

מדריך/ה יקר/ה, "דרור רז - המרכז הישראלי לפילאטיס" מרכז הכשרה הסמכה והעשרה שמח להזמין להשתלמויות וימי העשרה לקראת חורף 2008, בוא י/י ללמוד, להתעדכן ולהתחדש עם חברים למקצוע.

ימי העשרה

* כל יום העשרה שווה 5 נקודות זיכוי לצבירה*

"חגורה חומה" בפילאטיס-רפרטואר מתקדם רצפה

יום ב' 24/11/08, 08:30-13:30 במרכז סוזן דלל, ת"א (תאריך אחרון להרשמה מוקדמת: 03/11/08)

בהנחיית: עדי אהרונוסון ונטורה

לימוד תרגילי פילאטיס למתקדמים ביותר, מהרפרטואר המקורי ותרגילים נוספים שהתפתחו במהלך השנים מתוך העבודה על המכשירים. מיועד גם למדריכים המעוניינים בעבודה פיזית, דינאמית ומאומצת. * כולל תרגול מעשי.

"ילדי הפילאטיס"

יום ה' 04/12/08, 15:00-20:00 במרכז סוזן דלל, ת"א (תאריך אחרון להרשמה מוקדמת: 13/11/08)

בהנחיית: סיון ניר

מהו ההבדל בין אימון ילדים בפילאטיס לבין אימון מבוגרים? הרי יש שוני הן בגופניות והן ביכולות המנטאליות. הילד אינו מבוגר קטן, ועל כן יש להתחשב בצרכיו המיוחדים. אימון הדומה לשיעור מבוגרים, עלול להיות שגרתי ומשעמם. ביום זה נלמד כיצד שימוש בתרגילי הפילאטיס רצפה ומכשירים הופך שיעור לדינאמי, עשיר במשחקים ומשימות וכיצד נשלב את האביזרים השונים בשיעור. היום מתייחס לילדים בגילאי בית ספר יסודי. * כולל תרגול מעשי.

פציעות ספורט

יום ו' 19/12/08, 08:30-12:30 במרכז סוזן דלל, ת"א (תאריך אחרון להרשמה מוקדמת: 28/11/08)

בהנחיית: עמית אברהם

יום זה מיועד למעוניינים להעשיר את הידע התיאורטי והמעשי בכל הקשור לפציעות ספורט בכלל ולפציעות ספורט השכיחות בפילאטיס בפרט. במהלך היום תודגם בדיקה של מתאמן הסובל מפציעת ספורט ותוצג בניית תכנית אימון מתאימה בפילאטיס. **הערה:** משתתפים אשר סובלים מפציעה כלשהיא או אשר נתקלו במתאמן/ת עם פציעה, מוזמנים ליצור קשר עם בית הספר על מנת לתאם מראש את השתתפותם בסדנא כמדגימים.

9 חודשי פילאטיס

יום ב' 12/01/09, 09:00-14:00 במרכז סוזן דלל בת"א (תאריך אחרון להרשמה מוקדמת: 15/12/08)

בהנחיית: יעל וסרמן

9 חודשים של שכרון חושים... ביום זה נעמיק את הידע התיאורטי והמעשי בכל הקשור בעיסוק עם אוכלוסיית הנשים בהריון. נלמד מהן התוויות הנגד, מתי כדאי להתחיל ומתי להפסיק את האימון, אילו תרגילים מומלצים, מהן ההתאמות שיש לעשות, ומתי להתייעץ עם רופא או פיזיותרפיסט. * כולל תרגול מעשי.

כדור גדול וגליל

יום ד' 11/02/09, 09:00-14:00 במרכז סוזן דלל בת"א (תאריך אחרון להרשמה מוקדמת: 21/01/09)

בהנחיית: יעל וסרמן

העשרה ולימוד רפרטואר התרגילים בשילוב כדור גדול וגליל. נלמד כיצד לשלב אביזרים במהלך השיעור וכיצד להתאימם לרמות ומודיפיקציות. * כולל תרגול מעשי.

אוסטאופורוזיס ופילאטיס

יום ב' 16/02/09 09:00-13:00 במרכז סוזן דלל ת"א (תאריך אחרון להרשמה מוקדמת: 26/01/09)

בהנחיית: עמית אברהם

הדגמה מעשית: ירון להב
ביום זה נעמיק את הידע ונענה על כל שאלה הקשורה בנושא. רקע תיאורטי על המחלה, זיהוי סימנים מקדימים, מה הן הבדיקות המקובלות, מה הן התוויות הנגד למתאמנים עם אוסטאופורוזיס. הדגמה ותרגול מעשי: כיצד מתאימים את תרגילי הפילאטיס למתאמנים הסובלים מאוסטאופורוזיס בשיעורים הומוגניים והטרונגניים.

