



18^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

16-17-18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Η μεγάλη διαδικτυακή
συνάντηση του Fitness

Με την Αιγίδα της



Με τη Συνεργασία & την Υποστήριξη



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



Σ.Ι.Γ.Α.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Σ.Ι.Γ.Α.Χ.
ΑΧΑΪΑΣ



Σ.Ι.Γ.Υ.Λ.Α.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΛΑΡΙΣΣΑΣ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥΧΩΝ
ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ



Σ.Ε.Γ.Ε.
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΕΒΡΟΥ

Σ.Ι.Γ.Κ.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΚΡΗΤΗΣ

Συντονισμός & Εκτέλεση Συνεδρίου



Αγαπητοί συνάδελφοι,

Είναι δεδομένο ότι όλοι οι άνθρωποι οι οποίοι ασχολούνται επαγγελματικά με τα γυμναστήρια και την σωματική άσκηση, λόγω πανδημίας βιώνουν μια πρωτόγνωρη κατάσταση.

Με τα γυμναστήρια να διανύουν τον δεύτερο κύκλο υποχρεωτικής αναστολής λειτουργίας τους, αποφασίσθηκε να πραγματοποιηθεί για 18η χρονιά, στις 16, 17 και 18 Απριλίου 2021 το Πανελλήνιο Επαγγελματικό Συνέδριο "FITNESS MEETING 2021".

Η διοργάνωση του Συνεδρίου θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά και θα αποτελέσει μια σημαντική προσπάθεια επιμόρφωσης και ενημέρωσης με προσέγγιση στις ιδιαίτερες συνθήκες, όπως έχουν διαμορφωθεί.

Επειδή η γνώση, η ενημέρωση και η επιμόρφωση είναι διαδικασίες οι οποίες αποτελούν επιτακτική ανάγκη, θεωρούμε ότι, έστω και κάτω από τις αντίξοες σημερινές συνθήκες, πρέπει να είναι μέλημα όσων ασχολούνται με τον χώρο του fitness.

Σας προτρέπουμε να παρακολουθήσετε τις εργασίες του Συνεδρίου, με την καταβολή ενός εντελώς συμβολικού χρηματικού ποσού.

Το Συνέδριο τελεί υπό την αιγίδα του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Europe Active και θα εξελιχθεί με την συνεργασία και την υποστήριξη του Πανελληνίου Συνδέσμου Γυμναστηρίων, του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Απικής, του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Θεσσαλονίκης, του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αχαΐας, του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Λάρισας, του Συλλόγου Γυμναστηριούχων Μαγνησίας, του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Κρήτης και του Συλλόγου Επαγγελματιών Γυμναστηριούχων Έβρου.

Στις εργασίες του Συνεδρίου περιλαμβάνονται 13 σεμινάρια με θεματικές ενότητες το personal training, το pilates με όργανα, τη λειτουργική προπόνηση, την προπόνηση με ιμάντες (TRX), το pilates με μικροόργανα, τη yoga και άλλα αντικείμενα.

Στο πρόγραμμα του Συνεδρίου θα πραγματοποιηθεί ένα εξαιρετικού ενδιαφέροντος σεμινάριο Marketing & Management γυμναστηρίου κατά την επαναλειτουργία τους και μετά την covid-19 εποχή. Το σεμινάριο αυτό θα βοηθήσει σημαντικά τους ιδιοκτήτες γυμναστηρίων και τους παρόχους υπηρεσιών σωματικής άσκησης να προσεγγίσουν την επαναλειτουργία των γυμναστηρίων με ενέργειες και πρακτικές τις οποίες θα επιβάλουν τα νέα δεδομένα.

Τα θέματα των σεμιναρίων θα παρουσιάσουν 18 καταξιωμένοι τεχνοκράτες εισηγητές, ιατροί και αθλητικοί επιστήμονες.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς
Η Οργανωτική Επιτροπή

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Το 18^ο Πανελλήνιο Επαγγελματικό Συνέδριο **"FITNESS MEETING 2021"** θα εξελιχθεί διαδικτυακά μέσω γνωστής πλατφόρμας webinars.

