

## İBRAHİM SIRRI ÖNAL

Doğum Tarihi: 22/03/1980

Doğum Yeri: İzmit

### Eğitim:

- Kocaeli Üniversitesi (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Prog. – Onur Derecesi – 2002-06)
- 19 Mayıs Lisesi – Kocaeli (Haziran 1997)

### Kurs – Sertifikalar:

- T.C. Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu – İstanbul (2. kademe Fitness Antrenörlüğü kursu, Haziran 2008)
- T.C. Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu – İstanbul (Fitness Antrenörlüğü Kursu, Aralık 2006)
- AFAA Personal Trainer – İstanbul (Eylül 2006)
- Spor Masajı Kursu – Kocaeli (Haziran 2006)
- Klasik masaj kursu – Kocaeli (Mayıs 2006)
- T.C. Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu – Antalya (Vücut Geliştirme Antrenörlüğü Kursu, Aralık 2004)

### Eğitim Seminerleri

- Technogym Wellness Company, Kinesis Functional Training- İstanbul (Ocak 2008)
- TC. Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Doping Semineri- Antalya (Aralık 2007)
- TC. Vücut Geliştirme ve Fitness Hakem Semineri- İstanbul (Ekim 2007)
- Fitness & Wellness Festival – İstanbul (Ekim 2006)
- Su Sporları Eğitimi UCPA- Marmaris (Haziran 2006)
- Madde Bağımlılığı Semineri – İstanbul (Aralık 2005)
- İstanbul Sports Trends Convention – İstanbul (Kasım 2005)
- Türkiye 2005 Vizyonu Eğitimi – İzmir (Nisan 2005)
- Takım Yönetimi Eğitimi – İzmir (Mart 2005)
- Genel İletişim Eğitimi – İzmir (Mayıs 2005)
- İstanbul Dance & Fitness Festival – İstanbul (Ocak 2005)
- FISU Universiade Eğitimi – İzmir (Ocak 2005)
- TSSA 8th International Sports Science Congress – Antalya (Kasım 2004)
- Su Sporları Eğitimi – UCPA- Marmaris (Haziran 2004)
- Su Sporları Eğitimi – UCPA – Marmaris (Haziran 2003)
- Tenis Hakem Kursu – Sakarya (Aralık 2002)

### Alınan Özel Eğitimler:

AFAA

(Aerobics & Fitness Association of America)

ICHPER.SD

(International Council for Health Physical Education Recreation Sports & Dance)

Ø Weight Control and Risk Classification

Ø Principles of Assessment, Prescription and Exercise Program Adherence

Ø Assessing Cardio respiratory Fitness

Ø Exercise Prescription for Special Population

Ø Sports Nutrition

Ø Body Composition

Ø Muscular Strength and Endurance

Ø Assessment of Muscular Strength and Endurance

Ø Prescription of Strength Training

Ø Description of Flexibility

Ø Assessment of Flexibility

Ø Functional Aspects of Stretching