



**Rona Bar-Netzer**

**Year of birth**

**Address:**

**Phone:**

**Education**

**2001-2004**

**Student for Economics and Management, Hebrew University of  
Jerusalem**

**Experience**

**today-2002**

**Internet & computer teacher, The Knesset (Israeli parliament)**

**2001-2000**

**Senior teacher, Ankory school, Preparation for the "Psychometric test"  
(similar to a S.A.T test, which is needed for applying to universities)**

**2001-1998**

**Reporter & Journalist, Maariv (National circulation publication),  
Internet & Computers Section, People & Computers, Nature of Thing**

**Military service**

**1996-1999**

**Serving in the Israeli Air Force Intelligence Branch. Received an  
acknowledgement of excellence with my department for a joint effort  
in 1998**

**Volunteering**

**1999**

**Counselor and Israeli "SHALIACH" in a Canadian Jewish youth camp**

**Skills**

**Computers & software: Microsoft Word, Excel, PowerPoint, Outlook**

## Languages

### Hebrew and English, Mother tongue level

קורות חיים:

שם: בר-נצר (שורצמן) רונה

ת.ז.: 034564302

תאריך לידה: 2-09-1977

ארץ לידה: ישראל

מצב משפחתי: נשואה + 3

כתובת: קיבוץ המעפיל, ד.ג חפר, מיקוד 38857

סלולאר: 0547908028

טלפקס: 04-6375400

e-mail: [ronab11@hotmail.com](mailto:ronab11@hotmail.com)

שירות צבאי: מדס"ית (על תקן קצינת ספורט) בכנף 2 בחיל האוויר 1996-1998.

השכלה:

תארים אקדמיים:

תעודת הוראה B.E.d מורה מוסמכת בכירה- לחינ"ג ולספורט בביה"ס היסודי והעל-יסודי- במכללה לחינ"ג ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט- תשס"ג 2003

ובהתמחות במחול- תשס"א-תשס"ב

תואר שני- The University of Derby- Master of Education - אפריל 2005

(+מחקר תיזה)

לומדת כרגע תואר שלישי- PhD מ-2015 : דוקטורנטית שנה שלישית לחינוך  
וחינוך גופני. נושא המחקר: פיתוח שיטת אימון המתבססת על שרירי ליבה (Core  
Muscles) המשפרת את איכות החיים לאוכלוסיית הגיל השלישי.

Since Education and Sport Education, BaBs- Bolya, Cluj-Napoca,  
Romania

נושא התיזה: The Effect of Core Muscle Intervention Program on  
Improving a Healthy Lifestyle in Older Adults.

קורסים/השתלמויות נילווים:

מדריכת מחול אירובי ויסודות התנועה- ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן  
במכון וינגייט – דצמבר 1998

Star track precision cycling instructor training – דצמבר 2000

הוראת השחייה- תש"ס

מדריכת מועדוני בריאות וכושר- תשס"א

מדריכת כושר אישי- תשס"ב

מדריכה למחול בסגנון גא'ז- תשס"א

מדריכת Bosu (GO active- trial s.r.l) - יוני 2013

Core Conditioning - תמי קיס- ספטמבר 2013

השתלמות פיטבול (HIIT)- הג'ימנסיה פברואר 2014

השתלמות מקצועית למדריכים: פעילות גופנית בגיל השלישי- הג'ימנסיה יוני 2014

Core specialist - תמי קיס- אוגוסט 2014

כנס "זיקנה- לא מה שחשבת"- המכללה האקדמית בוינגייט- מאי 2015

The 20<sup>th</sup> International Smposium on Adapted Physical Activity- (IFAPA)

In Zinman College of Physical Education and Sport Sciences at the  
Wingate Institute ( June 2015, 2016)

השתלמות מקצועית למדריכים- הג'ימנסיה יוני 2015

קורס טרמפולינה ( Italy 2007 )

קורס kickboxing (France 1999 ,2005)

קורס core (USA 2007 ,2010)

קורס מתיחות ( USA 2010 )

שפות: עברית- שפת אם

אנגלית

ניסיון תעסוקתי:

