



**המכללה
האקדמית
בוינגייט** 
בוסטין ארבה אקדמיה

קורס מדריכי קטלבס

רכז הקורס: אורי הירש

מייסד אימון הקטלבס בישראל ויו"ר ארגון הקטלבס בישראל IKO

היקף הקורס: 30 שעות.
מועד הקורס:

1.11.2011 - 6.12.2011: יום ג' 11:30 - 16:30

8.2.2012 - 14.3.2012: יום ד' 11:30 - 16:30

1.5.2012 - 6.5.2012: יום ג' 11:30 - 16:30

תעודה: למסיימי הקורס בהצלחה תוענק תעודת "מדריך קטלבס" מטעם המכללה האקדמית בוינגייט וארגון הקטלבס בישראל.

מטרת הקורס: להכשיר מדריכי חד"כ לעבודה בסטודיו עם קטלבס (משקולות חופשיים) להנחיית שיעורים קבוצתיים ואימונים אישיים.

תנאי קבלה: בעלי תעודת מדריכי כושר ובריאות.

נושאי לימוד: מהות האימון הפונקציונאלי ואימון הקטלבס, עקרונות עבודה וכללי בטיחות, לימוד תרגילי השיטה והתנסות מעשית, הוראה ומתודיקה, בניית מערכי שיעור והתאמתם למתאמנים השונים.

מקום הקורס: סטודיו איתנים, הרצליה וביחידה ללימודי חוץ, תל אביב.

**חינוך
חינם *5009**

לפרטים והרשמה: hadaryosef@wincol.ac.il | 03-6470802
המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימון במכון בוינגייט בע"מ (חל"צ)