Παρακάτω θα βρείτε αναλυτικές οδηγίες για τη συμμετοχή σας στα σεμινάρια του Συνεδρίου:

- Μετά την εγγραφή σας μέσω της φόρμας δήλωσης συμμετοχής στον διαδικτυακό τόπο www.siga.gr και την επιβεβαίωση της πληρωμής του αντιτίμου συμμετοχής, θα λάβετε στο email σας τον κωδικό παρακολούθησης του Συνεδρίου, καθώς και προσωπικό κωδικό σύνδεσης στην πλατφόρμα. Ο κάθε κωδικός θα είναι μοναδικός και θα επιτρέπει την είσοδο μόνο σε έναν συμμετέχοντα.
- Η σύνδεσή σας πρέπει να γίνεται 20-30 λεπτά πριν την έναρξη των σεμιναρίων με σκοπό την έγκαιρη πιστοποίηση όλων των συμμετεχόντων.
- Για να πιστοποιηθεί η συμμετοχή σας, σας παρακαλούμε κατά την είσοδό σας στην πλατφόρμα να γράψετε το όνομα και το επώνυμό σας με ελληνικούς χαρακτήρες.
- Θα λάβετε με email σημειώσεις οι οποίες είναι χρήσιμες για τη συμμετοχή σας σε κάποια σεμινάρια καθ' υπόδειξη των εισηγητών.
- Τέλος, για την συμμετοχή στο Συνέδριο με ειδική τιμή συμμετοχής, είναι απαραίτητη η αποστολή σχετικού αποδεικτικού, όπως αναφέρεται στις Ειδικές Πληροφορίες Εγγραφής
- Για οποιαδήποτε πρόσθετη πληροφορία ή συμπληρωματική διευκρίνιση, μπορείτε να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά στο 210-9765100, ή εγγράφως στο email: fitnessmeeting2021@gmail.com

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το Συνέδριο θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά τις ακόλουθες ημέρες και ώρες:

> Παρασκευή, 16 Απριλίου 2021 από 11.00 έως 19.30

> Σάββατο, 17 Απριλίου 2021 από 10.15 έως 19.15

> Κυριακή 18 Απριλίου 2021 από 10.15 έως 20.30

ΣΥΝΕΔΡΟΙ

Τις εργασίες του Συνεδρίου μπορούν να παρακολουθήσουν:

- Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής
- Εργοφυσιολόγοι
- Ιδιοκτήτες γυμναστηρίων
- Στελέχη ιδιωτικών και δημοτικών γυμναστηρίων
- Personal trainers
- Pilates trainers
- Aerobic & fitness instructors
- Διαιτολόγοι
- Φυσικοθεραπευτές
- Επαγγελματίες της άθλησης
- Προπονητές αθλημάτων
- Αθλητικοί επιστήμονες
- Φοιτητές ΤΕΦΑΑ
- Σπουδαστές ΙΕΚ και εκπαιδευτικών οργανισμών aerobic & fitness
- Όσοι ενδιαφέρονται για το fitness

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΟΥΣ

- Σημειώσεις μέρους του Συνεδρίου, οι οποίες θα αποσταλούν ηλεκτρονικά
- Αναμνηστικό Δίπλωμα Συνεδρίου, το οποίο θα αποσταλεί ηλεκτρονικά

ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Προκειμένου να εξασφαλίσετε την συμμετοχή σας στο Συνέδριο, μπορείτε να προχωρήσετε στην εγγραφή σας, σύμφωνα με τις οδηγίες συμμετοχής, τις οποίες δημοσιεύουμε σε προηγούμενη σελίδα του προγράμματος και να καταθέσετε το δικαίωμα συμμετοχής στον ακόλουθο λογαριασμό της **Τράπεζας Πειραιώς: GR 280 1720 3600 0503 6062 3862 18** (Δικαιούχος: ΣΙΓΑ Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής).

