

חוג ספורט

אין כמו להתחיל את היום בפעילות גופנית - באווירה נעימה, עם חברות וחברים ובהתאמה ליכולות ולצרכים שלנו הוותיקים. ואי אפשר להפריז בחשיבותו של הפעילות הגופנית ובכוחה לשמר ולחזק יכולות בכל תחומי החיים הפיסיים והמנטליים.

לכן גם השנה אנו ממשיכים להציע מגוון חוגי ספורט מותאמי גיל עם מדריכים מעולים.

איפה? אולפן מחול בני יהודה

מתי? ימי א' ו-ג' | 19 מפגשים בכל סמסטר.

מתחילים שנה - 8.9.24 מסיימים שנה - יוני 25

חוג ראשון - 8:30-9:30 | חוג שני - 9:45-10:45

כמה עולה? עלות לסמסטר אחד:

600 ש"ח **לחוג אחד** | 1,100 ש"ח **ל-2 חוגים** | 1600 ש"ח **ל-3 חוגים.**

עלות שיעור בודד 50 שקל.

פתיחת חוג מותנית במינימום 10 משתתפים.

הרשמה מקוונת באמצעות הקישור שיישלח. ניתן לחלק לתשלומים.

שם המדריך	סוג פעילות	יום ושעה
יעל עזרן	יוגה	א' 08:30-09:30
רעות בלזר	צ'י קונג	א' 08:30-09:30
רעות בלזר	פלדנקרייז	א' 09:45-10:45
רוויה לוי	רוקדות ומחזקות	א' 09:45-10:45
רוויה לוי	אימון core ומתיחות	ג' 08:30-09:30
סימה שטרנברג	התעמלות לבריאות הגוף	ג' 08:30-09:30
רוויה לוי	רוקדות ומחזקות	ג' 09:45-10:45
אשבל לב	התעמלות במים - בריכת השחייה (אצל נגה) במעלה גמלא	ד' 08:30-09:15 יפתח אחרי החגים
מירב כהן	התעמלות במים - בריכת בני יהודה	במהלך קיץ 2025

באחריות המשתתפים לוודא כי החוג הינו בעצימות המתאימה למצב בריאותם. וללידע את המדריכה על כל שינוי במצב הבריאותי.

להלן הסבר קצר על אופי הפעילות בכל חוג:

פלדנקרייז | רעות בלזר

שיטת התעמלות בריאותית פורצת דרך בתחום היכולת לרתום את המודעות הקשובה לשיפור יכולות התנועה, הקלה בכאבים, נשימה ויציבה. כל שיעור הינו מסע מרתק באין-סוף האפשרויות הגלומות בגוף האדם ויחסי הגומלין שבין תנועה, תשומת-לב, תחושה והרגשה.

צ'י קונג | רעות בלזר

אומנות תנועה סינית עתיקה המחזקת ומטפחת את זרימת כוח החיים בהשראת ההבנה לחשיבות הקשר שבין תנועה פיזית לתנועת הנשימה, הנפש והרוח. כל שיעור מתפתח מתנועה נמרצת ומשחררת לתנועה נינוחה ועד הרפיה מלאה בשאיפה לאיזון, הרמוניה וחיבור לטבע.

אימון core + מתיחות | רוויה לוי

באימונים נשים דגשים על: גמישות הגוף, יציבות וטכניקה נכונה, נשימות, חיזוק שרירי ליבה ושיווי משקל.

רוקדות ומתחזקות | רוויה לוי

באימונים נשים דגשים על: קואורדינציה, תנועות גוף + סטייל, הקשבה לקצב ולסגנונות, ריקוד, לימוד צעדי ריקוד + קומבינציות, רצף זיכרון תנועות, סיבולת לב ריאה.

יוגה | יעל עזרן

תרגול רך וזורם של תנוחות היוגה, תרגול נשימות נכונות והרפייה של הגוף. התירגול מחזק ומגמיש את הגוף ותורם לבריאות הנפש.

התעמלות לבריאות הגוף | סימה שטרנברג

בשיעורים נקפיד - לחזק את הגוף - שרירים, רצועות, מפרקים. לשמר את צפיפות העצם. להאריך את טווחי תנועה ולשפר גמישות. לשכך כאבים קיימים ולמנוע כאבים עתידיים. להרגיש טוב עם הגוף שלנו.

התעמלות במים - אשבל לב

שיעורי תנועה המתקיימים בבריכה בקבוצה קטנה, ומותאמים ליכולות האישיות של כל משתתף ולמאפייני הגיל. פעילות זאת תומכת בהפחתת כאבים, שיפור טווחי תנועה וחיזוק מפרקים, הפחתת בצקות ושיפור החזר ורידי, שיפור וחיזוק תבנית עמידה/הליכה, שווי משקל ויציבה, שיפור סבולת לב ריאה תוך עבודה על נשימה נכונה.

- אין צורך לדעת לשחות
- מותר לפחד ממים
- קוד הלבוש: מה שנוח ונעים (בגד ים, חולצה וטייץ..)
- והכי חשוב: השמים הם הגבול!

התעמלות במים - קיץ - מירב כהן

במהלך חודשי הקיץ - יולי - אוגוסט תיפתח קבוצת נוספת בבריכת השחייה בבני יהודה. בהדרכת ההידרותרפיסטית מירב כהן. פעמיים בשבוע בשעות הבוקר. מידע מפורט יימסר בסמיכות לפתיחה.

