



HERKES İÇİN SPOR  
FEDERASYONU  
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

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

Mersin’de 13-18 Aralık 2021 tarihleri arasında Wellness 1. Kademe Yardımcı Eğitimlik Kursu düzenlenecektir.

**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-imzalı olarak oluşturulabilecektir. Tarafınıza Fiziki belge gönderilmeyecektir.**

Kurs ile ilgili detaylı bilgiler aşağıdadır.

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



**YARDIMCI  
EĞİTİMEN 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 (1250 Türk 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.

<b>WELLNESS 1. KADEME YARDIMCI EĞİTMENLİK KURSU DERS ÇİZELGESİ</b>					
<b>KURS YERİ</b>			<b>MERSİN</b>		
<b>BAŞLANGIÇ TARİHİ</b>			<b>BİTİŞ TARİHİ</b>		
13.12.2021			18.12.2021		
<b>ÖZEL EĞİTİM DERSLERİ</b>					
<b>TARİH</b>	<b>SAAT</b>		<b>DERS</b>		<b>SAAT</b>
13.12.2021	08:30	16:30	FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ VE EGZERSİZ	ONLINE	8
	16:30	20:30	HERKES İÇİN SPOR YAŞAM KALİTESİ VE WELLNESS	ONLINE	4
14.12.2021	08:30	12:30	DOPİNGLE MÜCADELE	ONLINE	4
	12:31	16:31	SPORCU BESLENMESİ VE ERGONOJİK YARDIMCILAR	ONLINE	4
	16:32	20:32	BİREYSEL ANTRENMAN VE YAŞAM KOÇLUĞU	ONLINE	6
15.12.2021	08:30	16:30	ANTRENMAN İLKELERİ (Genel-Bireysel-Fonksiyonel)	ONLINE	8
	16:31	20:31	SPOR YARALANMALARI, KORUMA VE İLK YARDIM	ONLINE	4
16.12.2021	09:00	13:00	EV VE BÜRO EGZERSİZ UYGULAMALARI	UYGULAMA	4
	13:15	17:15	FARKLIMATERYALLERLE EGZERSİZ	UYGULAMA	4
17.12.2021	09:00	13:00	FARKLI YAŞ VE SAĞLIK DURUMLARINDA EGZERSİZ	UYGULAMA	4
	13:15	17:15	RİTİM EĞİTİMİ VE GRUP EGZERSİZİ	UYGULAMA	4
18.12.2021	08:30	14:30	WELLNESS ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	UYGULAMA	6
	14:30	18:30	SINAV		4



## WELLNESS UYGULAMALI EĞİTİM MÜFREDATI

Dersin Adı	1.Kademe	2.Kademe	3.Kademe
His Yaşam Kalitesi ve Wellness	4	4	4
Spor Yaralanmaları, Koruma ve İlk Yardım	4	-	-
Fiziksel Uygunluk ve Ölçme Teknikleri	-	4	-
Sporcu Beslenmesi ve Ergojenik Yardımcılar	4	-	-
Farklı Yaş ve Sağlık Durumlarında Egzersiz	4	-	-
Egzersiz Testi ve Reçetesi Hazırlama	-	6	-
Bireysel Antrenman ve Yaşam Koçluğu	6	6	8
Fiziksel Uygunluk Bileşenleri ve Egzersiz	8	-	-
Antrenman İlkeleri (Genel-Bireysel-Fonksiyonel)	8	6	-
Ritim Eğitimi ve Grup Egzersizi	4	6	6
Wellness Özel Spor Tesis İşletmeciliği	-	4	4
Farklı Materyallerle Egzersiz	4	6	6
Ev, Büro ve Günlük Yaşam Egzersizleri	4	4	-
Wellness Özel Antrenman Bilgisi	6	8	8
Spor Yaralanmaları Sonrası Rehabilitasyon	-	6	6
Dopingle Mücadele	4	4	4
Antrenman Periyotlaması	-	8	8
Wellness Teknik-Taktik	-	-	40
<b>Toplam Saat</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>96</b>