

תכנית לימודים בקורס מדריך כושר גופני ובריאות ואימון קטנים בחדר כושר

מספר שעות	מקצוע
	מבנה גוף האדם ותפקודו
35 שעות	מבנה ומערכות גוף האדם
27 שעות	תפקוד מערכות הגוף
10 שעות	תפקוד האדם במנוחה ובמאמץ
17 שעות	תזונת האדם במנוחה ובמאמץ
89 שעות	סה"כ שעות לימוד במקצוע
	מדעי הכושר הגופני, הבריאות, התנועה והאימון
15 שעות	מבוא לכושר גופני ובריאות
16 שעות	חימום, גמישות, יציבה, שיווי משקל
49 שעות	אימון התנגדות
16 שעות	אימון סיבולת
28 שעות	תכנון אימון והדרכה, משקל גוף והרכבו
45 שעות	אימון
165 שעות	סה"כ שעות לימוד במקצוע
28 שעות	עזרה ראשונה
8 שעות	הרחבה בתזונת ספורט
6 שעות	הרחבה בשיווק ומיתוג למאמני כושר
297 שעות	סה"כ שעות קורס מלא