

## MOVEMENT HEALS

קורס הכשרת מורים לפילאטיס קלאסי  
מזרן ומכשירים

השיטה המקורית של ג'וזף פילאטיס  
בהנחיית קרן לחמן לישנסקי  
נובמבר 2024 - מאי 2025

סטודיו ג'וזף.

ביה"ס להכשרת מורים לפילאטיס.

24 שנות וותק וניסיון. עמק רפאים 12, ירושלים

# MOVEMENT HEALS

סילבוס קורס הכשרת מורים לפילאטיס קלאסי

נובמבר 2024-מאי 2025

בהנחיית קרן לחמן לישנסקי

## מזרן ומכשירים

### ההסמכה המלאה להוראת שיטתו המקורית של פילאטיס

בקורס נלמד ונחקור את שיטתו המקורית, פורצת הדרך של ג'וזף פילאטיס: **CONTROLOGY** נפגוש שפה תנועתית עשירה ומבריקה, על כל תרגיליה, עקרונותיה ומרכיביה. ליווי מקצועי צמוד ומתן תנאים אופטימליים ללימוד ולסטאז' איכותי ומעמיק.

#### היכן?

הקורס יתקיים בסטודיו ג'וזף בירושלים  
כתובת: עמק רפאים 12, מושבה גרמנית.

#### מתי?

**פתיחת קורס 6.11.2024 סיום קורס 07.5.2025**

משך הקורס: 6 חודשים.

25 מפגשים חד שבועיים של 4 שעות.

ימי רביעי 12:30-16:30

#### היקף שעות לימוד

100 שעות לימוד + 4 שעות הרצאות אנטומיה, שעתיים כל מפגש (בנוסף לקורס האנטומיה)

104 שעות אקדמיות + 200 שעות סטאז'

**סה"כ 304 שעות**

#### פורמט לימוד חדשני בו כל היתרונות:

- ✦ תנאים אופטימליים לתרגול מעשי בסטודיו לאורך כל תקופת הלימוד עד למבחני ההסמכה.
- ✦ תרגול על הציוד הטוב בעולם בליווי נבחרת המורים המקצועית ביותר.
- ✦ כל חומר הקורס כתוב, מקיף ומאורגן ללימוד באתר פרטי סגור.
- ✦ הקלטות כל שיעורי הקורס לצפייה לזמן לא מוגבל באתר פרטי סגור.
- ✦ מערכת ליווי תומכת לאורך כל שלבי הסטאז': הכוונה מקצועית, אישית ומנטלית.
- ✦ למצטייני הקורס, הזדמנות ממשיית להשתלבות כמורה צעירה בצוות הסטודיו, להתפתח וללמוד.

**לאורך חצי שנה נפגש בסטודיו בימי רביעי 12:30-16:30**

הנוכחות הינה פרונטלית בסטודיו בליווי סגל הקורס

**12:30-15:30**

מפגשי לימוד און ליווי בהנחיית קרן לחמן לישנסקי (בליווי צוות המורים בסטודיו).  
קרן תלמד בזום, יוצג על גבי מסך ומערכת מולטימדיה המותאמים לכך עבור הקורס עבור לימוד ותרגול מעשי.

**15:30-16:30**

סגל הקורס המלווה ימשיך ללמד תרגול פרונטלי עם הקורסיסטים בסטודיו.

בחורף 2 מפגשי הקורס יהיו פרונטליים עם קרן בירושלים, תאריכים יפורסמו בהמשך.

