



TÜRKİYE  
HERKES İÇİN SPOR  
FEDERASYONU  
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

**TÜRKİYE HERKES İÇİN SPOR FEDERASYONU**  
**YOGA 1. KADEME YARDIMCI EĞİTMENLİK KURSU**  
**13-18 ARALIK 2021 - ANKARA**

Ankara'da 13-18 Aralık 2021 tarihleri arasında Yoga 1. Kademe Yardımcı Eğitimlik Kursu düzenlenecektir.

**KURS GÜNÜ GETİRİLMESİ GEREKEN EVRAKLAR**

**KURS GÜNÜ GETİRİLMESİ GEREKEN EVRAKLAR**

1-) Kurs bilgilendirme ve onay metni **(ilan içerisinde mevcuttur)**

2-)Muvafakatname **(ilan içerisinde mevcuttur)**

3-)Sağlık beyanı **(ilan içerisinde mevcuttur)**

**\*\*\*Kursu başarıyla tamamlayan kursiyerlerimizin belgeleri notlar sisteme girildikten sonra Spor Bilgi Sistemi üzerinde e-izmalı olarak oluşturulabilecektir. Tarafınıza Fiziki belge gönderilmeyecektir.**

Kurs ile ilgili detaylı bilgiler aşağıdadır.

<b>YOGA 1. KADEME YARDIMCI EĞİTMENLİK KURSU</b>	
KURSUN ADI	YOGA 1. KADEME YARDIMCI EĞİTMENLİK KURSU
İLİ	ANKARA
YAPILACAĞI YER	<b>İleri tarihte açıklanacaktır.</b>
KURSUN TARİHİ	13-18 ARALIK 2021
SON BAŞVURU TARİHİ VE SAATİ	08 Aralık 2021 Saat: 17.00



**YARDIMCI  
EĞİTMEN EĞİTİMİ  
KURSUNA  
KATILACAKLARDA  
ARANILACAK  
KOŞULLAR**

1. Türkiye Cumhuriyeti Vatandaşı olmak,
2. En az Lise veya dengi okul mezunu olmak,
3. Görevini yapmaya mâni fiziki engeli bulunmamak,
4. Taksirli suçlar ile kısa süreli hapis cezasına seçenек yaptırımlara çevrilmiş veya aşağıda sayılan suçlar dışında tecil edilmiş hükümler hariç olmak üzere, kasten işlenen bir suçtan dolayı bir yıl veya daha fazla süreyle hapis cezasına ya da affa uğramış olsa bile Devletin güvenliğine karşı suçlar, anayasal düzene ve bu düzenin işleyişine karşı suçlar, zimmet, irtikâp, rüşvet, hırsızlık, dolandırıcılık, sahtecilik, güveni kötüye kullanma, hileli iflas, ihaleye fesat karıştırma, edimin ifasına fesat karıştırma, suçtan kaynaklanan malvarlığı değerlerini aklama, kaçakçılık veya cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar, fuhuş, uyuşturucu ve uyarıcı madde imal ve ticareti, kullanımı, kullanımını kolaylaştırma, kullanmak için satın alma, kabul etme veya bulundurma, haksız mal edinme, şike ve teşvik primi suçlarından mahkûm olmamak,
5. En az on sekiz yaşını bitirmiş olmak,
6. 13/7/2019 tarihli ve 30830 sayılı Resmî Gazete 'de yayımlanan Spor Disiplin Yönetmeliği ile 3289 sayılı Kanun kapsamında kurulan spor federasyonlarının disiplin veya ceza talimatlarına göre son üç yıl içinde olmak şartıyla bir defada altı aydan fazla veya toplamda bir yıldan fazla ceza almamış olmak.

