



**קמפוס שיאים**  
מרכז להסמכות  
בספורט ובתנועה  
באוניברסיטת ת"א



המרכז הישראלי לפילאטיס  
הכשרה · הסמכה · העשרה



**בית הספר של רשת מכוני הפילאטיס הגדולה והמקצועית בישראל בשיתוף עם קמפוס שיאים – מרכז ההסמכות הספורט של אוניברסיטת ת"א**  
מזמין אותך להצטרף לשורותיו ולהיות בין עשרות המדריכים המסיימים מדי שנה הכשרה במרכז של "דרור רז המרכז הישראלי לפילאטיס"

#### אודות שיטת פילאטיס

פילאטיס היא שיטת אימון המלמדת עבודה קואורדינטיבית 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. ג'וזף פילאטיס, ממציא השיטה, נולד בדיסלדורף, גרמניה בשנת 1881 והגיע מרקע של אומניות לחימה. היכרותו עם תורות מזרחיות חיברה אותו למושגים של זרימה, ריכוז, שליטה ודיוק בתנועה. השיטה מגבירה את המודעות הגופנית. לאחר שיעור פילאטיס יוצאים המתאמנים בתחושה של ריחוף ואנרגיה מחודשת.

#### אודות בית הספר

בית הספר של דרור רז נוסד בשנת 2000 והפך במרוצת השנים למרכז ההכשרה הדומיננטי והמוביל בישראל בזכות עבודה והשקעה רבים תוך התחשבות הן בקריטריונים המקצועיים והן בצרכי התלמידים. תוכנית הלימודים התפתחה וגדלה, וההכשרה המקצועית הניתנת כיום בקורס רצפה ומכשירים כוללת כ- 500 שעות לימוד. תוכניות הלימודים נכתבות ע"י אנשי מקצוע ותיקים ומנוסים מתחום הפילאטיס והפיזיותרפיה ומוכרות ע"י ארגון הפילאטיס האמריקאי PMA, העוסק בהכנת קריטריונים מקצועיים לשיטת הפילאטיס.

**במסגרת מיזם הפילאטיס המשותף לדרור רז ולקמפוס שיאים, יתקיימו קורסי פילאטיס במגוון מסלולים. תכנית הלימודים היא המקיפה והנרחבת ביותר בתחום הכשרת הפילאטיס ומתאימה לכל מי שמעוניין להפוך את שיטת האימון הייחודית למקצוע לחיים.**

#### אודות דרור רז

פיזיותרפיסט מוסמך, אוניברסיטת באר-שבע משנת 1982. מומחה לפציעות רקדנים, אומנויות הבמה והספורט מזה 21 שנה, מהווה דמות מפתח בעולם המחול והתיאטרון בישראל. במשך שנים רבות ליווה רז את להקות המחול המקצועיות בישראל, (לדוגמא: "בת-דור", "הבלט הישראלי", "ענבל", "מיומנה"), שימש כפיזיותרפיסט הבית של ה"אופרה הישראלית החדשה", תיאטרון "הקאמרי", תיאטרון "באר-שבע", ה"חאן הירושלמי" ואף במסגרת התמחותו באומנויות הבמה, ליווה ומלווה את להקות המחול ואומנים רבים אחרים בסיוריהם בארץ. את המרכז בנווה-צדק הקים לפני 18 שנה. המרכז משמש כבית לרקדנים באימוניהם הגופניים המפרכים וכן נותן פתרונות לפציעותיהם. המרכז של "דרור רז פילאטיס" כולל מכון פילאטיס, מכון פיזיותרפיה וכן טיפולי פילאטיס שיקומי. כיום קיימים 5 סניפים ברחבי הארץ: ת"א, חיפה, ים, רמה"ש והוד השרון.

#### אודות מנהלת בית הספר – הדר שוורץ

בוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה (BPT) בהצטיינות מאוניברסיטת ת"א 2008. מורה מוסמכת לפילאטיס מטעם PMA (CPT- certified pilates teacher) משנת 2008. בעלת תעודת הסמכה מבית Polestar pilates פילאטיס שיקומי משנת 2006. בעלת תעודת הסמכה מבית Physicalmind institute NY משנת 2002. הקימה את סניף הרשת ברמת השרון, וניהלה אותו אדמיניסטרטיבית ומקצועית עד שנת 2005. חברה בעמותת לקידום הפיזיותרפיה. רקדנית בלהקת המחול של עידו תדמור בין השנים 1999-2002



"I learned...every part of the body; I would move each part as I memorized it. As a child, I would lie in the woods for hours, hiding and watching the animals move, how the mother taught the young."



**ק מ פ ו ס**  
**ש י א י ס**  
מרכז להסמכות  
בספורט ובתנועה  
באוניברסיטת ת"א



המרכז הישראלי לפילאטיס  
הכשרה · הסמכה · העשרה



## קורס מדריכי פילאטיס מזרן למתחילים

### תנאי קבלה

- ועדת קבלה – שיעור פילאטיס מזרן וריאיון אישי
- תעודת בגרות ו/או סיום 12 שנות לימוד
- השתתפות במכינה לפילאטיס - שיעורי פילאטיס טרם הקורס באחד מסניפי רשת "דרור רז פילאטיס"
- השתתפות בקורס מדעים מלא בהיקף 90 שעות אקדמיות
- תעודת עזרה ראשונה בתוקף (ניתן להצטרף לקורס בתשלום נוסף של 299 ₪)

### מבנה הקורס

13 מפגשים הכוללים:

- 11 מפגשי לימוד ותרגול תכני הקורס - פרטואר התרגילים על המזרן לפי השיטה הקלאסית, טכניקה ומתודולוגיה, היבטים אנטומיים וביומכאניים של תרגילי הפילאטיס, פתולוגיות רלוונטיות, אביזרים.
  - 2 \*הרצאות העשרה: "שרירי רצפת האגן" - בהנחיית הגב' נטע ביאר B.P.T ו"יציבה" - בהנחיית מנהלת ביה"ס.
- \* מפגשי ההרצאות יתקיימו בתל אביב וייתכן בימים שונים ממפגשי הקורס.

### שעות התמחות והתלמודות

- 15 שעות צפייה • 20 שעות העברת שיעור על מתאמן

### דרכי הערכה

מבחן עיוני ומעשי והגשת עבודה

### היקף הקורס

201 שעות אקדמאיות \* שעת סטאז' = 1.33 שעה אקדמאית.

### תעודות סיום

בסיום החובות יינתן אישור זכאות לתעודה, אירוע קבלת תעודות יתקיים פעמיים בשנה.

### עלות הקורס

דמי רישום: 160 ₪

שכר לימוד: 6100 ₪ (כולל קורס מדעים)

### תהליך ההרשמה מתבצע באופן הבא

1. בחירת הקורסים המתאימים
2. תשלום דמי רישום
3. הגעה לוועדת קבלה
4. תשלום מלא של שכר הלימוד
5. פתיחת כרטיסיית שיעורים על בסיס מקום פנוי באחד מסניפי רשת דרור רז
6. התחלת הקורס

לפרטים נוספים ורישום:

03-6407188