**נושאים הנלמדים בקורס**

- הפילוסופיה וההיסטוריה על האיש והאגדה: ג'וזף פילאטיס.
- סקירה והעמקה אודות רזי השיטה, עקרונותיה ומהותה.
- עקרונות עבודה בתנועה, ניתוח יציבה והבנת צרכי המתאמן.
- ביסוס ארגז כלים עשיר: שליטה בכל מכשירי הסטודיו, מיומנויות הדרכה.
- טכניקות לימוד במלל ובמגע, רבדי תקשורת איכותיים עם המתאמן והקבוצה.
- בניית תהליך למידה המבוסס על התפתחות הדרגתית: מיומנות לימוד אפקטיבי בשלבים.
- הקניית מיומנויות הוראה: כלים פרקטיים ומעשיים להוראה מקצועית ואיכותית, בהתאם לצרכי הלקוח ולהרכב הכיתה.
- מתי לקדם מתאמן וכיצד לעשות זאת? איך בונים תהליך לימוד הדרגתי נכון ומשמעותי.
- בניית מערכי שיעור בווראציות שונות בהתאם לכל מרכיבי השיטה והרמות.
- לימוד מעמיק על הפן השיקומי: פציעות ארטופדיות, כאבי גב ופריצות דיסק, בעיות ברכיים וכתפיים, צוואר, אגן, כפות רגליים ופתולוגיות נוספות.
- כיצד לגשת ללימוד מתאמן לאחר פציעה? מה מומלץ ויש לחזק, מה אסור בהחלט, כיצד נבנה לו תוכנית אימונים הדרגתית נכונה?
- גיל הזהב, עבודה עם אוכלוסיה מבוגרת. אוסטופורוזיס, מודעות למרחב ושיפור הזיכרון שיפור היציבה ושיווי המשקל, היבטים התואמים את הגיל ומגבלותיו תו"כ התמקדות בצרכיו האישיים ובשיפור בריאותו.
- הריון, לפני ואחרי: כיצד מאמנים לפני ההריון, במהלכו ואחריו.
- כיצד נתייחס לטיפול פוריות, הריון בסיכון, לידה קיסרית ולידה וגינלית מה מומלץ לעשות ומה נכון לדלג עליו ע"פ שלבי ההריון השונים.
- במה להתמקד וממה להיזהר? איך לעבוד עם הפרדות בטנית?
- חזרה לשגרה לאחר הלידה, כל השלבים וההיבטים.
- הגישה, התרגילים, הדילמות והטכניקות.

## מכשירי פילאטיס הנלמדים בקורס

THE REFORMER

THE MAT

HIGH CHAIR

ARM CHAIR

WUNDA CHAIR

SPINE CORRECTOR

SMALL BARREL

LADDER BARREL

THE CADILLAC

TOWER/WALL UNIT

PEDI ON POLE

MAGIC CIRCLE

LIGHT WEIGHTS

BREATH A CIZER

BEAN BAG

FOOT CORRECTOR

NECK STRETCHER

TOE EXERCISER

PUSH UP DEVICE

2 BY 4

WALL EXERCISES



## קרן לחמן ליסנסקי מנהלת ומרצת הקורס

נשואה ליהונתן, אמא ל 4 ילדים.

חיה בבאלי, אינדונזיה.

בוגרת האקדמיה למוסיקה ולמחול י-ם

תואר ראשון באדריכלות פנים. המכללה למנהל

בעלת 2 סטודיואים בירושלים במושבה הגרמנית ובבאלי, אינדונזיה.

בוגרת 4 הכשרות פילאטיס מלאות מבתי ספר שונים לאורך השנים

ובראשם ביה"ס לפילאטיס של קארן פרישמן L.A

ותלמידתו של ג'יי גריימס (תלמידו של ג'וזף וקלרה פילאטיס)

בוגרת תוכנית המורים היוקרתית של בית ספר Vintage Pilates לוס אנג'לס.

מורה ותיקה בעלת ניסיון של מעל 25 שנה בהוראת תנועה, מחול ופילאטיס.

מלמדת ומנחה את צוות הסטודיו, מעבירה סדנאות וקורסים למורים ומדריכים

מרחבי הארץ, מלמדת תוכניות הכשרה והעשרה בישראל ובאון ליין,

מכשירה קורסי מורים בביה"ס להכשרת מורים של סטודיו ג'וזף

מזה 10 שנים.

אני מאמינה שהשיטה האמיתית של פילאטיס קונטרולוג'י היא יצירת מופת

מיוחדת וחשובה למין האנושי.

אני מאמינה ביופיה ובכוחה, השינוי שנוצר בגוף ובנפש הוא יוצא בגדר הרגיל.

התשוקה שלי היא ללמד, לחשוף ולהציג את עבודתו של פילאטיס בצורה האותנטית ביותר,

בפשטות ובגובה העיניים.

תפקידי בקורסי ההכשרה הוא לפתח את דור העתיד של הפילאטיס הקלאסי בישראל

כך שיוכלו להמשיך ולהפיץ את בשורת קסם הפילאטיס

כי לכולם מגיע להרגיש חזקים, להיות בריאים ולחיות חיים מאוזנים.

