



HERKES İÇİN SPOR  
FEDERASYONU  
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

**TÜRKİYE HERKES İÇİN SPOR FEDERASYONU**  
**WELLNESS 2. KADEME TEMEL EĞİTMENLİK KURSU**  
**20-26 ARALIK 2021 -İSTANBUL**

İstanbul'da 20-26 Aralık 2021 tarihleri arasında Wellness 2. Kademe Temel Eğitimlik Kursu düzenlenecektir.

**KURS GÜNÜ GETİRİLMESİ GEREKEN EVRAKLAR**

1-) Wellness 1. Kademe Yardımcı Eğitimlik Belgesi Aslı kurs yetkilisine teslim edilecektir. (Diğer tüm belgeler spor bilgi sistemi üzerinde kayıtlı olması sebebiyle belge talebi olmayacaktır.)

2-) Kurs bilgilendirme ve onay metni. ([Tıklayınız....](#))

3-)Muvafakatname. ([Tıklayınız....](#))

4-)Sağlık beyanı. ([Tıklayınız....](#))

\*\*\*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>WELLNESS 2. KADEME TEMEL EĞİTMENLİK KURSU</b>	
KURSun ADI	WELLNESS 2. KADEME TEMEL EĞİTMENLİK KURSU
İLİ	İSTANBUL
YAPILACAĞI YER	<b>İleri bir tarihte açıklanacaktır.</b>
KURSun TARİHİ	<b>20-26 ARALIK 2021</b>
SON BAŞVURU TARİHİ VE SAATI	<b>16 Aralık 2021 Saat: 17.00</b>
KURS İLE İLGİLİ DETAYLAR	<b>Not: Kursumuz aralıksız olarak 6 (Altı) gün devam edecektir. Son başvuru tarihinden (16 Aralık 2021) sonraki kurs ücret iadesi talepleri hiçbir şekilde değerlendirilmeye alınmayacak olup, ücret iadesi yapılmayacaktır.</b>



**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 seçenek 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.
7. Belge düzenlenme tarihi üzerinden en az **1 (bir)** sene geçmiş 1. Kademe Yardımcı Eğitimlik Belgesi (01.01.2021 tarihinden önce 1. Kademe Yardımcı Antrenörlük Belgesi)
8. En az 1 adet gelişim semineri

**KURS ÜCRETİ VE ÖDEME BİLGİLERİ**

<b>ÜCRET:</b>	2.000,00 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 (2000 Türk Lirası) yatıracaklardır.

**KURSA BAŞVURU HAKKI**

- 1- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Antrenör Eğitimi Yönetmeliği gereğince; mezuniyet tarihi itibariyle 4 yıl içerisinde üniversitelerin Spor Bilimleri alanında lisans eğitimi veren fakülte veya yüksekokul mezunu olmakla birlikte, belge düzenlenme tarihi itibariyle en az bir (1) yıl geçen Wellness 1. Kademe Yardımcı Eğitimlik belgesine ve en az bir gelişim seminerine sahip adaylar,
- 2- Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı tarafından Anadolu Üniversitesi iş birliğinde düzenlenen "2. Kademe Temel Eğitim" Kursundan başarılı olan, belge düzenlenme tarihi itibariyle en az bir (1) yıl geçen Wellness 1. Kademe Yardımcı Eğitimlik belgesine ve en az bir gelişim seminerine sahip adaylar, kursa katılabileceklerdir.

Bknz. <https://sporegitim.qsb.gov.tr/Sayfalar/2873/2859/Yonetmelikler.aspx> ( **20.Madde Tamamı** )



## WELLNESS 2. KADEME EĞİTMEN KURSU DERS ÇİZELGESİ

KURS YERİ		İSTANBUL	
BAŞLANGIÇ TARİHİ		BİTİŞ TARİHİ	
20.12.2021		26.12.2021	
TARİH	SAAT	DERS	SAAT
20.12.2021 (ONLİNE)	08:30 - 12:30	HERKES İÇİN SPOR YAŞAM KALİTESİ VE WELLNESS	4
	12:31 - 16:31	EV BÜRO VE GÜNLÜK YAŞAM EGZERSİZLERİ	4
	16:32 - 20:32	FİZİKSEL UYGUNLUK VE ÖLÇME TEKNİKLERİ	4
21.12.2021 (ONLİNE)	08:30 - 14:30	ANTRENMAN İLKELERİ (Genel-Bireysel-Fonksiyonel)	6
	14:31 - 20:31	SPOR YARALANMALARINI SONRASI REHABİLİTASYON (ONLINE)	6
22.12.2021 (ONLİNE)	08:30 - 12:30	DOPİNGLE MÜCADELE	4
	12:31 - 20:31	ANTRENMAN PERİYOTLAMASI	8
23.12.2021 (UYGULAMA)	09:00 - 15:00	BİREYSEL ANTRENMAN VE YAŞAM KOÇLUĞU	6
	15:15 - 21:15	FARKLI MATERYALLERLE EGZERSİZ	6
24.12.2021 (UYGULAMA)	08:30 - 14:30	EGZERSİZ TESTİ VE REÇETE HAZIRLAMA	6
	14:45 - 18:45	WELLNESS ÖZEL SPOR TESİS İŞLETMECİLİĞİ (online)	4
25.12.2021 (UYGULAMA)	08:30 - 12:30	RİTİM EĞİTİMİ VE GRUP EGZERSİZİ	6
26.12.2021 (UYGULAMA)	08:30 - 16:30	WELLNESS ÖZEL ANTRENMAN BİLGİSİ	8
	16:30 - 20:30	SINAV KOMİSYONU	4

- 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.

### 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>