

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

קורס מדריכי כושר

כיום שהמודעות לבריאות גוברת עם השנים, יותר ויותר אנשים מעוניינים במאמן כושר אישי הן בחדר הכושר והן באופן פרטי. בעזרת מאמן, בנוסף למוטיבציה גבוהה, המתאמנים יכולים להשיג רמת כושר ולשנות את אורח החיים שלהם לבריא יותר. המכללה האקדמית בוינגייט מציעה **קורס מדריכי כושר** לאנשים שאוהבים ספורט ומתאמנים בכל פנאי, מעוניינים להקדיש מעצמם לאחרים ומרגישים הכי טוב אחרי אימון ספורט אינטנסיבי. המכללה האקדמית מאפשרת למועמדים בני 17 ומעלה, שיעברו ראיון אישי ומבחן מעשי ויציגו אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה, לעבור הכשרה של **קורס מדריכי כושר** ולהרוויח הן מקצוע, הן פרנסה והן הנאה.

היקף הלימודים

קורס מדריכי כושר מקנה תעודה המאפשרת הדרכת קטינים בכושר גופני אם בחדר כושר או אם באופן פרטי. מעניקה לתלמידים כלים להדרכה ולדרך הטובה ביותר לאמן את הקטינים, תוך כדי שמירה על בריאותם ושיפור תפקודם והכושר הגופני שלהם. היקף הלימודים הוא 180 שעות אקדמיות, מתוכן 30 שעות של לימודי אנטומיה, 45 שעות של פיזיולוגיה, 30 שעות של תזונה, 15 שעות ש פציעות ספורט ו-30 שעות של פעילות גופנית בבריאות ובחולי. הלימודים הם אינטנסיביים ומצריכים מהתלמידים הרבה סובלנות, השקעה ושקדנות רבה. מאחר שמדובר בטיפול מול אדם אחר, התלמידים מחויבים להשיג את כל הכלים בכדי להבין איך להתמודד מול סיטואציות שונות וכיצד להעניק לכל מתאמן את ההדרכה הטובה והאפקטיבית ביותר.

מה משיגים בקורס?

בסיום **קורס מדריכי כושר**, כל בוגר יקבל תעודת הדרכת כושר גופני ובריאות (חדר כושר) ואימון קטינים בחדר כושר. בין הלימודים שילמדו התלמידים ילמדו תורת הכושר הגופני, מבוא לחדר כוח, מבוא לתנועת האדם, תרגול מובנה, אימון קטינים בחדר כושר, בניית תכנית אימון בתוך מכון כושר, אימון ספורטאים בחדרי כושר, מגיש עזרה ראשונה ועוד. המכללה האקדמית בוינגייט הנמצאת בלב השרון היא היעד המושלם לאווירה נעימה ורגועה, שתאפשר לימודים פוריים ומוצלחים. ברגע שהמועמדים דורכים בשטח הקמפוס הם מרגישים את החוויה הלימודית, את התרבות, את ההווי החברתי ואת כל מה שכרוך בלימודים במכללה האקדמית ב **וינגייט**. מלבד **קורס מדריכי כושר**, המכללה מציעה מגוון גדול של קורסים מפתחים ויעילים להעצמה ולפיתוח קריירה לחיים. יחד עם כל צוות המכללה, תוכלו להרוויח ידע רב ולסיים את הלימודים בהצלחה רבה ולהרוויח יתרון לחיים.