**תכנית יום העיון**

8:00 - 9:00:    התכנסות – **חדר 309**

**אולם ינאי (3)**

09:00–09:10: דברי פתיחה

פרופ' אילת דונסקי, ראש המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר.

09:10–9:30: שינויי גיל במערכת השרירים - מבוא. פרופ' אילת דונסקי,

9:30–10:10: פעילות גופנית למניעה ולטיפול בסרקופניה – מה אומר המדע?  טל יהלום פרי.

10:20-10:10: רגע בתנועה. סבינה ברלס כתיב וחמי ליבנה

10:20–11:00: שיטות אימון מבוססות HIIT ו-SIT לשיפור תפקודי שרירים – מה אומר המדע?  ד"ר איתי גולדפרב.

11:20-11:00: פאנל של צוות מרצי המגמה בהשתתפות הקהל – התאמה לדרגות תפקוד שונות.

11:20–12:00: הפסקת כיבוד – חדר 309

סדנאות\* - אולמות ניסן במכון וינגייט

12:00–13:00:

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.

13:00–13:15:   הפסקה

13:00–14:15:   סדנאות – סבב ב'.

\* הנרשמים יחולקו לשתי קבוצות, כל קבוצה תשתתף בשתי הסדנאות.

שימו לב: נא להגיע בלבוש נוח לביצוע פעילות גופנית, עם אפשרות לפעילות ללא נעליים.