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής ορίζεται ως εξής:

Γενική τιμή 25€

Ειδική τιμή 15€

Δικαίωμα συμμετοχής με ειδική τιμή έχουν οι εξής κατηγορίες:

- Ιδιοκτήτες και γυμναστές μελών του ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ, του Σ.Ι.Γ.Α, και των Περιφερειακών Συλλόγων Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων της Θεσσαλονίκης, της Αχαΐας, της Λάρισας, της Μαγνησίας, της Κρήτης και του Έβρου, με τη συνεργασία και την υποστήριξη των οποίων πραγματοποιείται το Συνέδριο
- Γυμναστές, εργαζόμενοι σε Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης
- Φοιτητές και σπουδαστές
- Απόφοιτοι και σπουδαστές Ιδιωτικών Σχολών Aerobic & Fitness

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η ειδική τιμή ισχύει με την ηλεκτρονική αποστολή σχετικού αποδεικτικού στοιχείου.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ: Απαγορεύεται αυστηρά η βιντεοσκόπηση των εργασιών του Συνεδρίου με οποιοδήποτε μέσο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Οργανωτική Επιτροπή του Συνεδρίου διατηρεί το δικαίωμα οποιασδήποτε αλλαγής του προγράμματος, η οποία θα προκύψει από λόγους ανεξάρτητους της θέλησής της.

Η Οργανωτική Επιτροπή του Συνεδρίου ευχαριστεί
τους Εκπαιδευτικούς Οργανισμούς Fitness για την υποστήριξη της διοργάνωσης.



ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Επιστημονικά πρωτόκολλα άσκησης για τη διαχείριση του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους»

Παρασκευή 16 Απριλίου 2021, 11.00 - 12.30

Υγιεινή διατροφή με περιορισμό των προσλαμβανόμενων θερμίδων και τακτική σωματική άσκηση αποτελούν αναμφισβήτητα τον αποδοτικότερο συνδυασμό για την επιτυχημένη διαχείριση της υπερβάλλουσας σωματικής μάζας ("βάρους"), αδυνάτισμα και εν συνέχεια μακροχρόνια διατήρηση του επιθυμητού αποτελέσματος, κάτι που είναι και το τελικό ζητούμενο. Δεν έχουν όμως όλοι οι τρόποι εκγύμνασης την ίδια αποτελεσματικότητα στη μείωση της περιπής λιπώδους μάζας, άλλοι φαίνεται ότι βοηθούν περισσότερο, άλλοι λιγότερο και άλλοι ίσως να σαμποτάρουν την προσπάθεια, όπως π.χ. αυξάνοντας την επιθυμία για παρορμητική κατανάλωση τροφής. Παρεπόμενα, δημιουργούνται ερωτήματα όπως "ποια είδη και τρόποι σωματικής άσκησης συμβάλλουν καθοριστικά στην ελάτπωση των περιπών κιλών και ποια ενδεχομένως ευνοούν τον... πολλαπλασιασμό τους;". Αλλά και "ποιες ευρέως διαδεδομένες πεποιθήσεις γύρω από τη γυμναστική και το αδυνάτισμα είναι λανθασμένες, ποιες αποδεδειγμένα σωστές και ποιες σωστές υπό προϋποθέσεις;". Μέσα από τη συγκεκριμένη εισήγηση, φιλοδοξούμε να δώσουμε τις απαντήσεις σε αυτά και έτι περισσότερα ερωτήματα, τα δικά σας...

Εισηγητής: Σταύρος Δεδούκος

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Pilates Ring Advanced»

Παρασκευή 16 Απριλίου 2021, 12.45 - 14.15

Η μέθοδος Pilates είναι ο πλήρης συντονισμός του νου, του σώματος και του πνεύματος. Είναι μια μέθοδος άσκησης που δυναμώνει και τονώνει ολόκληρο το σώμα. Σε ένα μάθημα Pilates με τη βοήθεια των props θα προσπαθήσουμε άλλοτε να δυσκολέψουμε την άσκηση σε προχωρημένο επίπεδο ή να βοηθήσουμε τον μαθητή στη καλύτερη κατανόηση της άσκησης και στη βελτίωση της απόδοσής του. Το ring ή magic circle λέγεται ότι είναι ένα από τα αυθεντικά props που μας έδωσε ο ίδιος ο Joseph Pilates. Με αυτόν τον εύκαμπτο ελαστικό κύκλο θα γυμνάσουμε ποικιλοτρόπως το σώμα. Στο μάθημα με το ring που θα κάνουμε θα προσπαθήσουμε να προσεγγίσουμε την μέθοδο μέσα από ασκήσεις του κλασικού ρεπερτορίου αλλά και ασκήσεις από το σύγχρονο fitness.

