TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

YMCA Tystysgrif mewn Cryfder a Chyflyru Lefel 2

Yn gryno

Nod y cymhwyster hwn yw datblygu gwybodaeth a sgiliau dysgwyr er mwyn iddynt allu ymgysylltu, hwyluso, addysgu a chefnogi cleientiaid mewn amgylchedd cryfder a chyflyru.

Dyma'r cwrs i chi os...

rydych chi'n dymuno perfformio'n gymwys fel Hyfforddwr Cryfder a Chyflyru Lefel 2 naill ai mewn Clwb Chwaraeon neu amgylchedd Campfa.

Beth a ddisgwylir ohonof i?

Yn ddelfrydol, dylai fod gennych rywfaint o brofiad o ymarferion cryfder a chyflyru o safbwynt chwaraeon penodol neu drwy ymarfer personol a dylech fod â rhywfaint o ffitrwydd corfforol.

Beth sy'n digwydd nesaf?

TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Gall y cymhwyster hwn arwain at gyflogaeth fel Hyfforddwr Cryfder a Chyflyru mewn cyfleuster ffitrwydd/chwaraeon neu gyfleuster perthnasol arall.

Gall y cymhwyster hefyd arwain at hyfforddiant pellach ar yr un lefelau ac ar lefelau uwch, er enghraifft:

Dyfarniad YMCA Lefel 3 mewn
Rhaglennu a Goruchwylio Ymarfer gyda Chleientiaid Anabl
Diploma YMCA Lefel 3 mewn Cyfarwyddo Ffitrwydd Hyfforddiant Personol a Chylchedau
Tystysgrif YMCA Lefel 4 mewn Cryfder a Chyflyru

Gwybodaeth Ychwanegol

Bydd yn cael ei gynnal dros 14 wythnos gyda chymysgedd o ddysgu wyneb yn wyneb ac o bell.

Cynhelir gweithdai wyneb yn wyneb ar ddydd Sadwrn gyda dysgu o bell ar gael ar adeg sy'n gyfleus i chi.

Bydd dysgwyr yn cael cyfle i ddangos tystiolaeth o waith yn eu hamgylchedd chwaraeon eu hunain i gefnogi cyflawni'r cymhwyster hwn.