תפקידנו כמורים מלווה בסיפוק גדול, עזרה לזולת, נתינה ותחושת משמעות מרגשת.

## למי מיועד הקורס

- ✦ מדריכי פילאטיס/יוגה/מחול/כושר גופני/תנועה אשר למדו במסגרות שונות ורוצים להעמיק את הידע בתחום וללמוד את רזי השיטה הקלאסית והמקורית של ג'וזף פילאטיס Contrology
- ✦ תלמידים ותיקים מהסטודיו אשר הגיעו לרמה מתקדמת בהבנה וביכולות ונמצאו מתאימים להכשרה, בעלי יכולת הדרכה, כריזמה ורגישות.
- ✦ סקרנים חסרי ניסיון בפילאטיס/בהוראה אשר התנסו בשיטה, מתרגלים פילאטיס קלאסי מינמום 3 חודשים לפני תחילת הקורס, עברו ראיון עם קרן ונמצאו בעלי כישורים מתאימים לקורס לאחר מבחן התאמה.

## חשוב לדעת

- ✦ כל מפגשי הקורס יוקלטו ויפתחו למשתתפי הקורס לזמן בלתי מוגבל באתר סגור, ללימוד ולתרגול עצמי.
- ✦ חומר כתוב ערוך ומצולם ישמש אתכם ככלי לימוד נפלא לאורך הקורס, זמין למשתתפי הקורס באתר סגור ואינו ניתן להעברה, שיכפול ולהעתקה.
- ✦ במהלך הקורס, יוגדרו זמני אימון ותרגול עצמאיים בהם משתתפי הקורס רשאים להגיע לסטודיו להתאמן ולתרגל בזמן שהסטודיו פנוי מפעילות.
- ✦ לאורך תהליך הלמידה, הסגל המקצועי ילווה את הקורסיסטיים באימונים, במפגשים, בשאלות ובדילמות מקצועיות, מערכת תמיכה לאורך הסטאז' ובהכנה שלמה למבחני ההסמכה.
- ✦ לאורך הקורס, ניתן לרכוש כרטיסייה מוזלת ב 50 ש"ח בלבד לשיעור ולהשתבץ לכל שיעורי הסטודיו. לשימוש לאורך חודשי הקורס בלבד.
- ✦ החסרת מפגשים: אחריות אישית של המשתתף להשלים את החומר, להיעזר בחברים מהקורס ובהקלטה של השיעור. ניתן להגיע להשלמה בקורס הבא שיפתח ואף להשתתף בחלק ממפגשיו לרענון ולחזרה על החומר. בתיאום מראש.

## סטאז'

### צפייה. תרגול. לימוד

חלק מהותי מתהליך הלמידה וההסמכה הוא תקופת תרגול והכשרה המורכבת משלושה חלקים:

#### **A צפייה בשיעורים המועברים ע"י צוות הסטודיו . 50 שעות**

ניתן ומומלץ להתחילה מיד לאחר הרישום ולפני פתיחת הקורס.  
50 שעות צפייה.

#### **B תרגול אישי. אימון בשיעורי הסטודיו עם צוות המורים. 50 שעות**

עם הרישום, יוענקו לנרשמת 10 שיעורי מתנה בשיעורי קבוצות  
ניתן לרכוש כרטיסיית קורס מוזלת ב 50 ש"ח בלבד לשיעור (החל מיום פתיחת הקורס ועד סיומו)

#### **C לימוד מעשי, תרגול עם מתאמנים. 100 שעות לימוד**

**אסיסט** צמוד למורה ותיקה, ליווי בשיעורי סטודיו קבוצתיים ובהמשך באופן עצמאי  
לאחר הנחייה, ליווי והדרכה.

### סה"כ 200 שעות סטאז'

זמן מוערך לסיום הסטאז' עד למבחני ההסמכה: שנה מפתיחת הקורס.

## מבחני הסמכה

בתום הסטאז' יש לעבור 3 מבחנים ע"מ לקבל  
תעודת ההסמכה כמורה לפילאטיס מזרן ומכשירים:

#### **A מבחן עיוני**

החומר שלמדנו לאורך הקורס: גו' פילאטיס, השיטה, העקרונות, המכשירים והרפרטואר.