השתלמויות

* כל השתלמות שווה 10 נקודות זיכוי לצבירה *

טרשת נפוצה ופרקינסון

יום שבת 13/12/08, 09:00-15:00 במרכז סוזן דלל, ת"א (תאריך אחרון להרשמה מוקדמת: 20/11/08)

בהנחיית: דליה ניצני

הדגמה מעשית: מיטל גינס, חבצלת דדו וענת חיות
החולים במחלות אלה מגיעים לעיתים קרובות לשיעורי הפילאטיס על מנת ליהנות מיתרונות השיטה. כמדריכי פילאטיס העשויים להיתקל במתאמנים אלה, עלינו להכיר ולהבין את אופיין של המחלות ואת הסימפטומים האופייניים להן. בהשתלמות זו יינתן רקע תיאורטי לגבי שתי המחלות ותינתן הדגמה מעשית על ידי מדריכות פילאטיס ופיזיותרפיסטיות המתמחות בתחום. * ההשתלמות למדריכי פילאטיס מכשירים בלבד.

הקינזיולוגיה של יציבת האדם (ב-3 חלקים)

ימי ד' בין השעות 14:00-20:00 במרכז סוזן דלל, ת"א
חלק א': 12/11/08 חלק ב': 19/11/08 חלק ג': 26/11/08
(תאריך אחרון להרשמה מוקדמת: 22/10/08)

בהנחיית: ד"ר גיל זולברג

בהשתלמות נעסוק בהכרת דפוסי התנועה הנורמטיביים במישורי התנועה השונים, גורמים קינזיולוגיים ואחרים המשפיעים על יציבת האדם, ליקויי יציבה, הקניית כלים יישומיים לאיתור ראשוני של ליקויים שכיחים, תרגול מותאם בשיעורי הפילאטיס: אינדיקציות וקונטראינדיקציות, הבסיס הנורופיסיולוגי להגמשה בפעילות להגדלת טווחי התנועה.

התפתחות מוטורית בזיקה לפילאטיס (ב-3 חלקים)

ימי ד' בין השעות 14:00-20:00 במרכז סוזן דלל, ת"א
חלק א': 07/01/09 חלק ב': 14/01/09 חלק ג': 21/01/09
(תאריך אחרון להרשמה מוקדמת: 17/12/08)

בהנחיית: ד"ר גיל זולברג

הבנת תהליך התפתחותו המוטורית של האדם לאורך כל מעגל החיים מהווה תנאי לעבודתו המקצועית של המדריך. תהליכים הקשורים לבקרה המוטורית מהווים חלק מתוך מכלול תהליכים נוירולוגיים ואחרים המשפיעים על ההתפתחות הגופנית, הרגשית, החברתית והקוגניטיבית של האדם. ההשתלמות מתייחסת לסקירת התהליכים ההתפתחותיים התקינים הנורמטיביים והשפעתם על האדם כמכלול. למידת הנושא תקל על הבנת צרכי המיוחדים של כל מתאמן ותסייע בבניית תכנית שיעור מתאימה.



מחירון

לתלמיד	לבוגרי	לקהל הרחב	ימי העשרה
ביה"ס	ביה"ס		מחיר בהרשמה מוקדמת
₪ 200	₪ 280	₪ 350	מחיר בהרשמה מאוחרת
₪ 280	₪ 350	₪ 450	
לתלמיד	לבוגרי	לקהל הרחב	טרשת נפוצה ופרקינסון
ביה"ס	ביה"ס		מחיר בהרשמה מוקדמת
₪ 280	₪ 350	₪ 450	מחיר בהרשמה מאוחרת
₪ 350	₪ 450	₪ 550	
לתלמיד	לבוגרי	לקהל הרחב	הקינזיולוגיה של יציבת האדם
ביה"ס	ביה"ס		התפתחות מוטורית בזיקה לפילאטיס
₪ 1050	₪ 1350	₪ 1500	מחיר בהרשמה מוקדמת
₪ 1300	₪ 1500	₪ 1750	מחיר בהרשמה מאוחרת

5% הנחה - לנרשמים ל- 2 ימי העשרה
10% הנחה - לנרשמים ל- 2 השתלמויות

- ימי העשרה וההשתלמויות מיועדות למדריכי פילאטיס, ולסטודנטים להוראת פילאטיס
- ההרשמה בתיאום ותשלום מראש בלבד
- המינימום לפתיחת יום העשרה/השתלמות הינו 10 משתתפים
- ניתן לבטל יום העשרה/השתלמות עד שבועיים מראש לשם קבלת החזר כספי