

קורס פילאטיס מזרן שיקומי ותרגילים אקטיביים - קיץ מרוכז תשעז

ראש תחום פילאטיס ורכזת הקורס- הדר שוורץ B.Pt

בשיתוף עם אלה וינגרטן B.Pt, תמר בן הודה B.Pt M.Sc

סטודנטים לפיזיותרפיה ופיזיותרפיסטים יקרים,
אתם מחזמנים לקורס המקצועי והמקיף ביותר שיקנה לכם את הכלים
העדכניים, המשוכללים והמעשיים ביותר לשילוב תרגילים אקטיביים בתהליך
השיקום!

- שיטת פילאטיס היא שיטת תרגול אשר משלבת תרגילי חיזוק עם עקרונות של דיוק, שליטה וריכוז. פילאטיס מזרן כולל תרגילים רבים במנחים שונים- מהמנחים התמוכים ביותר ועד הזקופים והמאתגרים ביותר ומשלב שימוש באביזרי עזר שחלקם תומכים ומסייעים למטופל וחלקם מאתגרים על ידי הוספת התנגדות חיצונית ושינוי בסיס התמיכה.
- בית הספר לפילאטיס בקמפוס שיאים מקיים מזה מספר שנים קורסי פילאטיס שיקומי המיועדים לפיזיותרפיסטים. צוות בית הספר מורכב מפיזיותרפיסטיות מוסמכות שהן גם מדריכות פילאטיס מזרן ומכשירים וותיקות.
- בשנת הלימודים תשע"ג התרחבה תכנית הלימודים בקורס פילאטיס שיקומי ונוספו לה חומרי לימוד הכוללים גם **תרגילים אקטיביים פונקציונאליים**, שימוש **באביזרי תרגול** הכוללים משטחים לא יציבים דוגמת פיט- בול, גליל, בוסו ועוד.. וכמובן פירוק תרגילי רפרטואר הפילאטיס והתאמתם לשימוש בקליניקה- הן בטיפולים פרטניים והן בקבוצות.

תכנית הקורס לפי חלוקת מפגשים :

משך כל מפגש 5 שעות (5 שעות אקדמיות)

מנחה	תכנים	שעות	נושא	
הדר שוורץ	<ul style="list-style-type: none"> • פתיחת הקורס-היכרות, תיאום ציפיות • הסטוריה של פילאטיס והפילוסופיה • נשימה וארגון מרכז הגוף • דיון בנושא שרירי הליבה • סדנת אולטראסאונד • לימוד תרגילי הכנה לפילאטיס 	9:00-10:30	מבוא	מפגש 1
		10:45-11:45		16/8/17
		12:15-13:45		
אלה וינגרטן	<ul style="list-style-type: none"> • התארכות, יכולת הפרדה, תנועה לכיוונים מנוגדים • תנועתיות מול יציבות • לימוד תרגילי הכנה לפילאטיס 	9:00-10:30	מבוא	מפגש 2
		10:45-11:45		21/8/17
		12:15-13:45		
תמר בן הודה	<ul style="list-style-type: none"> • תחילת לימוד תרגילי הרפרטואר • תחילת בניית ארגז כלים ללימוד קבוצה • שימוש במגע 	9:00-10:30	תרגילי רפרטואר פילאטיס	מפגש 3
		10:45-11:45		23/8/17
		12:15-13:45		
הדר שוורץ	<ul style="list-style-type: none"> • לימוד וניתוח תרגילים בשיטת פילאטיס • סדנת אביזר גומיה • בוחן מעשי 	9:00-10:30	תרגילי רפרטואר פילאטיס	מפגש 4
		10:45-11:45		28/8/17
		12:15-13:45		
תמר בן הודה	<ul style="list-style-type: none"> • לימוד וניתוח תרגילים בשיטת פילאטיס • סדנת אביזר כדור קטן + מג'יק • בוחן מעשי 	9:00-10:30	תרגילי רפרטואר פילאטיס	מפגש 5
		10:45-11:45		30/8/17
		12:15-13:45		
אלה וינגרטן	<ul style="list-style-type: none"> • לימוד וניתוח תרגילים בשיטת פילאטיס • סדנת אביזר בודי בר • בוחן מעשי 	9:00-10:30	תרגילי רפרטואר פילאטיס	מפגש 6
		10:45-11:45		4/9/17
		12:15-13:45		
הדר שוורץ	<ul style="list-style-type: none"> • סדנת כיסא • המשך תרגילי רפרטואר • קייס סטדי • רצפי תרגול 	9:00-10:30	תרגילי רפרטואר פילאטיס	מפגש 7
		10:45-11:45		6/9/17
		12:15-13:45		

לי סלע	<ul style="list-style-type: none"> נשים בהריון ואחרי לידה, ריצפת אגן, דיאסטיזיס רקטי לימוד וניתוח. 	9:00-10:30 10:45-11:45 12:15-13:45	הריון ולידה	מפגש 8 11/9/17
הדר שוורץ	<ul style="list-style-type: none"> המשך תרגילי רפרטואר קייס סטדי רצפי תרגול המשך 	9:00-10:30 10:45-11:45 12:15-13:45	תרגילי רפרטואר פילאטיס	מפגש 9 13/9/17
הדר שוורץ אלה וינגרטן תמר בן הודה	<ul style="list-style-type: none"> מבחן עיוני סדנה מעורבת של גלילים ופיטבולים מסיבת סיום 	9:00-10:30 10:45-11:45 12:15-13:45	מבחן עיוני סיכום	מפגש 10 18/9/17

הקורס מיועד לסטודנטים לפיזיותרפיה החל משנה ב' ופיזיותרפיסטים בעלי תואר.

למסיימים בהצלחה תוענק **תעודת מדריך פילאטיס מזרן שיקומי ותרגילים אקטיביים** מטעם קמפוס שיאים.

הטבות לסטודנטים:

כניסה חינם לשיעורי פילאטיס מזרן במרכז הספורט אוני' ת"א לכל תקופת הקורס.
לינקים לסרטוני וידאו לתרגול עצמי.

פרטים והרשמה: מחלקת ייעוץ לימודים 074-7100300

מחיר מיוחד לאחר הנחה: 2850 ₪.

דמי הרשמה: 150 ₪