



## קורס להכשרת מדריכי פילאטיס

### בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס:

בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס על פי דליה מנטבר והמכללה האקדמית בוינגייט, שמחים להזמין אתכם ללמוד אצלנו ולהיות חלק מצוות מקצועי בתחום התנועה, הבריאות ואיכות חיים.

קורס מדריכי פילאטיס מזרן - Mat Work

קורס מדריכי פילאטיס מכשירים - Reformer

קורס מדריכי פילאטיס מתקדם

העשרה פילאטיס מכשירים - Combo Chair

חייגו חינם: \*5009 | [www.wincol.ac.il](http://www.wincol.ac.il)

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)

## מדריכי פילאטיס מזרן - Mat Work

**מטרות הקורס:** הכשרת מדריכי פילאטיס מזרן.  
**היקף שעות:** 120 שעות אקדמיות (20 שעות צפייה)  
**נושאי לימוד:**

לימוד מגוון תרגילי המזרן, הבנתם ויישומם המעשי, ניתוח ההתאמות והמגבלות שבכל תרגיל, הבנת הרצף המתקיים בשיעור מזרן, הבנת עקרונות הטכניקה והוראתה.

- תרגול והבנה של עקרונות הטכניקה.
- ההיסטוריה של שיטת פילאטיס.
- לימוד מגוון תרגילים ברמה בסיסית, בינונית ומתקדמת.
- השימוש בידיים ככלי הנחיה בהוראת התרגיל.
- הנחיות יסוד בכל תרגיל (Cueing).
- הבנת הפוקוס המחשבתי המנחה את התרגיל.
- מושגים בהוראת הטכניקה.
- ניתוח פעולת השריר בכל תרגיל.
- קונטרה אינדקציות בעבודה עם אוכלוסיות שונות.
- המתודיקה בהוראת שיעור פילאטיס.
- סוגיות ביציבה.

**תנאי קבלה:** בעלי רקע בתחום תנועה מחול וספורט, ניסיון בשיטת פילאטיס.

תלמידים ללא רקע בתחום מדעי החינוך הגופני, יידרשו כתנאי לקבלת התעודה להשלים קורס במבנה גוף האדם ותפקידו בהיקף 60 שעות (בתשלום נוסף) וקורס עזרה ראשונה בהיקף 28 שעות (בתשלום נוסף).

**תעודת סיום:** לעומדים בדרישות הקורס, תוענק תעודת מדריך פילאטיס מזרן מטעם בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס של דליה מנטבר והמכללה האקדמית בוינגייט.

**דמי רישום:** ₪ 195

**דמי השתתפות:** ₪ 4,525



**\*5009** | חייגו חינם: [www.wincol.ac.il](http://www.wincol.ac.il)

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)

המכללה נמצאת בתהליך מיזוג משפטי עם מכללת לוינסקי לחינוך, הפעילות תמשיך להתקיים ללא שינוי.

**מטרות הקורס:** הכשרת מדריכי פילאטיס מכשירים לעבודה בשימוש במכשיר Reformer.

**היקף שעות:** 120 שעות אקדמיות

**נושאי לימוד:**

- 70 שעות: לימוד מגוון התרגילים על מכשיר Reformer, התאמת תרגילים לקבוצות אוכלוסייה מיוחדות, הבנת התועלת שבכל תרגיל, לימוד טכניקות הנחיה ידנית וקולית (ורבלית) ובניית מערך שיעור.
- 20 שעות: צפייה
- 30 שעות: סטאז'

**תנאי קבלה:**

- בחינת כניסה: בדיקת מיומנות תנועה, ניסיון בשיטת פילאטיס וראיון אישי.
- אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה ועל כשירות לעסוק בפעילות גופנית.
- בעלי תעודת מדריך פילאטיס מזרן.
- מועמדים ללא תעודת מדריך פילאטיס מזרן יוכלו להשתתף בתכנית השלמה בהיקף 20 שעות, העומדים בתוכנית השלמה בהצלחה יוכלו להגיש בקשה להירשם לקורס מדריכי פילאטיס מכשירים Reformer.

תלמידים ללא רקע בתחום מדעי החינוך הגופני, יידרשו כתנאי לקבלת התעודה להשלים קורס קורס במבנה גוף האדם ותפקידו בהיקף 60 שעות (בתשלום נוסף) וקורס עזרה ראשונה בהיקף 28 שעות (בתשלום נוסף).

**תעודת סיום:** לעומדים בדרישות הקורס, תוענק תעודת מדריך פילאטיס מכשירים Reformer מטעם בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס של דליה מנטבר והמכללה האקדמית בוינגייט.

**דמי רישום:** ₪ 195

**דמי השתתפות:** ₪ 5,500



**\*5009** | חייגו חינם: [www.wincol.ac.il](http://www.wincol.ac.il)

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)



הקורס מיועד למדריכי פילאטיס מנוסים בעלי תעודת הכשרה בתחום.

**היקף שעות: 60 שעות אקדמיות**

**מטרות הקורס:**

1. להעצים את הידע של מדריכי הפילאטיס המוסמכים, להעמיק את הבנת השיטה ולשפר את יכולות ההוראה.
2. להעניק ידע נרחב יותר על פתולוגיות ופציעות וכיצד להתמודד איתן.
3. ללמוד ולהעשיר את הידע במגוון האביזרים הנלווים לטכניקה.
4. ללמוד ולתרגל מיומנויות והתאמת הטכניקה לקבוצות אוכלוסייה מגוונות.

**נושאי לימוד:**

- נשים בהריון.
- ריצפת אגן.
- בעיות גב ויציבה.
- פילאטיס לרצים, לרוכבי אופניים.
- פילאטיס לגיל השלישי.
- שימוש באביזרים: כדור גדול, כדור קטן, גומיה, פיזיקל, גליל.

**תנאי קבלה:**

מדריכי פילאטיס מוסמכים.

**תעודת סיום:** לעומדים בדרישות הקורס בכל שלב תוענק תעודת מדריך פילאטיס מתקדם מטעם בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס של דליה מנטבר והמכללה האקדמית בוינגייט.

**דמי רישום:** 195 ₪

**דמי השתתפות:** 2,980 ₪

## מדריכי פילאטיס מכשירים - Combo Chair

**מטרות הקורס:**

הכשרת מדריכי פילאטיס מכשירים לעבודה בשימוש במכשיר Combo Chair.

**היקף שעות: 16 שעות אקדמיות**

**נושאי לימוד:**

לימוד מגוון התרגילים על מכשיר Combo Chair, התאמת תרגילים לקבוצות אוכלוסייה מיוחדות, הבנת התועלת שבכל תרגיל, לימוד טכניקות הנחיה ידנית וקולית (ורבלית) ובניית מערך שיעור.

**תנאי קבלה:**

בעלי תעודת מדריכי פילאטיס מכשירים Reformer.

**תעודת סיום:** לעומדים בדרישות הקורס, תוענק תעודת מדריך פילאטיס מכשירים Combo Chair מטעם בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס של דליה מנטבר והמכללה האקדמית בוינגייט.

**דמי רישום:** 195 ₪

**דמי השתתפות:** 985 ₪

**www.wincol.ac.il** | חייגו חינם: \*5009

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)