

**באד ראגאז ומרכיבי כושר – קווים מנחים לחיזוק ובנית סיבולת בהידרותרפיה**  
 קורס לפיזיותרפיסטים מטעם העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל ושירותי הפיזיותרפיה  
 במרכז הרפואי תל אביב (איכילוב)  
 מרצה מובילה: מרב הדר-פרומר, פיזיותרפיסטית (MScPT)  
 מרצות נוספות: עירית צדק, פיזיותרפיסטית (MScPT), דר' מירי גץ (Ph.D – Educational Sciences)

יום	שעה	נושא	מיקום	מדריכה
1	08: 30-09: 15	הכרות ותאום ציפיות	כיתה	עירית צדק / מרב הדר פרומר
	09: 15-10: 00	עקרונות PNF – תאוריה ותרגול	כיתה	עירית צדק
	10: 00-10: 30	הפסקה		
	10: 30-11: 15	עקרונות PNF – תאוריה ותרגול	כיתה	עירית צדק
	11: 15-12: 00	הפסקה		
	12: 00-15: 00	Trunk - BRRM	בריכה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	15: 00-15: 45	הפסקה		
31.5.18	15: 45-16: 30	עקרונות BRRM	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
2	08: 30-11: 30	BRRM – גוו, גפה עליונה ותחתונה	בריכה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	11: 30-12: 30	הפסקה		
	12: 30-14: 00	מעבר על הטכניקות בכיתה	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	14: 00-14: 15	הפסקה		
	14: 15-15: 15	מרכיבי כושר ו Water Based Exercise	כיתה	מירי גץ
	15: 15-15: 30	הפסקה		
	15: 30-16: 30	מרכיבי כושר ו Water Based Exercise	כיתה	מירי גץ
3	08: 30-11: 30	BRRM – גפה עליונה ותחתונה	בריכה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	11: 30-12: 30	הפסקה		
	12: 30-14: 00	סיכום הטכניקות שנלמדו במעשי	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	14: 00-14: 15	הפסקה		
	14: 15-15: 15	תכנון הטיפול בבאד ראגאז	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	15: 15-15: 30	הפסקה		
	15: 30-16: 30	בקבוצות: תרגול תיאורטי שימושי טכניקות BRRM	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
4	08: 30-11: 30	Based Exercise Water	בריכה	מירי גץ
	11: 30-12: 30	הפסקה		
	12: 30-14: 00	סיכום התרגול במים	כיתה	מירי גץ
	14: 00-14: 15	הפסקה		
	14: 15-15: 15	שילוב מרכיבי הכושר בתרגילי באד ראגאז - מדדים והתקדמות	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	15: 15-15: 30	הפסקה		
	15: 30-16: 30	בקבוצות: בניית תוכנית טיפול על פי תיקי מטופלים	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
5	08: 30-10: 00	בקבוצות עם מטופלים - תרגול	בריכה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	10: 00-11: 30	סיכום הטיפולים ותרגול מודיפיקציות	בריכה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	11: 30-12: 30	הפסקה		
	12: 30-13: 30	בקבוצות סיכום התרגול והצגה בכיתה	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	13: 30-13: 45	הפסקה		
	13: 45-14: 45	בקבוצות סיכום התרגול והצגה בכיתה	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק
	14: 45-15: 00	הפסקה		
28.6.18	15: 00-16: 30	סיכום הקורס	כיתה	מרב הדר-פרומר / עירית צדק

\* התכנית נתונה לשינויים בהתאם לצרכי המשתלמים בזמן הקורס