### **KURS ÜCRETİ VE ÖDEME BİLGİLERİ**

<b>ÜCRET:</b>	1.250,00 Türk Lirası
<b>BANKA:</b>	Türk Ekonomi (TEB) Bankası
<b>HESAP ADI:</b>	TÜRKİYE HERKES İÇİN SPOR FEDERASYONU
<b>Not 2:</b>	Kursa katılacak adaylar, E-Devlet kaydından sonra Türkiye Cumhuriyeti Kimlik Numaralı ile Teb Bankası gişe veya Teb Bank Mobil Uygulaması üzerinden ( <b>Fatura Ödeme Ekranı- GSB ve Federasyon Ödemeleri Hesabı</b> ) kurs ücretini (1250Türk Lirası) yatıracaklardır.

### **KURSA BAŞVURU HAKKI**

14.12.2019 tarih ve 30978 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği gereğince; bu kursa üniversitelerin Spor Bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yükseköğretim mezun olan ve Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından Anadolu Üniversitesi iş birliğinde düzenlenen "Temel Eğitim" Kursundan başarılı olanlar katılabileceklerdir.

**Not3:** Kayıt yapan adaylar, kurs ücretini en geç 08.12.2021 tarihi mesai bitimine kadar yatırmalıdır.

- Tüm hakların Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanlığı tarafından saklı kalması koşuluyla, oluşabilecek aksi durumlar halinde ders programında (eğitmen, ders günleri ve saati) katılımcılara sonradan bilgi vermek koşuluyla değişiklik/değişiklikler yapılabilecektir.



HERKES İÇİN SPOR  
FEDERASYONU  
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

## YOGA 1. KADEME YARDIMCI EĞİTMENLİK KURSU DERS ÇİZELGESİ

KURS YERİ		ANKARA			
BAŞLANGIÇ TARİHİ		BİTİŞ TARİHİ			
13.12.2021		18.12.2021			
ÖZEL EĞİTİM DERSLERİ					
TARİH	SAAT		DERS		SAAT
13.12.2021	09:00	13:00	YOGAYA GİRİŞ VE YOGA TARİHİ	ONLINE	4
	13:15	21:15	YOGA BASAMAKLARI VE YARARLARI	ONLINE	8
14.12.2021	08:30	14:00	FİZİKSEL UYGUNLUK	ONLINE	6
	14:45	20:45	SAĞLIKLI YAŞAM EGZERSİZLERİ VE BESLENME	ONLINE	6
15.12.2021	09:00	13:00	YOGADA ÖZEL SPOR SALONLARI İŞLETMECİLİĞİ	ONLINE	4
	13:15	21:15	FARKLI YAŞ GRUPLARI VE SAĞLIK DURUMLARINDA YOGA	ONLINE	8
16.12.2021	09:00	17:00	YOGA VE NEFES TEKNİKLERİ	UYGULAMA	8
17.12.2021	11:15	19:15	YOGADA MEDİTASYON VE KONSANTRASYON	UYGULAMA	8
18.12.2021	08:30	16:30	YOGA DURUŞLARI VE VÜCUT ÇALIŞTIRMA SANATI	UYGULAMA	8
	16:30	20:30	SINAV		4



## YOGA UYGULAMALI EĞİTİM MÜFREDATI

Dersin Adı	1.Kademe	2.Kademe	3.Kademe
Yogaya Giriş ve Yoga Tarihi	4	-	-
Yogada Fiziksel Uygunluk	6	6	8
Yogada Nefes Teknikleri	8	10	12
Yogada Meditasyon ve Konsantrasyon	8	10	12
Farklı Yaş Grupları ve Sağlık Durumlarında Yoga	8	10	12
Yoga Basamakları ve Yararları	8	10	-
Sağlıklı Yaşam Egzersizleri ve Beslenme	6	8	10
Yoga Eğitimliği ve Egzersiz Hazırlama Teknikleri	-	6	8
Yoga Özel Spor Salonları İşletmeciliği	4	-	-
Ayurvedik Sağlık	-	-	8
Farklı Materyallerle Yoga Uygulamaları	-	4	6
Yoga Duruşları ve Vücut Çalıştırma Sanatı	8	8	-
Yoga Uygulamaları	-	-	20
Toplam Saat	60	72	96