

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SÜREKLİ EĞİTİM MERKEZİ (OMÜSEM)

PERSONAL TRAINER SERTİFİKA PROGRAMI
YÜZ YÜZE EĞİTİM

Eğitimci: Doç. Dr. Serhat ERAİL

Tarihi: 19, 20, 21, 22, 23, 24 Aralık 2025

Süre: 6 gün / 30 saat

Saat: 19 Aralık 2025 Cuma →17.00-21.45

20 ve 21 Aralık 2025 (Cumartesi-Pazar)→12.00-16.45

22, 23, 24 (Pazartesi-Salı-Çarşamba)→17.00-21.45

Ön Kayıt İçin Son Başvuru Tarihi: 12 Aralık 2025 Cuma

Kesin Kayıt Tarihleri: 15-16 Aralık 2025

Bireysel Katılım Ücreti: 5.000-TL (KDV dahil)

İrtibat Telefonları: 0 362 457 60 45 – 0 362 312 19 19 / 46 45

E-mail: semomu@omu.edu.tr

Amaç: Bu eğitimin temel amacı, bireylerin spor ve egzersiz alanında bilimsel temellere dayalı bilgi, beceri ve tutum kazanmalarını sağlayarak kişisel antrenör (personal trainer) olarak görev yapabilecek yeterlilik düzeyine ulaşmalarını desteklemektir.

Program kapsamında katılımcıların; insan anatomisi, egzersiz fizyolojisi, antrenman planlama, sporcu beslenmesi, iletişim ve motivasyon teknikleri konularında bilgi sahibi olmaları; farklı yaş, cinsiyet ve kondisyon düzeyine sahip bireyler için güvenli, etkili ve bireyselleştirilmiş egzersiz programları hazırlayabilmeleri amaçlanmaktadır.

Bu doğrultuda program, yalnızca teorik bilgi aktarımını değil, aynı zamanda uygulamalı eğitimlerle katılımcıların pratik becerilerini geliştirmeyi; spor salonları, bireysel danışmanlık merkezleri ve sağlıklı yaşam alanlarında profesyonel olarak çalışabilecek donanıma sahip olmalarına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

İçerik:

- Spor Bilimine Giriş: Antrenman ilkeleri, kas anatomisi, enerji sistemleri
- Egzersiz Fizyolojisi: Aerobik–anaerobik sistemler, toparlanma süreçleri
- Fitness Programlama: Kişiye özel antrenman planlama, hedef belirleme
- Beslenme ve Performans: Makro-mikro besinler, sporcu beslenmesi
- Egzersizde Güvenlik ve Risk Yönetimi: Isınma, soğuma, sakatlık önleme
- Motivasyon ve İletişim Becerileri: Danışanla iletişim, danışan takibi
- Uygulamalı Egzersiz Teknikleri: Serbest ağırlık, makineler, vücut ağırlığı egzersizleri

Ön Koşullar:

- 1- Spor Bilimleri, Beden Eğitimi veya Sağlık Alanlarında öğrenim görmek veya mezun olmak.
2. Herhangi bir spor branşında “Antrenörlük Belgesine” ve “Sporcu Lisansı”na sahip olmak.

Kimler Katılabilir:

- Ön koşulu sağlayan kişiler eğitime katılabileceklerdir.

- ✓ Programa katılmak isteyen katılımcıların, sem.omu.edu.tr adresinde yer alan online kayıt formunu doldurarak ön kayıt yaptırmaları gerekmektedir.
- ✓ Yeterli başvuru sağlandığı takdirde katılımcılarla iletişim kurulacaktır. Katılımcıların, kesin kayıt için eğitim ücretini, programın adını yazarak ilgili hesaba yatırmaları gerekmektedir.

Alıcı Adı: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Döner Sermaye İşletmesi

Banka Adı: Ziraat Bankası

Şube Adı: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Şubesi

Şube Kodu: 1479

Hesap Numarası: 97852702-5001

IBAN: TR280001001479978527025001

- ✓ Programa kayıt yaptırdıktan ve program başladıktan sonra programdan ayrılan veya programla ilişkisi kesilen katılımcıya ödediği ücret geri ödenmez.

Kesin Kayıt Sırasında İstenilen Belgeler:

- Ödeme Dekontu
- Kayıt Formu
- Spor Bilimleri, Beden Eğitimi veya Sağlık Alanlarında öğrenim gördüğünü veya mezun olduğunu kanıtlayıcı belge.
- Herhangi bir spor branşında “Antrenörlük Belgesi” veya “Sporcu Lisansı”nın fotokopisi

(Dekontun ve OMÜSEM Kayıt Formunun kesin kayıt işlemi sırasında semomu@omu.edu.tr adresine mail olarak gönderilmesi gerekmektedir)

- ✓ Sertifika programına %80 devam devam zorunluluğu vardır.
- ✓ Eğitim sonunda 20 soruluk çoktan seçmeli sınav yapılacak olup, devam şartlarını sağlayarak (%80) en az 70 puan alan katılımcılara “Sertifika”, devam şartlarını sağlayarak (%80) 70 puan altı alan katılımcılara “Katılım Belgesi” verilecektir.

✓ Bu sertifika programı, kişisel ve mesleki gelişim amaçlıdır.

Başvuru Adresi ve Eğitim Yeri: OMÜ Sürekli Eğitim Merkezi (UZEM Binası Giriş Katı)
Kurupelit Kampüsü

Atakum/ SAMSUN