#### **B מבחן ביצוע**

ביצוע 35 תרגילי המזרן בחצי שעה ע"פ ספרו של פילאטיס Return to Life

#### **C מבחן לימוד**

חלק א: הדרכת כיתה של 5 מתאמנים שיעור רמה ממשיכה  
חלק ב: לימוד פרטני של 2 מתאמנים במכשירים שונים לפי הנחיות במהלך המפגש.

## מפגשי קורס מורים לפילאטיס 2024-25

**6.11.24**

מפגש פתיחה והכרות.

הרצאה על ג'וזף פילאטיס ושיטתו קונטרולוג'י.

מזרן BASIC

1

**13.11.24**

מזרן BASIC

בניית בסיס איתן. עקרונות ושיטת עבודה.

2

**20.11.24**

רפורמר BASIC

3

**27.11.24**

רפורמר BASIC

4

**4.12.24**

קדילאק BASIC

5

**18.12.24**

רפורמר ממשיכים

6

**25.12.24**

רפורמר ממשיכים

7

**01.1.25**

מזרן ממשיכים

8

**08.1.25**

מזרן ממשיכים.

9

**15.1.25**

ARM CHAIR

10



11

**22.1.25**  
HIGH CHAIR

12

**29.1.25**  
WUNDA CHAIR

13

**05.2.25**  
WUNDA CHAIR

14

**12.2.25**  
CADILLAC

15

**19.2.25**  
CADILLAC

16

**26.2.25**  
BARRELS

17

**05.3.25**  
BARRELS

18

**12.3.25**  
מזרן מתקדם

19

**19.3.25**  
מזרן מתקדם

20

**26.3.25**  
רפורמר מתקדם

21

**02.4.25**  
רפורמר מתקדם

22

**09.4.25**  
SMALL APPARUTUS+PEDI ON POLE

23

**23.4.25**

עבודה עם נשים בהריון.  
לפני ההריון, לאורכו ואחרי.

24

**30.4.25**

פילאטיס ופציעות גב  
הרצאה של שירלי ונונו

25

**07.5.25**

Magic circle. Light weights  
Wall exercises  
מסיבת סיום

PHYSICAL FITNESS IS THE FIRST REQUISITE  
OF HAPPINESS

00

Joseph H. Pilates

מצטייני הקורס יוזמנו להשתלב  
בעבודת צוות הסטודיו.  
להמשיך ללמוד, להתפתח ולגדול איתנו.  
זו ההזדמנות שלכם לעבודה בעלת משמעות, ערך  
וסיפוק אדיר.

## עלות השקעתכם בהצלחתכם: 15,000 ש"ח

כולל הכל!

החומר דיגטלי כתוב, ערוך באתר פרטי סגור.  
הקלטות של כל השיעורים, זמין באתר פרטי ללא הגבלת זמן.  
10 שיעורי קבוצה במתנה עם הרישום  
וכניסה חופשית לתרגול עצמאי בסטודיו כאשר הוא פנוי  
כולל סטאז' מלא וליווי מקצועי לאורך התהליך.  
כולל מבחנים, הסמכה ותעודה (ללא תשלום נוסף).  
**לא כולל קורס אנטומיה חיצוני המופיע עם הסבר בדף הבא.**

### אפשרויות תשלום

באשראי/הוראת קבע עד 12 תשלומים.

### מדיניות ביטול

עד 1 לספטמבר 2024 ש"ח דמי ביטול  
מ 1 לאוקטובר 2024 10% מעלות הקורס  
מיום פתיחת הקורס 6.11.24 50% מעלות הקורס

### רוצים להתרשם ולקבל עוד מידע? לפניך מס' אפשרויות:

- ניתן לתאם שיעור פרטי או קבוצתי בסטודיואים להתאמן ולהתרשם מהעבודה בסטודיו או/ו להגיע לצפות בשיעורים.
- המלצות בוגרי הקורס, מצורפות בסוף הסילבוס. להמלצות אישיות יותר, מוזמנים לבקש טלפונים של בוגרינו ולשמוע על חוויתם האישית.
- מפגש " הרמת מסך " קורס הכשרה נובמבר 24, און ליין עם קרן לישנסקי, יתקיים בתאריך 03.07.24 יום רביעי 13:00-14:30**  
במפגש נציג את הקורס, תכניו, תהליך הלימוד, נראה את אתר הקורס בוגרות הקורס האחרון ישתפו את חוויתן האישית ויהיה זמן לכל השאלות. נשמח מאוד לראותך, הרשמה מול המשרד, המפגש יוקלט, ניתן לצפות בהקלטה.