Εισηγήτρια: Μαρία Βανακάρη

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Προπόνηση κοιλιακών και ραχιαίων»

Παρασκευή 16 Απριλίου 2021, 14.30 - 16.00

Στο σεμινάριο αυτό θα γίνει παρουσίαση της προπόνησης δύο εξαιρετικά σημαντικών μυϊκών ομάδων, των κοιλιακών και ραχιαίων μυών, αφού είναι δεδομένο ότι οι ασκούμενοι στα γυμναστήρια εκφράζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις δύο αυτές μυϊκές ομάδες.

Εισηγήτρια: Κέλλυ Αντύπα

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Λειτουργική προπόνηση- More than a functional approach»

Παρασκευή 16 Απριλίου 2021, 16.15 - 17.45

Σε αυτή τη δια-δραστική συνεδρία, αποκαλύπτουμε αρκετές πτυχές των ελίτ αθλητών για την φυσική τους απόδοση. Το να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις ικανότητες του σώματός σας, δείχνει ότι συνεργάζονται ταυτόχρονα και με ισορροπία, αρκετά από τα συστήματά του. Κάθε σύστημα πρέπει να εκπαιδευτεί σύμφωνα με συγκεκριμένες οδηγίες και αρχές και συχνά χρησιμοποιεί διαφορετικά πρωτόκολλα για να επιτύχει τα μέγιστα αποτελέσματα. Θα εξετάσουμε πρωτόκολλα δομημένης κίνησης για τη μεγιστοποίηση της νευρικής, και μηχανικής υπερφόρτωσης, και αυτός είναι ένας αποδεδειγμένος τρόπος για την επίτευξη βέλτιστων προσαρμογών, για τη επίτευξη υψηλών επιδόσεων. Μάθετε τις συγκεκριμένες αρχές και στρατηγικές για την ανάπτυξη λειτουργικών προγραμμάτων άσκησης και για την ενίσχυση δεξιοτήτων, απαραίτητων για την αθλητική επιτυχία.

Εισηγητής: Γιώργος Βαβέτσος

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Yoga:Ενεργοποίηση των Chakras»

Παρασκευή 16 Απριλίου 2021, 18.00 - 19.30

Η ενέργεια στο σώμα μπορεί να μπλοκαριστεί εξαιτίας των αρνητικών μας σκέψεων ή συναισθημάτων. Αυτό μπορεί να προκαλέσει συναισθηματικά, πνευματικά ή σωματικά προβλήματα. Ελάτε να ενεργοποιήσουμε τα chakras και τότε ίσως το άγχος μας, ο φόβος μας και ο θυμός μας καταλαγιάσουν.

Εισηγήτρια: Ιωάννα Δρανδάκη

Διήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Personal Training»

Σάββατο 17 Απριλίου 2021, 10.15 - 13.40

Κυριακή 18 Απριλίου 2021, 10.15 - 13.00

Είναι κοινά παραδεκτό ότι οι άνθρωποι επιζητούν να γυμνάζονται με την παρακολούθηση ενός έμπειρου και επαρκώς καταρτισμένου γυμναστή (personal trainer). Για να επιτύχει ο γυμναζόμενος να βελτιώσει την απόδοση και τις αδυναμίες του και να αντιμετωπίσει τα όποια πιθανά προβλήματα έχει, πρέπει να εφαρμόζει ένα ολοκληρωμένο, ασφαλές και αποτελεσματικό πρόγραμμα προπόνησης. Ο personal trainer πρέπει να εμπνέει με την έντονη προσωπικότητα, την πολύπλευρη γνώση, την ολοκληρωμένη εκπαίδευση και την απόλυτη κατάρτισή του. Αυτό το σεμινάριο, σχεδιασμένο πάνω σε διεθνή πρότυπα και με καταξιωμένους επιστήμονες εισηγητές, θα σας προσφέρει τα εφόδια, την ενημέρωση και το υψηλό επίπεδο γνώσης που θα σας καταστήσουν έναν αντικειμενικά ικανότατο από κάθε άποψη, personal trainer.

