

השתלמות כוח דינאמי למורים ומדריכים

מורים לאימון גופני, מדריכים ומאמנים.. הצטרפו אלינו
להשתלמות העשרה לאימון סטודיו לא שגרתית אשר מתחילה כאן!!

בסדנא זו נלמד לבנות רצפי כוח סימטריים בשיטת השכבות באמצעות מדרגה.
תתנסו ברפרטואר תרגילים מקורי, יצירתי ועשיר באינטרפרטציות שונות שיגרום למתאמנים
שלכם לרצות עוד.



את ההשתלמות תעביר **נאוה בראל ND**

מורה, מאמנת בכירה עם ניסיון של 37 שנים.

בעלת רשת "נאוה בראל - קל להיות בכושר"
בראש העין ובפתח תקווה.

בעלת תואר BA באימון גופני ומדעי ההתנהגות והסמכה כמאמנת כושר בתחום שיעורי
סטודיו.

ספורטראפיסטית המתמחה בשיקום מפציעות ספורט ע"י תנועה.

מייעצת בתזונה טיפולית N.D, בעלת קליניקה לטיפול בהשמנת יתר, מחלת הסוכרת,
שומנים בדם ולחץ דם.

התעודה מוענקת ע"י **בי"ס "עתידי"**

בית הספר הוקם בשנת 2015, ע"י אשר סנדל ומשרדיו ממוקמים במושב נהלל שבעמק
זרעאל.

פעילות בית הספר מתפרסת על פני כל הארץ, מהצפון ועד אילת.

אנו מקיימים קורסי מאמנים, מדריכים והכשרות בענפי ספורט רבים וגם בתחומים מגוונים
נוספים.

"עתידי" הינו המוסד הגדול ביותר באזור הצפון (מנתניה צפונה) בכמות הכשרת המדריכים
לפי דו"ח של מינהל הספורט ומקום רביעי בארץ.

קורסים והכשרות שעתידים מקיים:

קורסי מדריכים בענפים: כדורגל, כדורסל, כדורעף, טניס, טניס שולחן, קראטה,
שחיה - לימוד, שחיה תחרותית, אופניים, חדרי כושר, מדריך כושר אישי, התעמלות קרקע
ומכשירים, כדורשת, פילאטיס, גלגלי ענק, טניס שולחן, כדור-מים, קשתות ועוד..

פרטים נוספים:

10:00-14:00 | יום רביעי | 29.3 

סטודיו נאוה בראל | אדיר 70 ראש העין. חניה בשפע 

- ההשתלמות הינה של 5 שעות אקדמאיות מוכרות.
- התעודה מוענקת ע"י בי"ס "עתיד" להסמכות בע"מ, המוכר ע"י מנהל הספורט.

לוח:

10:00 כינוס, היכרות והסבר

10:30 סדנת רצפים

11:15 רפטואר

12:45 פיתוח אינטרפטציות לתרגילי הכוח

13:45 כינוס, סיכום והענקת תעודות

עלויות:

מחיר בהרשמה מוקדמת, עד לתאריך 20.2 הינו בסך - 329 ₪

מחיר בהרשמה מאוחרת - 369 ₪

מהרו לתפוס מקום!

שלכם, נאוה בראל.