



סילבוס קורס פילאטיס מזרן מרובז

תאריך פתיחה: 07/07/2025 תאריך סיום צפוי (לא מחייב): סיום 30/07/2025

יום ב/ג/ד 09:00-14:00

מנחה: דנית טליה קדוש

רכזת מקצועית: דלית דרורי

מיקום: Studio Life, סוקולוב 46, הוד השרון

משך ומבנה הקורס:

משך הקורס: 12 מפגשים,

12 מפגשים פרונטליים: סה"כ 75 שעות אקדמאיות

38 שעות מדעים מקוון: אנטומיה וקינדילוגיה - הרצאות אינטרנטיות מוקלטות עם אייל שמש

10 שעות צפיה

10 שעות אימון מודרך

2 דוחות צפיה להגשה

דרישות קבלה:

גיל 17 ומעלה

אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה

רקע של תרגול פילאטיס / יוגה/ מחול של לפחות שנה

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





פירוט המפגשים

מפגש 1 07/07/2025	שיחת פתיחה, היכרות ותאום ציפיות. קורות חיים של פילאטיס, פילוסופיה עקרונות השיטה. שיעור פילאטיס מעשי – פרה פילאטיס, ארגון הגוף
מפגש 2 08/07/2025	שיעור תרגילי הבסיס. מושגי יסוד במערכת התנועה. לימוד תרגילי הבסיס – רפרטואר מתחילים
מפגש 3 09/07/2025	לימוד מושגים: עמוד שדרה ניטרלי/ אגן ניטרלי, תנועתיות עמוד שדרה סדנה עם מקלות להבנת מנחים, קימור רציף, התאמות ושינויים למנחים אופטימליים.
מפגש 4 14/07/2025	שיעור רפרטואר מתחילים. ניתוח ופירוק מתודי
מפגש 5 15/07/2025	המשך לימוד רפרטואר מתחילים. חימום בשיעור פילאטיס –מה כולל, איך לבנות. תרגיל לבית להכין חימום וכל שיעור יעבירו כתרגול מדריך את החימום
מפגש 6 16/07/2025	שיעור רפרטואר בינוני פירוק מתודי מתחילים + בינוני
מפגש 7 21/07/2025	יסודות להדרכה – השלבים בהדרכת פילאטיס – איך בונים את התרגיל, בניית תרגיל הכנה לתרגילי הרפרטואר תרגול מדריך

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





מפגש 8 22/07/2025	שיעור בינוני עם הכנות למתקדמים לימוד רפרטואר מתקדם פירוק מתודי בקבוצות
מפגש 9 23/07/2025	סדנת ריצפת האגן ובריאות האישה + תיאוריה + מעשי. שיעור עם אביזר OVERBALL פילאטיס לנשים בהריון ואחרי לידה – תיאוריה + מעשי
מפגש 10 28/07/2025	סיום פירוק רפרטואר בינוני תרגול ופירוק רפרטואר מתקדמים מעשי עם אביזר בניית מערך שיעור – תיאוריה, תרגיל לבית לבנות מערך שיעור בהתאם לנלמד שכולל מעברים בין התרגילים
מפגש 11 29/07/2025	סיום פירוק מתודי של רפרטואר מתקדמים אוכלוסיות מיוחדות: אוסטאופורוזיס, תרגול עם כאבי גב, התייחסות בתרגול לכאב, פריצות דיסק, בלט דיסק, סיאטיקה.... הכנה למבחן
מפגש 12 30/07/2025	מבחן מסכם מעשי ועיוני שיחת סיכום

חובות קורס

אנטומיה וקינסיולוגיה: 38 שעות אקדמיות של הרצאות אינטרנט מאת אייל שמש.

(גישה תינתן לאחר תשלום הקורס).

מבחן בסגנון אמריקאי בשליש האחרון של קורס המזרן או/ועל פי הנחיות יערה.

פטורים מקורס אנטומיה ניתנים רק לסטודנטים שסיימו את לימודיהם וסיפקו הסמכה שלקורס מוסמך

הקורס מזרן בהיקף של 75 שעות אקדמיות במפגשים פרונטליים.

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





**נוכחות- הנוכחות בשיעורים הינה חובה, נוכחות מינימום 80% במפגשים
מטלות שבועיות- בסיום כל מפגש תינתן מטלה אותה יש להכין לשיעור העוקב.
10 שעות צפייה בשיעורים- ניתן להתחיל בצפיות עם סיום הלימוד של רפרטואר מתחילים.
-הגשת 2 דוחות צפיה**

**10 שעות אימון מודרך- השתתפות בשיעורי פילאטיס מזרון בהדרכת מדריך מוסמך- אפשרי גם און ליין.
-מבחן מעשי ועיוני.**

**לכל מדריך ספורט חובה קורס עזרה ראשונה. אנא הודע לנו מישה צריך את עזרתנו **
בארגון לך השתתפות עם אלישע השותף שלנו אלישע הדרכות ושירותי רפואה. הם מציעים
שקלים.320קורסים חודשיים נרה כל המיקום שלנו ב-**

תעודת הסמכה תינתן למי שעברה בהצלחה את המבחן העיוני והמעשי, הגישה את כל חובות הקורס
כנדרש והציגה תעודת מגישה עזרה ראשונה.
אני כאן לכל שאלה ובקשה.
בהצלחה,

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036