Θέματα και εισηγητές

«Personal Training, πότε θεωρείται επιτυχημένο»

Μιχάλης Βραχάμης

«Άσκηση σε ασθενείς με καρκίνο»

Γιώργος Καρανασάσης

«Θεμελιώδεις κινήσεις και η σημασία τους στη δημιουργία ασκήσεων»

Αντώνης Ζέρβας

«Η σημασία της τεχνολογίας στην παρακολούθηση του ασκούμενου»

Αντώνης Ζέρβας

«Ποιοτική αξιολόγηση και ανάλυση σώματος»

Ελπίδα Τσίτσιφα

«Movement Strength Strategies - Προπόνηση δύναμης με τρισδιάστατη κίνηση»

Ελπίδα Τσίτσιφα

«Η εξέλιξη του Personal Training πριν και μετά την covid-19 εποχή- Διεθνείς και ελληνικές έρευνες»

Θάνος Κεσανίδης

«Φυσική δραστηριότητα και υγεία»

Δημήτρης Χανιώτης

«Personal Training σε μεγαλύτερες ηλικίες»

Θανάσης Μουσόγιαννης

«Personal Training και χρόνιες παθήσεις»

Μιχάλης Μηνούδης

«Διατροφή αθλουμένων»

Γιώργος Μουλίνος

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Πρόληψη τραυματισμών μέσω της διατροφής και των συμπληρωμάτων διατροφής»

Σάββατο 17 Απριλίου 2021, 13.45 - 15.15

Πρόληψη Τραυματισμών δια μέσου της διατροφής και των συμπληρωμάτων για γρηγορότερη αποκατάσταση στα διάφορα στάδια της αποθεραπείας δια μέσου της διατροφικής αποκατάστασης και των συμπληρωμάτων διατροφής.

Εισηγητής: Γιώργος Μουλίνος

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Εισαγωγή στο Pilates Cadillac Bed»

Σάββατο 17 Απριλίου 2021, 15.30 - 17.30

Στο σημαντικό αυτό σεμινάριο θα παρουσιαστούν τα παρακάτω θέματα:

- Η δημιουργία του Cadillac Bed και η εξέλιξή του έως τις ημέρες μας
- Ανάλυση των δυνατοτήτων του Cadillac Bed. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός κρεβατιού Cadillac; Από ποια μέρη αποτελείται και ποια η χρησιμότητά τους;
- Πώς να ξεκινήσουμε με ασφάλεια έναν ασκούμενο στο Cadillac Bed. Προγραμματισμός
- 10 εισαγωγικές ασκήσεις για έναν νέο ασκούμενο. Τεχνική, κινησιολογική ανάλυση, σημεία προσοχής, τροποποιήσεις και παραλλαγές των ασκήσεων

Εισηγήτρια: Χριστίνα Πανταζοπούλου

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Kettlebell Sport for Fitness»

Σάββατο 17 Απριλίου 2021, 17.45 - 19.15

Η χρήση των kettlebells στο fitness είναι μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες μορφές άσκησης στην Ευρώπη σήμερα. Οι ασκήσεις με kettlebell, που θα παρουσιάσουμε σε αυτό το σεμινάριο είναι μερικές από τις πιο αποτελεσματικές λειτουργικές πολυαρθρικές ασκήσεις, κατάλληλες για κάθε ασκούμενο, που καλλιεργούν τόσο την καρδιοαναπνευστική αντοχή (σε πολύ υψηλό βαθμό) όσο και τη γενική δύναμη. Παράλληλα, η τεχνική των ασκήσεων επιδέχεται τροποποιήσεις σε μεγάλο βαθμό και μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί γύρω από τις ιδιαίτερες σωματικές ικανότητες ή τυχόν σωματικούς περιορισμούς των ασκούμενων.

