



המרכז האקדמי  
לוינסקי-וינגייט  
מחקר, חינוך וספורט



הזמנה  
ליום עיון בנושא

## תפקודי שריר בגיל המבוגר מהמדע לפרקטיקה

יום שני | 30 בדצמבר | 2024

המרכז האקדמי לוינסקי וינגייט, קמפוס וינגייט

תוכנית האירוע

התכנסות - חדר 931	08:00 - 09:00
דברי פתיחה - אולם 932 פרופ' אילת דונסקי, ראש המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר	09:00 - 09:10
שינויי גיל במערכת השרירים - מבוא. פרופ' אילת דונסקי	09:10 - 09:30
פעילות גופנית למניעה ולטיפול בסרקופניה - מה אומר המדע? טל יהלום פרי	09:30 - 10:10
רגע בתנועה. סבינה ברלס כתיב וחמי ליבנה	10:10 - 10:20
שיטות אימון מבוססות HIIT ו-SIT לשיפור תפקודי שרירים - מה אומר המדע? ד"ר איתי גולדפרב	10:20 - 11:00
פאנל של צוות מרצי המגמה בהשתתפות הקהל - התאמה לדרגות תפקוד שונות.	11:00 - 11:20
הפסקת כיבוד	11:20 - 12:00
<b>סדנאות* - אולמות תנועה (מכון וינגייט)</b>	
<b>סדנאות - סבב א'.</b> 1. מניעה וטיפול בסרקופניה - מבדקי הערכה ותרגילים מותאמים. טל יהלום פרי וחמי ליבנה 2. אימוני HIIT לשיפור תפקודי שרירים בגיל המבוגר. ד"ר איתי גולדפרב ודריה שגב	12:00 - 13:00
הפסקה	13:00 - 13:15
<b>סדנאות - סבב ב'.</b>	13:15 - 14:15

\* הנרשמים יחולקו לשתי קבוצות, כל קבוצה תשתתף בשתי הסדנאות.  
\* שימו לב: נא להגיע בלבוש נוח לביצוע פעילות גופנית, עם אפשרות לפעילות ללא נעליים.

להרשמה  
לחץ כאן

דמי הרשמה

לקהל הרחב בהרשמה מוקדמת - עד לתאריך 20.12.2024 - ₪120  
הרשמה מתאריך 21.12.2024 - ₪150

להרשמה  
לחץ כאן

דמי הרשמה

לבוגרי המגמה לפעילות גופנית בגיל המבוגר ₪50

לקבוצות של 10 משתתפים תינתן הנחה.

לפרטים נוספים ניתן ליצור קשר בטלפונים:  
09-8639361, 09-8639397 או בדוא"ל: ayelet@l-w.ac.il