לכל שאלה נוספת, אנחנו כאן עבורכם



שירות לקוחות. 054-6626151



INFO@STUDIOJOSEPH.CO.IL



WWW.STUDIOJOSEPH.CO.IL



PILATESTUDIO\_JOSEPH

## אנטומיה

כל מורה לפילאטיס מחויב בהסמכה אנטומית ע"מ לעבוד בסטודיו ולאמן לקוחות. במסגרת הקורס מתקיימות 2 הרצאות אנטומיה מרתקות של גברת שירלי ונונו. אוסטואופטית מבריקה ובעלת סטודיו לפילאטיס O Studio ברמת אביב, ת"א.

הרצאה ראשונה עם פתיחת הקורס:

11.11.24 יום שני 13:00-15:00

הרצאת אנטומיה. עמוד השדרה ולקויות יציבה. און ליין.

הרצאה שניה סמוך לסיום הקורס:

30.4.25 יום רביעי 12:30-14:30

הרצאת פציעות אורתופדיות וכאב.

ההרצאות הינן בנוסף לקורס אנטומיה מלא. און ליין.

### ובנוסף יש להירשם לקורס אנטומיה דיגיטלי ללימוד עצמאי:

קורס אנטומיה נלמד באופן עצמאי בנפרד מהקורס באופן המופלא הבא:

קורס דיגיטלי און ליין של הפיזיותרפיסטית המעולה עדי דוידוביץ.

כל משתתפת בקורס רוכשת ולומדת את הקורס באופן עצמאי לפני פתיחת הקורס.

### 8 מפגשים. 3 שעות כל מפגש.

- מפגש 1 מושגים בסיסיים באנטומיה
- מפגש 2 גפה עליונה עצמות ומפרקים
- מפגש 3 גפה עליונה שרירים ופתולוגיות
- מפגש 4 גפה תחתונה עצמות ומפרקים
- מפגש 5 גפה תחתונה שרירים ופתולוגיות
- מפגש 6 גב. עצמות, שרירים, מפרקים ופתולוגיות
- מפגש 7 רצפת אגן הריון ולידה
- מפגש 8 מהו כאב? מפגש מסכם.

עלות קורס אנטומיה ~~790~~ ש"ח.

למשתתפי הקורס ב10% הנחה 711 ש"ח בלבד

## אביה חנוכה. סטודנטית לנטורופתיה

"קורס מורי פילאטיס של קרן הוא קורס מקצועי ברמה הכי גבוהה שיש. הקורס כולל התנסות בסאטז' וצבירת ידע וביטחון להמשך הדרך המקצועית. הקורס העניק לי ידע מורחב ומקצועי אודות פילאטיס, הבנה עמוקה של השיטה יחד עם הבנה עמוקה של הגוף ואיך פילאטיס זו ממש דרך חיים. קיבלתי כלים להדרכה וידע כיצד לעבוד באופן אינדיבידואלי מול כל מתאמן בהתאם לצרכים האישיים שלו. במהלך הקורס עוברים תהליך אישי וקבוצתי. כחלק מהתהליך האישי שלי והכרת היכולות שלי. לכל אורך הדרך הרגשתי מקרן והצוות כולו את הרצון שנצליח ונדע מה אנחנו עושות ברמה הכי מקצועית שיש".

## לילי מרחב. בעלת סטודיו לפילאטיס

אצל קרן לא רק לומדים אוסף תרגילים אלא את שיטת הפילאטיס במלואה, כל המכשירים ותרגילים וגם ההקשרים ביניהם. קרן לא מתפשרת על איכות בדרך בה היא מעבירה את החומר הנלמד באופן ברור, מעמיק וחכם. כבעלת סטודיו, אני שמחה להעסיק מורות שעברו הכשרה אצל קרן כי אני יודעת שאם בחרו ללמוד אצלה אז הן לוקחות ברצינות את הוראת הפילאטיס כמקצוע.

