



**27.10.2015**

**לכבוד**

**מאמני כושר גופני**

**מחלקות נוער**

**הנדון: השתלמות מאמנים עם מר טרוסטן פישר, גרמניה- במסגרת קורס מאמני כושר גופני**

ביום שישי 11.12.2015 יקיימו האגף ההדרכה בהתאחדות לכדורגל בשיתוף עם המכללה האקדמית בוינגייט השתלמות למאמני כושר גופני.

**המרצה:**

מר טרוסטן פישר, מאמן כושר גופני בנבחרות הצעירות של גרמניה

**בתכנית:**

8:00-8:30 התכנסות והרשמה, בניין המכללה

8:30-10:00 היבטים בכושר גופני במשחקי כדור- **מר אברהם קובלסקי**

10:00-10:15- הפסקת קפה וכיבוד קל

10:15-11:30- כושר גופני לשחקנים צעירים בכדורגל – **מר טרוסטן פישר**

11:45-13:00 – אימון לדוגמא , תרגילים למניעה, יציבה ושיפור יכולת כוח לשחקנים צעירים- **טרוסטן פישר**

**דמי השתתפות :**

50 ₪ בהרשמה עד 4.12.2015 מ- 5.12.2015 כפוף למקומות נותרים = 100 ₪

למשתתפי קורס כושר גופני במכללה האקדמית בוינגייט – ללא תשלום

**פרטים והרשמה**

המרכז לרפואה ומתודיקה במכללה בוינגייט טל: 09-8639213 מייל kbmyn@wincol.ac.il

**או אצל מתן טורקניץ טל : 03-6171512 מייל:** [**MatanT@football.org.il**](mailto:MatanT@football.org.il)

**טופס הרשמה**

**שם ומשפחה:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**מועדון**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**מייל**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**טל**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**פרטי חשבון**

**מס' כ"א: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**תוקף: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***בברכה***

**איציק בן מלך רונן הרשקו**

**מנהל השתלמות מנהל אגף הדרכה**