

رسل سلام جابر خميس الخفاجي



الخبرات العمليّة

- 1- تدريسية في جامعة الكوت الاهلية
- 2- مدربة رشاقة معتمدة في مركز افنان للرشاقة

المؤهلات العلميّة

- 1- بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط
- 2- ماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط

الدورات التدريبية

- 1- دوره الاستراتيجيات الحديثة بالإصابات الرياضية والتأهيل الرياضي
- 2- دورة لياقة بدنية احترافية بالتدريب البدني

البحوث المنشورة

- 1- تأثير تمارين متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار 25-30 سنة
- 2- تأثير تمارين الـ HIIT في تكيس المبايض وهرمونات (FSH , LH) والاستروجين للمشاركات في الصالات بأعمار 25-30 سنة

معلومات الاتصال

07717210162	☎
akkuut716@gmail.com	✉
انثى	♀
1989/10/6	📅
متزوجة ولديها طفلان	👨👩👧👦
كوت - واسط	📍
عراقي	🇮🇶
عربي	🌐

العنوان الوطني

العراق / واسط

المهارات

مدربة رشاقة ولياقة بدنية

اللغات

عربي / انكليزي



Name & Personal Brief

Rasul Salam Jabber khamis alkhafaji

Contact Info

	07717210162
	akkuut716@gmail.com
	She is married and has two children
	6/10/1989
	Female
	Kut / Wasit
	Iraqi
	Arabic

Skills

Iraq / Wasit

Languages

Arabic

Experience

- 1- Teaching at Al-Kut Private University
- 2- A certified fitness trainer at Afnan Fitness Center

Education

- 1- Bachelor's degree in Physical Education and Sports Science-Wasit University
- 2- MA in Physical Education and Sports Science - Wasit University

Courses

- 1- The role of modern strategies in sports injuries and sports rehabilitation
- 2- Professional fitness course with physical training

Published articles

- 1- The effect of frequent, high-intensity exercises in developing some physical fitness of female participants in gyms aged 25-30 years
- 2- The effect of HIIT exercises on polycystic ovaries, hormones (FSH, LH) and estrogen for female participants in gyms aged 25-30 years