



## סילבוס קורס להכשרת מדריכות לנשים בהיריון ואחרי לידה רכזת הקורס: מיכל גליק, פיזיותרפיסטית ומדריכת פילאטיס

הקורס יתקיים בימי חמישי בשעות 10:00-14:30, למעט הרצאה אחת ב- 06.06 שתתחיל ב- 09:30, והרצאה אחת שתתקיים ביום שני ה-08.07 בשעה 20:00 בערב

הקורס יתקיים בזום ובתל אביב (הדר יוסף- רחוב בכור שטרית 6 - "החוויה האולימפית").

בסיום כל מפגש תינתן מטלה להגשה בשיעור שאחריו. הגשת המטלות הנה חלק מחובות הקורס.

09.05.24 מפגש ראשון: זום בהנחיית מיכל גליק 10:00-14:30

מהלך ההיריון  
תופעות לוואי בהיריון  
הנחיות ה- ACOG לאימון גופני לנשים בהיריון

16.05.24 מפגש שני: הדר יוסף בהנחיית מיכל גליק 10:00-14:30

אימון פונקציונלי לקבוצה הטרוגנית  
מודיפיקציות לתרגילי בטן וגב  
הצגת משימת בית- רצף תרגול בהתאם לתופעות לוואי  
תרגול לחיזוק רצפת האגן ותרגילי נשימה

23.05.24 מפגש שלישי: זום בהנחיית מיכל גליק 10:00-14:30

רצפת האגן והבטן בהיריון  
כאבי גב ואגן בהיריון

30.05.24 מפגש רביעי: הדר יוסף בהנחיית מיכל גליק 10:00-14:30

שאלון לאישה ההרה ובניית מערך שיעור  
הצגת משימת בית- תרגול רצפת האגן באימון  
אימון סטודיו לנשים בהיריון  
תרגול "נעילה במאמץ" באימון  
מודיפיקציות לתרגילים לפי תחומי אימון (יוגה, קרוס פיט, אימון פונקציונלי ופילטיס)

06.06.24 מפגש חמישי: זום בהנחיית לאה מלמד, מיילדת בכירה ומאמנת כושר 09:30-14:00

שלבי הלידה  
הכנה ללידה  
פעילות גופנית כהכנה ללידה

13.06.24 חופש

20.06.24 מפגש שישי הדר יוסף, ומיכל גליק 10:00-14:30

הצגת משימת בית- תרגול לנשים עם כאבי גב ואגן בהיריון, לפי תיאורי מקרה  
אימון עם פיט בול לקבוצה של הריוניות  
רצף תרגול לנשים עם כאבי אגן  
תרגול מודיפיקציות לפי תיאורי מקרה

**27.06.24** מפגש שביעי **זום** בהנחיית מיכל גליק 10:00-14:30  
חזרה לפעילות גופנית אחרי לידה נרתיקית וקיסרית  
היפרדות בטנית בהיריון ואחרי לידה

**04.07.24** מפגש שמיני **זום** בהנחיית יעל סנסלסקי, תזונאית קלינית 10:00-14:30  
תזונה בהיריון ואחרי לידה  
השלמות וחזרה למבחן עם מיכל גליק

**08.07.24** מפגש ערב **זום יום שני** 20:00-21:30  
הרצאה של חגית חפץ- פיזיותרפיסטית ילדים  
התפתחות הילד עד גיל שנה

**11.07.24** מפגש תשיעי: **הדר יוסף** בהנחיית ליאור רינגל, מאמנת כושר ובעלת סטודיו, ומיכל גליק  
10:00-14:30  
אימון לפי טרימסטרים  
אימון למשכב לידה  
אימון עם תנוקות

**18.07.24** מבחן מעשי **הדר יוסף** 10:00-14:00  
מבחן עיוני- שאלות אמריקאיות  
מבחן מעשי- הדרכה פרונטלית של רצף תרגול לפי תיאור מקרה

תעודה תנתן רק למי שתקבל ציון עובר במבחן עיוני ומעשי.  
**תנאי הגשה למבחן:**

1. נוכחות של מינימום 80% משעות הקורס,
2. בשיעורי הזום- מצלמה פתוחה, מסך עם שם מלא ומקרופון תקין (נא לבדוק תקינות הציוד מבעוד מועד),
3. הגשת מטלה שבועית במהלך הקורס (הגשה עד יום רביעי- יממה לפני השיעור הבא).