**קורס מאמני ריצה וכושר**

**קורס מאמן כושר וריצה רפואי -הינו קורס אשר מטרתו להעניק ידע מעמיק בתחום הכושר והתזונה הן בהיבט הפיזיולוגי ע״י הצגת מגוון גישות מתקדמות בנושא ובליווי מרצים שהם בכירים(רופאים, מאמני כושר ,פסיכולוגים, מאמני ריצה, מנטור)  
הקורס הנוכחי יהיו בו 4 ימים שבהם יהיה יום לימודים ארוך.  
על מנת לסיים את הקורס לפני אוגוסט.**

**היקף הלימודים -120 שעות**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **תאריך** | **17:00-19:00** | **19:00-21:00** |
| 1.5.19(1) | מבוא לריצה וטכניקת ריצה- איציק וקסלר | מבוא, מושגי יסוד, טכניקת ריצה נכונה – מיכאל לנדאו |
| 8.5.19(2) | אימון פרטלק- איציק וקסלר | פיזיולוגיה של המאמץ-ד"ר קלמן וילנר |
| 15.5.19(3) | פיזיולגיה של המאמץ-ד"ר קלמן וילנר. | אימון אירובי-נועם פיקסלר |
| 22.5.19(4) | אימון עליות- נועם פיקסלר | פציעות ספורט- מיכאל לנדאו |
| 29.5.19 (5) | מבוא לפציעות ריצה- מיכאל לנדאו | איציק וקסלר –אימון על פי מחלות |
| 5.6.19(6) | בניית תוכנית אימון-שלומי גולדברג | שיטות אימון-שלומי גולדברג |
| 12.6.19(7) | מבחן שדה להערכת דופק סח"ח- נועם פיקסלר | בניית תכנית אימונים (2)- איציק וקסלר |
| 19.6.19 (8) | אורן צדקיהו -אימון | חיזוק ואימון פונקציונלי –אורן צדקיהו |
| 26.6.19 (9)  יום ארוך | 13:00-17:00 אימון לחולי סוכרת לחץ דם בעיות פנימיות-ד״ר לירון בידני | 17:00-21:00 -חבישת קינזיוטייפ |
| 3.7.19(10) | תזונת ספורט-איציק וקסלר | ד"ר אלעד שפיצר-שיקום אחרי ניתוחים אורטופדיים |
| 10.7.19(11)  יום ארוך | 13:00-17:00תזונה-איציק וקסלר (תזונה על פי מחלות-בניית תוכנית תזונה) | 17:00-21:00 פיזיולוגיה של המאמץ –ד"ר קלמן וילנר |
| 17.7.19 (12) | מבוא לאונקולגיה ואימון לחולי סרטן ומשמעותה למתאמנים | מבוא לאונקולוגיה ומשמעותה למתאמנים- ד"ר גלי יעקובזון |
| 24.7.19(13) | שיקום הלב, מחלות לב ומניעתם- ד"ר אמיר שרון | המשך- ד"ר אמיר שרון |
| 31.7.19 (14)  יום ארוך | 13:00-17:00תזונה ותוספים- איציק וקסלר | 17:00-21:00- סיכום מבחן עיוני +מעשי |

סה"כ 120 שעות לימוד

עלויות- הרשמה מוקדמת עד 15/3 הינו 4,500 ש״ח+250 ש״ח דמי הרשמה.

הרשמה מאוחרת 5000 ש״ח +250 ש״ח דמי הרשמה.

ניתן לפרוס עד 5 תשלומים.

תנאי קבלה ותעודת סיום:

1. נוכחות בשיעורים (ניתן להחסיר 4 ימים)
2. עמידה במבחן עיוני ומעשי מעל 65