

קורס הכשרה להוראת פילאטיס מכשירים

סילבוס קורס

תנאי קבלה:

- * ניסיון קודם בתרגול פילאטיס מזרן או/ גם פילאטיס מכשירים - חובה
- * ניסיון בהוראת תנועה, מחול, עיצוב, יוגה וכו' - יתרון
- * ראיון עם רכזת הקורס - חובה
- * תעודת הסמכה להוראת פילאטיס מזרן - חובה

תכני הקורס:

- תרגילי רפרטואר (על שלושת המכשירים העיקריים אשר ברוב הסטודיואים):
- * תרגילי הרפורמר - reformer
- * תרגילי הקדילאק - cadillac
- * תרגילי כיסא - wundachair
- * 250 שעות התלמדות בליווי צמוד של רכזת הקורס

אנאומיה ותאוריה:

- * הרצאות על פתלוגיות גופניות וקונטרה - אינדיקציות נפוצות
- * Case study



רחלי ונוגה
פילאטיס מכשירים

רכזת הקורס : נוגה פכטר.

0558823020.

pilatesnprb@gmail.com

חברות הוראה:

- * כיצד ללמד כל תרגיל - מטרותיו, מודיפיקציות, רמות שונות לתרגול.
- * קונטרה-אינדיקציות חשובות בכל תרגיל
- * כיצד ללמד שיעור קבוצתי אחיד לפי רמת מתחילים/ממשיכים/מתקדמים
- * כיצד ללמד בפיצול
- * כיצד לתכנן וללמד שיעור נסיון לתלמיד ללא רקע קודם
- * בניית מערך שיעור
- * ניהול והוראת השיעור בפועל
- * מגע, תמיכה ושמירה ידנית על מתאמנים בעת תרגול
- * התמודדות עם סוגים שונים של מתאמנים בעלי מטרות וצרכים מגוונים בתרגול

חומרי לימוד:

- * שלוש חוברות: קדילאק, רפורמר וכיסא.
- * חוברת מעקב סטאז'
- * כלל החוברות נכללות במחיר הקורס

חובות הקורס ותנאי זכאות לתעודת הסמכה מלאה:

- * השתתפות בכ- 90% ממפגשי הקורס
- * הגשת וביצוע כלל המטלות במהלך הקורס הכוללות: קריאה, כתיבה תרגול עצמי והוראה
- * מעבר מבחן מעשי בהוראת פילאטיס מכשירים
- * מעבר מבחן עיוני להוראת פילאטיס מכשירים ואנטומיה בתנועה
- * 250 שעות התלמודות לפילאטיס מכשירים:
 - 50 שעות צפייה
 - 50 שעות אסיסט
 - 70 שעות תרגול עצמי והשתתפות בשיעורים
 - 80 שעות השתתפות בקורס



מחיר הקורס - 6,500 ש"ח + מע"מ
* 500 ש"ח דמי מקדמה לצורך שריון מקום בקורס
* כלל התשלום על הקורס יתבצע עד יום פתיחת קורס
* ניתן לחלק עד 8 תשלומים באשראי או בצ'קים
* ניתן לקבל החזר מלא על דמי הרשמה עד שבועיים לפני תחילת הקורס
* אין החזר תשלומים מרגע השתתפות בקורס.
* אין כפל מבצעים והנחות.

משך הקורס - 18 מפגשים + 2 מועדים למבחני הסמכה מעשי ועיוני.
משך כל מפגש 4 שעות.

מדריכות הקורס - נוגה פכטר, קטי סברסו.

הטבה ייחודית - מנוי כניסה לסטודיו ללא הגבלה (ע"ב מקום פנוי)

בכל מפגש יהיה תרגול מעשי להוראה, לתרגול ולמגע.
בכל מפגש נעסוק באנטומיה ותנועת התרגילים להוראה ותרגול פילאטיס
במהלך ההכשרה ובסיומה המשתתפות יעברו מבחן עיוני אחד ומבחן מעשי אחד.

עם סיום חובות ההתלמדות, התלמידות יהיו זכאיות לתעודת הסמכה מלאה
מטעם הסטודיו לפילאטיס מכשירים- רחלי ונוגה.
תעודה זאת תהיה מוכרת בכל חברת ביטוח בארץ.

רכזת הקורס : נוגה פכטר.

0558823020.

pilatesnprb@gmail.com

