

الخبرات العمليّة

1. مدربة لياقة بدنية
2. تدريسي في كلية الكوت الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المؤهلات العلميّة

- بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط
ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط

الدورات التدريبية

1. دورة التدريب الاساسي للياقة البدنية- الاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي
2. دورة طرائق التدريس الحديثة
3. دورة كفاءة الحاسوب
4. دورة كفاءة اللغة الانكليزية
5. دورة سلامة اللغة العربية

البحوث المنشورة

1. تأثير تدريبات Pilates– Cardio في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الوظيفية والقياسات الجسمية لممارسات النشاط البدني بأعمار 30-35 سنة

معلومات الاتصال

رقم الهاتف / 07804118600	📞
البريد الالكتروني ruslshallan@gmail.com	✉
الجنس / انثى	👤
تاريخ التولد / 1995/1/4	📅
الحالة الاجتماعية / أعزب	👤
السكن / واسط / الكوت / المعهد التقني	📍
الجنسية / عراقية	🇮🇶
اللغة الام / العربية	🗣

العنوان الوطني

واسط / الكوت

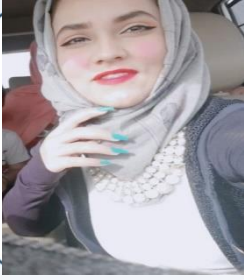
المهارات

1- اجادة استخدام برامج مايكروسوفت

اللغات

العربية

الانكليزية



Name & Personal Brief

RUSL SHAALAN GHANAM AFLUG AL-JAIFARI

Contact Info

	Phone No.07804118600
	ruslshallan@gmail.com
	Sex/female
	Birthday/ 4/1/1995
	Social status/Unmarried
	Residence/ wasit
	Nationality/ Iraq
	Language/ arabic

Skills

- Proficiency in the use of Microsoft Office programs

Languages

Arabic

English

Experience

- 1 - Fitness trainer
2. Teaching at Al-Kut University College, Department of Physical Education and Sports Sciences

Education

- Bachelor's degree Physical Education and sports science, Wasit University
- Master's degree in physical education sports science , Wasit Universit

Courses

1. Basic Fitness Training Course - Swedish Academy of Sports Training
2. Modern Teaching Methods Course
3. Computer Proficiency Course
4. English Proficiency Course
5. Arabic language safety course

Published articles

- Pilates - cardio and its effect on some elements of fitness, functional variables and physical measurements of participants in gyms (30-35)