אוסטיאופורוזיס)

**המרצה: שחר ניס** - פיזיולוג מאמץ (M.Sc), מורה לחינוך גופני (B.ed) ומדריך כושר ובריאות.

פיזיולוג מאמץ במרכז לרפואת ספורט של בית החולים הדסה. כמו כן, מרצה בקורס להכשרת

תזונאים קליניים בתזונת ספורט, בהשתלמויות ברפואת ספורט לרופאי משפחה ובקורסים להכשרת

מדריכים בתחומי ספורט שונים. כתב יחד עם ד"ר עמרי ענבר את הספר "הפיזיולוגיה של המאמץ"

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

בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות  
ע"ש ד"ר דוד אלדר

אתר בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות: [center.wincol.ac.il](http://center.wincol.ac.il)  
אתר המחלקה להסמכה בספורט: [www.winsport.co.il](http://www.winsport.co.il)  
אתר המכללה האקדמית בוינגייט: [www.wincol.ac.il](http://www.wincol.ac.il)

## לפרטים נוספים ולהרשמה:

מנהלת היחידה טל מאיו-הלוי

טלפון: 08-8669904

[talmh@wincol.ac.il](mailto:talmh@wincol.ac.il)

רכזת היחידה עדה שמעוני

טלפון: 052-3635173

**\*5009** חייגו  
חינם