



פעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר



אוכלוסיית היעד

אנשים מבוגרים

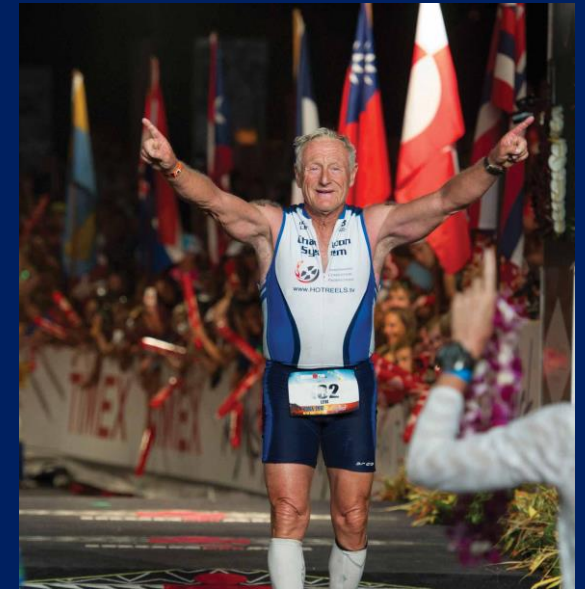
עם הגבלות



בריאים



ספורטאי עלית



למה 'זקנים'?

- מספר האנשים בעולם מעל גיל 65 הולך וגדל
 - באירופה ובארה"ב מהווים 25%
 - בישראל 12%
- אורך החיים הולך וגדל
 - אוכלוסיית הגיל הרביעי – מעל גיל 90
- אבל מה בנוגע לאיכות החיים???
- מבוגרים יודעים לזהות איכות ולהעריך אותה

מחלות
מטבוליות

אימונים
בקבוצה

בעיות
אורתופדיות

במגמה

**הכשרה לאימון מקצועי
של מבוגרים עם מגוון צרכים**

מחלות
נוירולוגיות

אימונים
אישיים

ספורטאים
תחרותיים

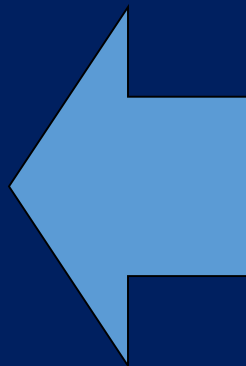
תכני הלימודים במגמה

היבטים תאורטיים

שינויי גיל במערכות התנועה

שינויי גיל בתפקודים קוגניטיביים

שינויי גיל בתפקודים פסיכולוגיים



היבטים מעשיים

אימונים מותאמים לשינויים,
לצורך שיפור או שימור

פעילות המגמה



המנומה לפעילות גופנית
ובריאות בגיל המבוגר
תשע"ו 2016



סטאד'



אפשרויות תעסוקה

אימון קבוצתי



אימון אישי



אפשרויות תעסוקה

ריכוז תחום פעילות גופנית בדיור מוגן



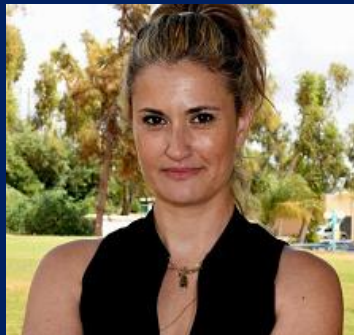
הדרכה בחדרי כושר למבוגרים



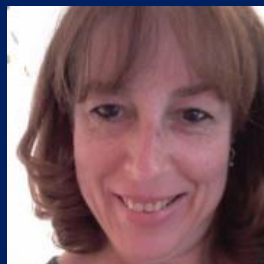
במרכזי יום



צוות המרצים במגמה



דר' רונה בר נצר



דר' יהודית ראובני



טל יהלום



דריה שגב



חנן רפפורט



יאיר בן בסט



דר' אילת דונסקי



בהצלחה לכולם!

