

אודות 180°

החזון של 180° הוא לסייע לכל אדם לשפר את יכולותיו ולממש את הפוטנציאל שלו באמצעות פעילות ספורטיבית משותפת.

180° מומחית בהפעלת קבוצות ריצה והליכה, עבור אנשים המתמודדים עם מוגבלויות וקשיים מכל הסוגים. את המתאמנים מלווים מתנדבים מסורים.

קבוצות ייחודיות אלה מהוות מסגרת מעצימה ותומכת, המאפשרת למשתתפים לשפר את יכולותיהם, להיות חלק מקבוצה חברתית מגובשת ולהגשים את חלומותיהם.

עופר וגיא בן דור - מייסדים ומאמנים ראשיים:

מאמני אתלטיקה וריצה מוסמכים מטעם מכון וינגייט.

בעלי ניסיון מקצועי עשיר וייחודי, בליווי מאות אנשים עם מוגבלויות.

הובילו משלחות פורצות דרך של בעלי מוגבלויות אל פסגת הקילימנג'רו ואל הר האוורסט.

מהראשונים בארץ שיזמו והקימו את פעילות הריצה וההליכה לאנשים עם מוגבלויות.

ייצגו את מדינת ישראל בריצת המרתון באולימפיאדת הנכים בבייג'ין.

דגשים בתוכנית האימונים שלנו:

- ✓ האימונים מותאמים לאנשים המתמודדים עם מוגבלויות מכל סוג.
- ✓ המתאמנים זוכים לליווי צמוד של מתנדבים.
- ✓ שיפור יכולת הריצה וההליכה למרחקים קצרים וארוכים וסבולת לב-ריאה.
- ✓ דגש מיוחד על אימונים הדרגתיים ומהנים.
- ✓ מעבר הדרגתי ומבוקר מהליכה לריצה.
- ✓ לימוד טכניקת ריצה נכונה.
- ✓ עבודה על מהירות.
- ✓ חיזוק הגוף.
- ✓ גמישות.

אודות צוות המייסדים



גיא בן דור - מייסד ומאמן ראשי

מאמן ריצה מוסמך (בית הספר למאמנים-מכון וינגייט).
מומחה לאימון אנשים עם מוגבלויות וצרכים מיוחדים, ובעל ניסיון עשיר במגוון תחומי ספורט אתגרי לאנשים עם מוגבלויות.
ממייסדי ענף הריצה וההליכה לאנשים עם מוגבלויות וצרכים מיוחדים - אחראי להקמתן של מסגרות שונות ברחבי הארץ.
ספורטאי תחרותי מצטיין.
לוחם ומפקד מצטיין באחת מיחידות העילית של צה"ל.
מרצה בנושאי השראה ומוטיבציה בפני קהלים רבים ומגוונים.
תואר ראשון בחשבונאות ומשפטים (אוניברסיטת ת"א).



עופר בן דור - מייסד ומאמן ראשי

מאמן אתלטיקה מוסמך (בית הספר למאמנים-מכון וינגייט).
מאמן בעשור האחרון בריצה / הליכה / קבוצות הרזיה קבוצות ויחידים במגזר הפרטי והעסקי.
מתנדב ומאמן אנשים עם מוגבלויות פיזיות ומנטאליות במסגרות שונות.
מקים ומאמן קבוצת הריצה הראשונה בעולם לנפגעי פוסט טראומה (הלם קרב).
מרצה הרצאות השראה ומוטיבציה בפני קהלים רבים ומגוונים.
מתנדב במסגרות רבות למען הקהילה.
מאמן אישי ומנטור לארגונים ולאנשים בצמתי דרך בחייהם.
זים ואיש עסקים, בעלים של קבוצת חברות בתחום הנדל"ן.
לשעבר מנכ"ל של קבוצת חברות בורסאית גדולה.