



הלימודים מתקיימים
בכל רחבי הארץ

המכללה
האקדמית
בוינגייט



קורס להכשרת מדריכי פילאטיס

בית הספר להכשרת מדריכי פילאטיס:

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

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

חייגו
חינם *5009

שלב א: פילאטיס מזרן - Mat Work

מטרות הקורס: הכשרת מדריכי פילאטיס מזרן.

היקף שעות: 120 שעות (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 הפילאטיס
- 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 קהלים שונים
- 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 אנטומיה בהיקף 30 שעות, קורס פיזיולוגיה בהיקף 15 שעות וקורס עזרה ראשונה בן 28 שעות.

ציון המעבר בכל אחד ממרכיבי הקורס הוא 70.

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

דמי השתתפות: ₪ 4,525

דמי רישום: ₪ 195

שלב ב: פילאטיס מכשירים - equipment

מטרות הקורס: הכשרת מדריכי פילאטיס מכשירים לעבודה בשימוש במגוון מכשירים.

היקף שעות: 225 שעות

נושאי לימוד:

- 117 שעות: לימוד מגוון התרגילים על כל מכשיר: Reformer Cadillac, Combo Chair, Ladder Barrel, התאמת תרגילים לקבוצות אוכלוסייה מיוחדות, הבנת התועלת שבכל תרגיל, לימוד טכניקות הנחיה ידנית וקולית (ורבלית) ובניית מערך שיעור
- 30 שעות: צפייה
- 60 שעות: סטאז'
- 18 שעות: אימון אישי.

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.

תלמידים ללא רקע בתחום מדעי החינוך הגופני, יידרשו כתנאי לקבלת התעודה להשלים קורס אנטומיה בהיקף 30 שעות, קורס פיזיולוגיה בהיקף 15 שעות וקורס עזרה ראשונה בן 28 שעות.

ציון המעבר בכל אחד ממרכיבי הקורס הוא 70.

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

דמי השתתפות: 6,450 ₪

דמי רישום: 195 ₪



קורס פילאטיס מתקדם

הקורס מיועד למדריכי פילאטיס מנוסים בעלי תעודת הכשרה בתחום.

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 השתתפות: ₪ 2,980

דמי רישום: ₪ 195



חייגו *5009
חינם