קורס להכשרת מדריכי פילאטיס

בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס:

בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס על פי דליה מנטבר וקמפוס־וינגייט במרכז האקדמי

לוינסקי־וינגייט, שמחים להזמינכם ללמוד אצלנו ולהיות חלק מצוות מקצועי בתחום התנועה,

הבריאות ואיכות חיים.

קורס מדריכי פילאטיס מזרן - Work Mat

קורס מדריכי פילאטיס מכשירים - Reformer

קורס מדריכי פילאטיס מתקדם - Tower ,Cadillak ,Chair Chair

קורס פילאטיס שיקומי

סדנאות העשרה מקצועיות למדריכי פילאטיס

המרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט חייגו 5009\*

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.

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

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

והמרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט.

דמי רישום: 350 ₪

דמי השתתפות: 4,880 ₪

המרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט חייגו 5009\*

מדריכי פילאטיס מכשירים - Reformer

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 לההשתתף בתכנית השלמה בהיקף

של 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

והמרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט.

דמי רישום: 350 ₪

דמי השתתפות: 5,900 ₪

המרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט חייגו 5009\*

מדריכי פילאטיס מכשירים התמחות ב-

Combo Chair, Tower, Cadillac

היקף שעות 32 שעות אקדמיות.

מטרות הקורס מטרות הקורס הכשרת מדריכי פילאטיס מכשירים לעבודה בשימוש במכשירים

Cadillac ,Tower ,Chair Combo

היכרות, תרגול והדרכה במגוון המכשירים. בניית וניהול שיעור בעבודה מפוצלת.

נושאי לימוד לימוד מגוון התרגילים על מכשירי Combo Chair, Tower, Cadillac,

התאמת תרגילים לקבוצות אוכלוסייה מיוחדות , הבנת התועלת שבכל תרגיל,

לימוד טכניקות הנחיה ידנית,קולית ,ורבלית ובניית מערך שיעור.

תנאי קבלה בעלי תעודת מדריכי פילאטיס מכשירים Reformer.

תעודת סיום לעומדים בדרישות הקורס בכל שלב תוענק תעודת

״מדריך פילאטיס מכשירים התמחות - Combo Chair, Tower, Cadillac״

מטעם בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס של דליה מנטבר

והמרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט.

דמי רישום: 350 ₪

דמי השתתפות: 2,995 ₪

המרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט חייגו 5009\*

סדנאות העשרה מקצועיות למדריכי פילאטיס

מטרות הסדנאות

.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

• רצפת אגן

• הבנת התועלת בכל תרגיל

• בעיות גב ויציבה

• פילאטיס לרצים, לרוכבי אופניים

• שימוש באביזרים: כדור גדול, כדור קטן, גומיה, מג'יק, גליל ועוד.

• פילאטיס לגיל השלישי

תנאי קבלה מדריכי פילאטיס מוסמכים.

תעודת סיום תעודת סיום לעומדים בדרישות הקורס בכל שלב תוענק תעודת

השתתפות ב ״העשרה מקצועית למדריך פילאטיס"

מטעם בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס של דליה מנטבר

והמרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט

דמי רישום: 350 ₪

המרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט חייגו 5009\*