



Since 1999

**הג'ימנסיה**  
בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

## שיעורי פילאטיס מזרן למורים – סדרה מס' 15!!!

נושא הסדרה: התוכנית לבקשתכם...

ביה"ס למדריכי פילאטיס של הג'ימנסיה שמח להודיע על המשך הפרויקט של שיעורי פילאטיס מזרן למורים מוסמכים. לקראת בניית תוכנית הסדרה הנוכחית פנינו למשתתפי הסדרות בשנים האחרונות ולמדריכים בכלל ושאלנו על הנושאים המועדפים עליהם. ריכזנו את התשובות ובנינו "תוכנית לבקשתכם" 😊 אז הנה היא...

השיעורים יהיו בני שעה וחצי ויתקיימו בימי ראשון בין השעות 13:30-15:00

מועדון הכושר גו אקטיב, מרכז ויצמן, רח' ויצמן 14 ת"א (צמוד לביה"ח איכילוב).

מפגש	תאריך	נושא	מדריך/ה	בחירה
1	25.9.16	דאנס פילאטיס – לא לרקדנים בלבד!	אלה בר דוד שחר	
2	30.10.16	פילאטיס לגב בריא	מייכלי רותם	
3	13.11.16	נשימה ליציבה נכונה	אביטל איזנשטט	
4	27.11.16	פילאטיס גומיה ומה שביניהם	טלי חנוך	
5	11.12.16	פילאטיס לטיפול בבעיות שווי משקל	מיטל שמש גבעון	
6	25.12.16	פילאטיס בעמידה	צאלה טמיר	
7	8.1.17	פילאטיס, מתיחות ועיסוי עם גלילים	יואב אבידר	
8	22.1.17	פילאטיס לשיקום פציעות בגפה התחתונה	עידית ספיירו	
9	5.2.17	פילאטיס עם כדור כוח קטן	דנה רחלין	
10	19.2.17	מתיחות ותנועות עמוד שדרה	תמר צחי	
11	5.3.17	פילאטיס לגיל השלישי	סני עזיקרי-כרמל	
12	19.3.17	לוקמוטור	נואליה גולדברג	

\* תיאור של התכנים בכל שיעור תוכלו למצוא בדף 2 של טופס זה \*

ההשתתפות יכולה להתבצע על בסיס מפגש בודד או סדרת מפגשים לפי הפירוט הבא:

שיעור בודד – 80 ₪, סדרה של 12 מפגשים – 600 ₪

• ניתן להירשם גם רק לחלק מהשיעורים, לקבלת מחיר לחבילות אחרות אנא צרו קשר טלפוני עם ביה"ס (ככל שנרשמים למס' רב יותר של שיעורים יורד המחיר פר שיעור).

• 10% הנחה לבוגרי קורסים של ביה"ס / מינימום משתתפים לקיום מפגש – 15 מורים.

להרשמה בחרו את השיעורים בטבלה למעלה ומלאו את הפרטים הבאים ושלחו בחוזר לפקס:

03.5221106 (אנא ודאו טלפונית הגעת הפקס בטל' 03-5221242/3 סך כל הסכום לתשלום: \_\_\_\_\_ ₪

שם פרטי: \_\_\_\_\_ שם משפחה: \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_ מיקוד: \_\_\_\_\_

ת.ז.: \_\_\_\_\_ טל' נייד: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

מס' כרטיס אשראי \_\_\_\_\_ תוקף \_\_\_\_\_

ביטול השתתפות – בהודעה מראש ניתן להשאיר זיכוי במערכת או לקבל החזר הכרוך בדמי ביטול של 15 ₪.

אי הודעה על ביטול לא תזכה בהחזר כספי או זיכוי.



