

### קורס הדרכת מורי פילאטיס מזרן לשנת לימודים תשע"א

בית הספר של רשת מכוני הפילאטיס הגדולה והמקצועית בישראל מזמין אותך להצטרף לשורותיו ולהיות בין עשרות המדריכים המסיימים מדי שנה הכשרה מטעם "דרור רז המרכז הישראלי לפילאטיס – הכשרה הסמכה והעשרה".

פילאטיס היא שיטת אימון המלמדת עבודה קואורדינטבית של גוף ונפש. השיטה שמה דגש על חיזוק שרירים מאוזן בדגש על שרירי הליבה (core muscles), נשימה והתארכות. אימון בשיטה מקנה שליטה מלאה על הגוף, מסייע לשיפור היציבה ומשמש ככלי שיקומי להחלמה מפציעות.

#### דרור רז- מרכז הכשרה, הסמכה והעשרה בפילאטיס

בית הספר של דרור רז נוסד בשנת 2000 והפך במרוצת השנים למרכז ההכשרה הדומיננטי והמוביל בישראל תוכניות הלימודים נכתבות ע"י אנשי מקצוע ותיקים ומנוסים מתחום הפילאטיס והפיזיותרפיה ומוכרות ע"י ארגון הפילאטיס האמריקאי PMA, העוסק בהכתבת קריטריונים מקצועיים לשיטת הפילאטיס.

#### תנאי קבלה

- ועדת קבלה – שיעור פילאטיס מזרן וריאיון אישי
- תעודת בגרות ו/או סיום 12 שנות לימוד
- תעודת עזרה ראשונה בתוקף (ניתן להצטרף לקורס בתשלום נוסף של 240 ₪)
- מכינה לפילאטיס – השתתפות ב- 10 שיעורי פילאטיס טרם הקורס באחד מסניפי רשת "דרור רז המרכז הישראלי לפילאטיס" (כלול בשכר הלימוד)

#### מבנה הקורס - היקף 140 שעות אקדמאיות

- קורס אנטומיה – 8 מפגשים, בהיקף 30 שעות אקדמאיות, בהנחיית בצלאל רייכרד BPt לקבלת פטור יש לשלוח גיליון ציונים ממוסד לימודים מוכר.
- קורס פילאטיס מזרן – 11 מפגשים, בהיקף 55 שעות אקדמאיות, הכוללים:
  - לימוד רפרטואר התרגילים על המזרן לפי השיטה הקלאסית
  - לימוד טכניקה ומתודולוגיה
  - היבטים אנטומיים וביו מכאניים של תרגילי הפילאטיס
  - פתולוגיות רלוונטיות ואוכלוסיות מיוחדות (אוסטיאופורוזיס, כאבי גב תחתון ונשים בהריון)
  - בניית מערכי שיעור לפי רמות ואוכלוסיות מיוחדות
  - יום אביזרים קטנים (כדור קטן, גומייה ומג'יק סירקל)
- הרצאות רשות במסגרת הקורס – 2 מפגשים, בהיקף 10 שעות אקדמאיות:
  - (מפגשי ההרצאות יתקיימו בתל אביב ובימים שונים ממפגשי הקורס)
  - שרירי רצפת האגן – בהנחיית נטע ביאר BPt
  - יציבה – בהנחיית צאלי רייכרד, יעל וסרמן וסמדר אבשלומוב
- שעות סטאז' – בהיקף 32 שעות אקדמאיות, נעשים באחד מסניפי "רשת דרור רז המרכז הישראלי לפילאטיס".
  - 12 שעות צפייה בשיעור פילאטיס מזרן
  - 12 שעות העברת שיעור על מתאמן

#### דרכי הערכה

מבחן עיוני ומעשי והגשת עבודה

#### תעודת הסמכה

בסיום כל החובות הלימודיים יינתן אישור זכאות לתעודה.

#### עלות הקורס

שכר לימוד לפיזיותרפיסטים: 4300 ₪ + 160 ₪ דמי רישום **10% הנחה לחברי העמותה**  
תנאי תשלום: באשראי / המחאות – עד 3 תשלום ללא רבית, במזומן – 3% הנחה.

- פתיחת הקורס מותנית במספר נרשמים
- הלימודים מתקיימים בכפוף לתקנון בית הספר
- קבלת תעודה בכפוף להצגת תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף



המרכז הישראלי לפילאטיס  
הכשרה · הסמכה · העשרה



## קורסים לשנת לימודים תשע"א

### קורס הדרכת פילאטיס מזרן

מורה	מועד סיום	מועד פתיחה	שעות	יום	שלוחה
יעל וסרמן	28/7/11	19/5/11	16:00-21:00	ה'	תל אביב – מרכז סוזן דלל
ירון להב	12/9/11	8/8/11	12:00-17:00	ב' + ד'	תל אביב – סמינר הקיבוצים
אסנת קובי חגיגי	9/8/11	24/5/11	8:30-13:30	ג'	הוד השרון – כפר מלל
ירון להב	24/6/11	18/5/11	9:00-14:00	ד' + ו'	קיסריה
עדי אהרונסון ונטורה	28/7/11	19/5/11	9:00-14:00	ה'	ירושלים - מלחה
עדי אהרונסון ונטורה	13/9/11	9/8/11	12:00-17:00	ג' + ה'	
רונלי	2/8/11	17/5/11	9:00-14:00	ג'	בית איל
מרסיה קלאר שחורי	30/8/11	14/6/11	9:30-14:30	ג'	חיפה- כרמליה

### קורס הדרכת פילאטיס מכשירים

מורה	מועד סיום	מועד פתיחה	שעות	יום	שלוחה
יעל וסרמן	8/11/11	2/8/11	9:00-14:00	ג'	תל אביב – מרכז סוזן דלל
עדי אהרונסון ונטורה	26/8/11	20/5/11	9:00-14:00	ו'	הוד השרון – כפר מלל
עדי אהרונסון ונטורה	9/2/12	27/10/11	10:00-15:00	ה'	ירושלים – מלחה
	22/11/11	9/8/11	11:30-16:30	ג'	חיפה – כרמליה

לפרטים נוספים והרשמה 03-5177800  
www.pilates.co.il

\* בפני הנהלת בית הספר שמורה הזכות לשינויים של התאריכים, השעות והמורים המפורסמים