



סילבוס קורס פילאטיס מזרן מרוכז קריית טבעון:

ברוכים הבאים לקורס המקיף והמותאם שלנו להדרכת פילאטיס מזרן, שבו תלמדו את כל הכלים והעקרונות שצריך כדי להפוך למדריכות מצליחות. במהלך הקורס, נתמקד בתרגול מעשי, פיתוח כישורים הדרכתיים והבנת גוף האדם כדי להעניק לכם את הבסיס להצלחה בתחום זה. בואו לרכוש ידע מקצועי ולהשתלב בעולם הכושר ותשובות לצרכים של נשים בכל שלב בחיים.

*יתכנו שינויים ברצף השיעורים

תאריך פתיחה: 06/07/2025 **תאריך סיום: 31/07/2025**

יום ושעה: ימי א/ב/ה 11:00-16:00

מנחה: דלית דרורי והרצאות אורחים

רכזת מקצועית: דלית דרורי

מיקום: מיכל כרמון יוגה, החורש 5, קרית טבעון

משך ומבנה הקורס:

משך הקורס: 12 מפגשים,

12 מפגשים פרונטליים: סה"כ 75 שעות אקדמאיות

לסטודנטים שלא סיימו שנה ב' בלימודי פיזיותרפיה:

38 שעות מדעים online: אנטומיה וקינזיולוגיה - הרצאות אינטרנטיות מוקלטות עם **אייל שמש**

5 שעות צפיה

10 שעות אימון מעשי

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





2 דוחות צפיה להגשה

דרישות קבלה:

גיל 17 ומעלה

אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה

רקע של תרגול פילאטיס / יוגה/ מחול של לפחות שנה

פירוט המפגשים

מפגש 1 06/07/2025	שיחת פתיחה, היכרות ותאום ציפיות. קורות חיים של פילאטיס, פילוסופיה עקרונות השיטה. שיעור פילאטיס מעשי – פרה פילאטיס, ארגון הגוף
מפגש 2 07/07/2025	שיעור תרגילי הבסיס. מושגי יסוד במערכת התנועה. סדנה עם מקלות – (חקירה של מנח ניטרלי, מבדק קימור רציף, יישום התאמות ושינויים) לימוד תרגילי הבסיס – רפרטואר מתחילים
מפגש 3 10/07/2025	שיעור מעשי בינוני לימוד מושגים: עמוד שדרה ניטרלי/ אגן ניטרלי, תנועתיות עמוד שדרה סדנה עם מקלות להבנת מנחים, קימור רציף, התאמות ושינויים למנחים אופטימליים.
מפגש 4 13/07/2025	מעשי + פרה פילאטיס חימום בשיעור פילאטיס –מה כולל, איך לבנות. תרגיל לבית להכין חימום ניתוח ופירוק מתודי

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





מפגש 5 14/07/2025	סדנת ריצפת האגן ובריאות האישה + תיאוריה + מעשי. שיעור עם אביזר OVERBALL פילאטיס לנשים בהריון ואחרי לידה – תיאוריה + מעשי
מפגש 6 17/07/2025	שיעור רפרטואר בינוני פירוק מתודי מתחילים + בינוני יסודות להדרכה – השלבים בהדרכת פילאטיס – איך בונים את התרגיל, בניית
מפגש 7 20/07/2025	מעשי מתקדמים תרגיל הכנה לתרגילי הרפרטואר תרגול מדריך
מפגש 8 21/07/2025	לימוד רפרטואר מתקדם פירוק מתודי
מפגש 9 24/07/2025	מעשי עם אביזר פילאטיס לנשים בהריון ואחרי לידה
מפגש 10 27/07/2025	אוכלוסיות מיוחדות: אוסטאופורוזיס, תרגול עם כאבי גב, התייחסות בתרגול לכאב, פריצות דיסק, בלט דיסק, סינטיקה....
מפגש 11 28/07/2025	בניית מערך שיעור – תיאוריה, תרגיל לבית לבנות מערך שיעור בהתאם לנלמד שכולל מעברים בין התרגילים סיום פירוק מתודי של רפרטואר מתקדמים הכנה למבחן
מפגש 12 31/07/2025	מבחן מסכם עיוני מבחן מסכם מעשי שיחת סיכום

חובות קורס

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





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 אקדמאיות במפגשים פרונטליים.

נוכחות- הנוכחות בשיעורים הינה חובה, נוכחות מינימום 80% במפגשים

מטלות שבועיות- בסיום כל מפגש תינתן מטלה אותה יש להכין לשיעור העוקב.

5 שעות צפייה בשיעורים-

-הגשת 2 דוחות צפיה

10 שעות אימון מודרך- השתתפות בשיעורי פילאטיס מזרן בהדרכת מדריך מוסמך- אפשרי גם און ליין.

-מבחן מעשי ומבחן עיוני

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.

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036





בהצלחה

NicSports4all@outlook.com

<https://sports4all.co.il>

טלפון: 0525-333-036