ספורטן הוד השרון- מדריכת חדר כושר, מדריכת אירובי ועיצוב ומדריכת מחול  
לגיל הרך 1998 – 2003

סופר ספורט- בהנהלת מיכי אלמוג- מדריכת אירובי ועיצוב 1999 – 2003

קאנטרי קלאב כ"ס- מדריכת אירובי וחוגי היפ-הופ ומאמנת אישית 2000-2003

חט"ב רש"י רעננה- מורה למחול מודרני במגמת המחול 2001-2002

עיריית רעננה- מורה לחוגי אירובי בשעות הבוקר בחט"ב 2000-2003

מושב בית יהושוע- מורה לקיקבוקסינג ועיצוב ובהמשך ריכוז חוגי המחול לילדם  
ונוער וחלק מצוות המורים- 2000-2004

הדר יוסף- הדר אפקה- מורה להיפ-הופ לילדים ונוער ומורה לאירובי ועיצוב  
למבוגרים- 2001-2003

הדר המושבות פ"ת- חוגי היפ-הופ 2003-2005

יזמות אישית- פתיחת חוגים עצמאית בשילוב עם מועצת עמק חפר ב"יכון"- 2003

להקת מעודדות לתוכניות ספורט ששודרו בערוץ 5 (כדורסל וכדורעף) לסירוגין  
2003-2009

סטודיו "שפת הגוף"-פתיחת סטודיו עצמאי למחול לסוגיו- יזמות וניהול מיקצועי  
וכמובן מורה מקצועית בצוות המורים של הסטודיו. מחול לגיל הרך, גא'ז והיפ-הופ  
מכיתה א-יב ומבוגרים. כמו כן, סגנונות האירובי חיטוב ועיצוב הגוף 2004- היום.

שלוחות נוספות לסטודיו שבבעלותי- מושב עזריאל -2013-2015

ביה"ס למחול BOUNCE במושב ניצני עוז - 2014 עד היום.

(בסטודיו מגוון שיעורים בתחום עם צוות מוסמך ונותן מענה מגיל 2.5 עד וגיל  
הזהב בתחומי ספורט מגוונים).

עובדת באגף הרווחה כמורה לספורט לגיל הזהב וכמרצה-

מועצה אזורית לב השרון 2013 עד היום.

מפתחת צורת האימון THE CUBE ומעבירה אותה:

בכנסים מקצועיים בארץ למורים ומדריכים- 2012 עד היום.

בפרוייקט "אורח חיים בריא" בצבא- בה"ד 8 בשיתוף המכללה לחי"ג ולספורט ע"ש  
זינמן במכון וינגייט 2013 .

בפרוייקט משטרה 2013 .

מורה אורחת במכללה האקדמית ע"ש זינמן במכון וינגייט 2013 עד היום .

מורה בצוות הגימנסיה- כנסי Body& Mind 2013 עד היום.

מורה לקורס מדריכי אירובי ועיצוב הגוף במכללה האקדמית ע"ש זינמן במכון

וינגייט 2014-2015.

רכזת ומרצה לקורס CORE ESSENTIALS שפתחתי במכללה האקדמית ע"ש זינמן  
במכון וינגייט - 2015 עד היום.

רכזת ומרצה לקורס "מדריכי פעילות גופנית לגיל השלישי והרביעי" וצפיפות  
העצם, בקמפוס "שיאים" המרכז לספורט באוניברסיטת ת"א.

מרצה בכנס יולי 2016:

**"International Conference EDUCATION, REFLECTION, DEVELOPMENT  
2016"**

ופרסום במאמר בכתב העת בנושא חינוך מבוגרים - הגיל שלישי :

**"Active Ageing and Effective Learning for Enhance Quality of Life"**

מרצה לפעילות גופנית לגיל השלישי - במסגרות פרטיות, מועצות אזוריות

ועיריות 2013 עד היום, בתחום החינוך והחינוך הגופני בגיל השלישי,

רצפת אגן ואימוני שרירי ליבה, ומקיימת השתלמויות בתחום.