

## קורס מדריכי כושר גופני, בריאות ואימון קטינים בחדר הכושר

דצמבר 2022

בי"ס "עתידי" שמחים להודיעכם על פתיחת קורס מדריכי חדר כושר במודיעין!  
שיעור מעשי: אייקון פיטנס

### פרטים:

הקורס עתיד להיפתח בתחילת דצמבר, ולהימשך 6 חודשים.  
בסיומו תהיו מוסמכים כמדריכים מוסמכים

### תנאי קבלה:

- גילאי 17+ או בוגרי כיתה יא' (עם אישור מבית הספר).
- אישור בריאות חתום על ידי רופא משפחה שניתן לבצע פעילות גופנית.
- על המועמד להציג מסמך רשמי וחתום, על היותו מתאמן פעיל של שנה לפחות במכון כושר (מצורף בנספח)

### עלות הקורס:

7,500 ש"ח + 200 ש"ח (דמי הרשמה)  
סה"כ 7,700 ש"ח

### תאריכים:

- פתיחת הקורס ביום חמישי, תאריך ה-1.12.2022.  
\*\*ניתן לראות באתר את תאריכי ושעות הקורס, ייתכנו שינויים בל"ז.

### מידע נוסף:

תכנית ההכשרה של הקורס נערכה כדי להכשיר ולטפח מדריכי כושר גופני ובריאות המחויבים לשרת ציבור מתאמנים רחב באמצעות הקנייה של ידע ומיומנות במלאכת ההדרכה והאימון במכוני הכושר. בנוסף, התכנית נועדה להכשיר מדריכים הרואים במלאכתם שליחות ופועלים מתוך מתן כבוד למתאמנים ולעמיתים, והשומרים על כללי האתיקה, המקצועיות והחוק.

התכנים של תכנית הלימודים נקבעו על ידי מנהל הספורט, אשר מפקח על הקורס וכלל מוסדות הספורט מחויבים ללמד אותם.  
התכנים כוללים ידע בסיסי אודות מבנה גוף האדם ותפקודו במצבי בריאות ובמצבי חולי והקניה של כלים מתודיים ומעשיים לאימון הכושר הגופני והאיתנות הנפשית באוכלוסיות שונות ובמצבי בריאות וסביבת אימון שונים. תכנית הלימודים נותנת מענה להגדרת תפקיד המדריך כבעל יכולת לתכנן, לאמן ולעדכן יחידות אימון ותכניות אימון בטוחות ויעילות במכון הכושר, שיסייעו למתאמנים להשיג את יעדיהם הבריאותיים והתפקודיים.

בתכנית, ניתן דגש על התאמת תכנים להכשרת מדריך, שתפקידיו הם:

1. הבטחת המתאמן ושמירה על בריאותו.
2. הדרכת אימון מקצועי, איכותי ויעיל.
3. התאמת פעילות גופנית וסביבת אימון מהנה ובהתאם ליכולות המתאמן ולמטרותיו.

מספר המקומות מוגבל

בברכת הצלחה,

"עתידי" – בי"ס להסמכות בע"מ