Since 1999

**הג'ימנסיה**

בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

## פירוט נושאי השיעורים

- 1. אלה בר דוד שחר – "דאנס פילאטיס – לא לרקדנים בלבד!"**  
כשהתחילה לפתח את סגנון הדאנס פילאטיס לפני כעשור, היתה המטרה של אלה לחבב את הפילאטיס על אנשי המחול ואת המחול על תלמידי הפילאטיס. התוצאה היתה שיעור השואב את מרבית חומריו מרפרטואר הפילאטיס ואילו את האווירה משיעורי המחול: תנועה זורמת, תנועתיות ומוסיקליות. בשיעור זה נחבר אלמנטים בודדים לרצפים (משפטים תנועתיים) באופן שהופך את הפילאטיס לריקודי וזורם מבלי לוותר על דיוק התנועה.
- 2. מייכלי רותם - "פילאטיס לגב בריא"**  
שיעור פילאטיס שמתמקד בגב: שימור ושיפור העקומות, תנועתיות וקיבוע, זרימה ותנועה.
- 3. אביטל איזנשטט - "נשימה ליציבה נכונה"**  
בשיעור נתמקד בנשימה כבסיס לתנועה, ככלי ליצירת זרימה בתוך ובין התרגילים ונראה כיצד זה תורם לשיפור היציבה.
- 4. טלי חנוך – "פילאטיס, גומיה ומה שביניהם"**  
גומיית ה - Dyna Band מאפשרת שימושים רבים ומגוונים בתרגול הפילאטיס: העלאה והורדה של דרגות קושי, חידוד ודיוק התנועה, יצירת מודיפיקציות ועוד. בשיעור זה נחקור יחד את אפשרויות התרגול עם הגומיה בחוויה תנועתית מהנה ומאתגרת על טהרת הרפרטואר.
- 5. מיטל שמש גבעון – "פילאטיס לטיפול בבעיות שווי משקל"**  
הרקע לבעיות שווי משקל עשוי להיות שונה מאדם לאדם אך ההסתכלות ודרך הטיפול היא דומה. בשיעור נלמד להבין (לא לאבחן) ולהתאים תרגילים ספציפיים שיוכלו לסייע למתאמן בביצוע מיומנויות יומיומיות.
- 6. צאלה טמיר – "פילאטיס בעמידה"**  
רפרטואר המזרן שאנו מכירים מבוצע רובו ככולו על מזרן ולעיתים גורר לא מעט ביקורת בהיבטים פונקציונליים שונים. צפייה בעבודתו של ג'וזף פילאטיס מגלה כי בהחלט נהג לתרגל בעמידה ונגזרותיה. בשיעור זה "נעמיד" תרגילים מהמזרן ונחווה את ההבדלים המהותיים בעבודה כנגד כוח הכובד ממנח וורטיקלי.
- 7. יואב אבידר – "פילאטיס, מתיחות ועיסוי – עם גליל"**  
שיעור שלוקח את הטוב מכל העולמות ☺ רפרטואר הפילאטיס הקלאסי, תרגילים גמישות ועיסוי מיופציאלי והכל בעזרת אביזר אחד מדהים המעניק אינספור אפשרויות עבודה, הגליל. בשיעור ננוע, נייצב, נתגלגל ובעיקר יהיה כיף!
- 8. עידית ספיירו – "פילאטיס לשיקום פציעות בגפה התחתונה"**  
שיעור בו נמקד את העבודה בחיזוק, תנועתיות וייצוב של מפרקי הגפה התחתונה באופן שיתאים לתרגול עם מתאמנים בעלי רקע פתולוגי ופציעות באזורים הללו (ירך, ברך, קרסול).
- 9. דנה רחלין – "פילאטיס עם כדור כוח קטן בו נשים דגש מיוחד על חיזוק חגורת הכתפיים."**
- 10. תמר צחי – "מתיחות ותנועתיות עמוד שדרה"**  
זה הזמן לשחרר ולהרפות את הגב, להניע את עמוד השדרה, צידי הגוף וקדמת החזה בשיעור מיוחד של מתיחות ותנועתיות. בתום השיעור תחושו את הגב שלכם משוחרר ונינוח.
- 11. סני עזיקרי-כרמל**  
איך נשכבים למזרן בגיל הזה? על מה לשים לב? האם הן יכולות לקום מהמזרן ואיך? נתרגל את הדרכים השונות למעבר בין עמידה לשכיבה למזרן בבטיחות. נשתמש ברפרטואר הפילאטיס במודיפיקציות מתאימות לגיל ומתוך התחשבות בפתולוגיות שונות כגון סטיפנס, אוסטאורתיטיס, בעיות ברכיים.
- 12. נואליה גולדברג – "לוקומוטור"**  
שיעור עם ה - MOTR, המכשיר שהופך כל עבודת מזרן למאתגרת מעניינת ופונקציונאלית יותר.