



ביה"ס האקדמי  
לאחים ותל-אביב  
ע"ש שיינברון  
טביעת אצבע לחיים  
מרכז המחקר והיישום



איכילוב COLLEGE



המרכז הרפואי תל-אביב  
ע"ש סוראסקי  
איכילוב

## קורס מאמני כושר לעבודה עם הגיל השלישי

### מרכזת הקורס

דניאלה שגיב R.N;M.A;LL.B

### רציונל:

הכשרה והרחבת כמות מאמני הכושר אשר יוכלו לעבוד עם אוכלוסיית הגיל השלישי ולהנגיש עבורם את עולם אימוני הכוח, אשר מבוסס מחקרית כמאריך ומשפר את תוחלת ואורח החיים של בני הגיל השלישי.

### מטרת הקורס:

הכשרה מקצועית- להקנות ולחדד כלים למאמני כושר לצורך עבודה עם אוכלוסיית הגיל השלישי. קורס מבוסס מדע ומועבר על ידי אנשי מקצוע בעלי ניסיון רב בתחום.

### קהל היעד

מאמני כושר אשר רוצים לקבל כלים, ידע וביטחון בעבודה עם אוכלוסיית הגיל השלישי.

\* הקבלה לתוכנית ההכשרה מותנית בהצגת תעודת הכשרת מדריך כושר גופני ובריאות.

### יעדים:

לימוד מרכיבי כושר ספציפיים וקריטיים לגיל השלישי, היחשפות לקייסים מהשטח, בניית תוכנית אימון, אבחון ועבודה עם כאבים נפוצים, הכרות עם מבדקים מבוססי מדע (עבודה מעשית) ועוד...

### שיטות הוראה:

פרונטאלי + עבודה מעשית

### היקף הקורס:

4 מפגשים, 4 שעות לכל מפגש = 16 שעות אקדמאיות.

### מועדי המפגשים (ימי שישי):

מועדי המפגשים: 15.11.2024, 22.11.2024, 29.11.2024, 6.12.2024.



בית"ס האקדמי  
לאחים. ות תל-אביב  
ע"ש שיינברון  
טביעת אצבע לחיים  
ממרכז הרפואי איכילוב



COLLEGE איכילוב



המרכז הרפואי תל-אביב  
ע"ש סוראסקי  
איכילוב

**מזכירת הקורס**

רבקה פילוסוף

rivkaf@tlvmc.gov.il 03-6973549

[להרשמה לחצ'י כאן](#)