

קורס הכשרה להוראת פילאטיס מזרן

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
- * השתתפות בשיעור של אחת מרכזות הקורס

תכני הקורס:

- תרגילי רפרטואר פילאטיס מזרן המקוריים:
- * מודיפיקציות לכל הרמות
- * תרגילי פרה-פילאטיס
- * תרגילי יסוד

אנאומיה ותאוריה:

- * קורס אנטומיה בסיסי על מבנה השלד, מפרקים, מערכת השרירים, מערכת הנשימה ומערכת העצבים
- * מיהו ג'וזף פילאטיס? כיצד השיטה התפתחה? מה מקור השיטה? מיהם ממשיכי דרכו של ג'וזף?



רחלי ונוגה
פילאטיס מכשירים

רכזת הקורס : נוגה פכטר.

0558823020.

pilatesnprb@gmail.com

מיומנויות הוראה:

- * כיצד ללמד כל תרגיל - מטרותיו, מודיפיקציות, רמות שונות לתירגול
- * קונטרה-אינדיקציות חשובות בכל תרגיל
- * כיצד ללמד שיעור קבוצתי אחיד לפי רמת מתחילים/ממשיכים/מתקדמים
- * כיצד לתכנן וללמד שיעור נסיון לתלמיד ללא רקע קודם
- * בניית מערך שיעור
- * ניהול והוראת השיעור בפועל

חומרי לימוד:

- * סיכומי הרצאות בנושא אנטומיה
- * אנטומיה של פילאטיס
- * חוברת מעקב סטאז'
- * הספר - Return to life של ג'וזף פילאטיס

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 מזרן
- * מעבר מבחן עיוני באנטומיה
- * 91 שעות התלמודות לפילאטיס מזרן:
- 10 שעות צפייה
- 10 שעות אסיסט
- 15 שעות תרגול עצמי והשתתפות בשיעורים
- 56 שעות השתתפות בקורס



- מחיר הקורס - 4,100 ש"ח
מחיר קורס פילאטיס מכשירים - 6,500 ש"ח
מחיר קורס משולב (מזרן ומכשירים) - 9,800 ש"ח
* 500 ש"ח דמי מקדמה לצורך שריון מקום בקורס
* מחיר הקורס לא כולל מע"מ
* כלל התשלום על הקורס יתבצע עד יום פתיחת קורס
* ניתן לחלק עד 6 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
* מחיר הקורס כולל אנטומיה

משך הקורס - 12 מפגשים + 2 מועדים למבחני הסמכה מעשי ועיוני.
קורס משולב - 30 מפגשים + 4 מועדים למבחני הסמכה מעשי ועיוני.
משך כל מפגש 4 שעות.

מדריכות הקורס - נוגה פכטר, קטי סברסו וקרן בוכובה (פיזיותרפיסטית).

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

