

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

### **קורס מדריכי כושר**

כושר גופני הכרחי לכל אחד ואחת מאיתנו לקיום אורח חיים בריא ולשמירה על גוף רענן וצעיר. לכל אחד יש את סוג ההתעמלות אליה הוא רגיל אותה הוא מבצע בדרך שלו אך לעיתים אנחנו עלולים לטעות בדרך בה אנחנו חושבים שהיא נכונה ובעקבות טעות מסוימת בתנועה אף לפצוע את עצמנו. במידה ואתם מעוניינים להתאמן בצורה הבטוחה והיעילה ביותר, ההמלצה היא לפנות אל מאמן כושר אישי, אם באופן פרטי או אם בחדר הכושר, שידריך אתכם בהתאם למטרותיכם ובהתאם לבעיות בריאותיות שיש לכם. במידה ואתם מעוניינים לעסוק בכושר גופני באופן מקצועי ולהפוך משהו שאתם אוהבים לקריירה, זו ההזדמנות שלכם לפנות למכללה האקדמית בוינגייט ולהכשיר את עצמכם באמצעות **קורס מדריכי כושר** גופני ובריאות כולל אימון קטינים.

למי הקורס מתאים?

**קורס מדריכי כושר** מתאים לכל מי שמבלה בשעות הפנאי באימון בחדר כושר, כזה שחייב להתחיל את היום עם דופק גבוה, חושב שיש לו כישרון להדרכה, רוצה לקבל הוראות הפעלה לגופו, מעוניין לשמור על הדרך על בריאותו וגופו ומעוניין להכיר דרכים חדשות להפחתת משקל ושיפור הכושר הגופני. מלבד קריירה לחיים שתכניס לכם כסף, תוכלו ליהנות מחוויה מהנה שמשלבת בריאות, כושר, כיף ופרנסה. **קורס מדריכי כושר** מיועד לבני 17 ומעלה עם אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה, בתנאי שיעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

תכנית הלימודים

היקף הלימודים כולל 180 שעות לימוד אקדמיות, מתוכן 30 שעות באנטומיה, 45 שעות בפיזיולוגיה, 30 שעות בתזונה, 15 שעות בפציעות ספורט ו-30 שעות פעילות גופנית ובריאות ובחולי. נושאי הלימוד כוללים 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 וכמובן 28 שעות לימוד של מגיש עזרה ראשונה, המהוות תנאי הכרחי לקבלת התעודה. במהלך **קורס מדריכי כושר**, התלמידים לומדים כיצד להבין את גוף האדם ומהם מרכיבי הכושר הגופני. הקורס יקנה לתלמידים את כישורי ההדרכה הדרושים בכדי לשמור על בריאותו בחדר הכושר ולשפר את תפקודו של המתאמן.