

## YMCA Award in Instructing Kettlebell Training Sessions Level 2



### Yn gwyno

Wedi ei anelu at hyfforddwy'r ffitrwydd a hyfforddwy'r personol cymwys, mae'r cwrs hwn yn rhoi'r wybodaeth a galluoedd ychwanegol sydd eu hangen arnoch chi i gynnal sesiynau hyfforddi ac ymarferion kettlebell diogel ac effeithiol.

**Mae'r cwrs hwn ar gyfer.....**hyfforddwy'r ffitrwydd a hyfforddwy'r personol cymwys.

**Cynnwys y cwrs**Mae'r cwrs hwn yn cynnwys sawl elfen:

Gwybodaeth a dealltwriaeth gan gynnwys hanes a tharddiad hyfforddiant kettlebell, buddion defnyddio kettlebell, ystyriaethau iechyd a diogelwch a sut i gynnwys hyfforddiant kettlebell mewn sesiynau gwrthsefyll

Cynllunio sesiynau hyfforddiant Kettlebell

Arwain sesiynau hyfforddiant Kettlebell

Sgiliau gan gynnwys sut i baratoi, cynllunio ac arwain sesiynau hyfforddiant kettlebell a chyfathrebu'n effeithiol



## TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Bydd angen ichi fod yn hunan-gymhellol, yn weithgar ac yn barod i ymroi, gyda diddordeb mewn hyfforddi kettlebell.

Byddwch yn cael eich asesu gan ddefnyddio cyfuniad o bortffolio o dystiolaeth. prosiect/aseiniad ac aseiniad ymarferol, ac wedi ichi gwblhau'r cwrs, gallwch symud ymlaen at Hyfforddwr Ffitrwydd Lefel 2 a Hyfforddwr Personol Datblygiad Proffesiynol Parhaus (CPD) Lefel 3, cymhwyster Cylchol Lefel 2 neu gymhwyster Therapi Tylino Chwaraeon Lefel 3.

### Gofynion Mynediad

Mae angen ichi fod â chymhwyster Hyfforddwr Ffitrwydd Lefel 2 er mwyn ymgymryd â'r cwrs hwn.

### Gwybodaeth Ychwanegol

Apply online at [www.colegwent.ac.uk](http://www.colegwent.ac.uk)

[studentrecruitment@colegwent.ac.uk](mailto:studentrecruitment@colegwent.ac.uk) | 01495 333777 (Croesawn alwadau yn Gymraeg)