## ספיר זכרי. רקדנית מורה ומאמנת

כבר משיחת הטלפון עם קרן ידעתי שאני אלמד רק אצלה. מיד הרגשתי את הניסיון, האמת, החיבור והעונג של קרן כאשר היא דיברה על השיטה של פילאטיס. אני אישית התאהבתי והרגשתי בטוחה. אני רקדנית, מורה ומאמנת והיה לי העונג להשתתף בקורס של קרן להיפתח ללמוד ולהעמיק עם הנפש והגוף שלי במקומות שלא הכרתי אף פעם. ממליצה מכל הלב להכיר את קרן, את הקורס ואת הסטודיו האיכותי שהוא בית חם ואוהב.

## דניאל שרגא. סטודנטית לעריכת דין

אני רוצה להמליץ מכל הלב על הקורס להכשרת מורים בסטודיו. למדנו בקורס את השיטה לאורכה, לרוחבה ובעיקר לעומקה. נחשפנו לעולם המופלא של הפילאטיס הקלאסי, ולגאונות האדירה של ג'וזף פילאטיס ממציא השיטה. קיבלנו בקורס בסיס חזק שאיתו אפשר להמשיך ולהתפתח בעולם הפילאטיס הקלאסי כמורים וכמתאמנים. את הקורס מעבירה קרן המאסטרית שהיא אחת ויחידה בתחום, מורה בחסד עליון ואין שני לידע שלה. אז מי שרוצה לדעת באמת פילאטיס ולקבל תשובות לכל השאלות - זה המקום בשבילו/ה.

## ענהאל בלהנס. סטודנטית למדעים ביו רפואיים

הקורס היה נקודת מפנה ענקית בחיי. במשך שנה א שלי בתואר התחלתי במקביל את הקורס מורים אצל קרן. בהתחלה חששתי, לא ידעתי איך זה ישתלב ואיך אעשה את הכל. אבל הקורס היה מה שחיכיתי לו כל שבוע והביא לי כל כך הרבה אור וערך מוסף לשנה הזו. למדתי מקרן על הגוף שלנו יותר ממה שלמדתי מכל מרצה בתואר, ומכל מפגש יצאתי בהי" וברצון עז להטמיע את הידע - על עצמי ועל אחרים בסטאז'. קרן היא מנטורית, כתף תומכת, מקור ידע ענק והשראה ענקית בשבילי. היא מורה לפילאטיס מספר אחת, אבל בעיקר מורה לחיים.

## חן עמאר. מעצבת גרפית

סטודיו מהמם והכי מקצועי. נהנתי מכל רגע של למידה בקורס המורות ומכל אימון ותרגול. קרן היא מאסטרית בתחומה והחומר הועבר בצורה מופרטת ומעניינית. ממליצה בחום.

## דגנית שקד אמא ל 4, מנהלת משאבי אנוש

השלמתי את הקורס לפני חמש שנים ובכל יום שעובר מאז אני מרגישה, שהבחירה ללמוד את קורס המורים אצל קרן הייתה אחת ההחלטות הטובות שעשיתי. הקורס של קרן משלב חשיפה לחומרים ברמה מקצועית גבוהה ביותר הן ברמה התאורטית והן ברמה המעשית.

לקרן עולם ידע ומומחיות עצומים בתחום והיא בוחרת להעביר אותם ברוחב לב לכל מי שבחר ללמוד איתה את הקורס, החל בחומר כתוב הכולל הסברים מלאים ומעמיקים על התרגילים ולצידם צילומים איכותיים ועדכנים והכל מעוצב בצורה מוקפדת שלא מחמיצה אף פרט.

בזכות החומרים התרגול והליווי של קרן סיימתי את ההכשרה כשבידי ארגז כלים עשיר שאפשר לי להרגיש ביטחון בהוראה כבר מהיום הראשון. אני מקפידה להמשיך ולהתעדכן בהכשרות אצל מורים לפילאטיס קלאסי מהעולם, ומגלה שבעצם הידע כבר ניתן לי בקורס אצל קרן, מאחר ובסיס הידע כה רחב, ניתן בקלות להמשיך להעמיק ולהתמקצע, כי הלמידה היא הרי אינסופית. מעבר למקצועיות המאפיינת את ההכשרה, התקופה של לימוד הקורס הייתה אחת המהנות שחוויתי, אימון אינטנסיבי לצד העמקה בהבנת נפלאות השיטה, זה שילוב מומלץ ביותר לכל מי שהמילה פילאטיס היא משהו שמתחיל להיות משמעותי עבורו. כולי קנאה במי שעומד להתחיל את המסע המופלא בהכשרת מורים של קרן.