Εισηγητής: Ηλίας Κολοβός

Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

«Marketing & Management Γυμναστηρίων κατά την επαναλειτουργία τους και μετά την covid-19 εποχή»

Κυριακή, 18 Απριλίου 2021, 13.15 - 14.45

Είναι δεδομένο ότι οι αντίξοες συνθήκες από την πανδημία θα οδηγήσουν σε νέες εφαρμογές marketing & management των γυμναστηρίων. Η νέα εποχή επιτάσσει νέες στρατηγικές και τρόπους επικοινωνίας της παροχής υπηρεσιών σωματικής άσκησης. Σκέψου 'in & out of the box' και γίνε πρωταγωνιστής και πάλι. Ο strategy marketer Φώτης Βασιλείου θα δώσει τις κατευθυντήριες γραμμές για τις προκλήσεις που θα αντιμετωπίσει ο κλάδος των γυμναστηρίων τους επόμενους μήνες.

Εισηγητής: Φώτης Βασιλείου

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Multi Pilates»

Κυριακή, 18 Απριλίου 2021, 15.00 - 16.30

Το Multi Pilates Training αποτελεί μια νέα, διαφορετική προσέγγιση της μεθόδου Pilates, η οποία στηρίζεται σε 5 βασικές αρχές του Pilates και έχει εφαρμογή σε άτομα με διαφορετικό δείκτη ικανοτήτων και διαφορετικό προπονητικό επίπεδο. Είναι μια μορφή προπόνησης η οποία μπορεί να προσαρμοσθεί, στις ανάγκες των αθλητών, των αθλουμένων και των ατόμων με μυοσκελετικά προβλήματα. Ο βαθμός δυσκολίας αυξάνει προοδευτικά, κατά τη διάρκεια του προγράμματος, το ασκησιολόγιο έχει μεγάλο εύρος εναλλαγής και στοχεύει στην κινητοποίησή όλων των μηχανισμών του σώματος. Ο νεωτερισμός και η διαφορετικότητα στη νέα αυτή προσέγγιση της μεθόδου Pilates, έγκειται στην εκτέλεση προγραμμάτων με το ίδιο το βάρος του σώματός μας, σε συνδυασμό με τη χρήση μικροοργάνων. Οι φανατικοί της μεθόδου Pilates θα χαρακτηρίσουν πρωτοποριακά αυτά τα προγράμματα και θα ανανεωθεί το ενδιαφέρον τους για συμμετοχή στα προγράμματά σας.

Εισηγήτρια: Μάντυ Περασάκη

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Αποκατάσταση μυοσκελετικών κακώσεων με μηχανήματα Pilates»

Κυριακή, 18 Απριλίου 2021, 16.45 - 18.45

Pilates Equipment and Corrective Η αντιμετώπιση των μυοσκελετικών κακώσεων με τη χρήση των μηχανημάτων Pilates. Ποιοτική αξιολόγηση σώματος με ειδικές ασκήσεις του Reformer, Cadillac και Chair και στρατηγική αποκατάστασης από τους πιο κλασσικούς τραυματισμούς που απασχολούν τους αθλούμενους. Πρωτόκολλα και δομή μαθήματος, καθώς και πρακτικές εφαρμογές με προτεινόμενες ασκήσεις για την κάθε περίπτωση. Ανασκόπηση της στρατηγικής αποκατάστασης τραυματισμών σύμφωνα με τις τελευταίες εξελίξεις της επιστήμης.

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«TRX Workshop - Upscale»

Κυριακή, 18 Απριλίου 2021, 19:00 - 20:30

Το σεμινάριο αυτό απευθύνεται σε όλους τους επαγγελματίες της άσκησης που θέλουν να αναβαθμίσουν τις γνώσεις τους γύρω από το TRX®. Θα παρουσιαστεί ανάλυση τεχνικής ασκήσεων, ανάπτυξη προγραμματισμού και αναβάθμιση μεθόδων διδακτικής από τον Master Trainer της TRX στην Ευρώπη.

Εισηγητής: Αντώνης Ζέρβας

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΙΣΗΓΗΤΩΝ ΜΕ ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΤΟΥΣ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Δρ Δημήτρης Χανιώτης, Ιατρός, Καθηγητής Πανεπιστημίου Δυτικής Απικής

Αντύπα Κέλλυ, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Personal Trainer, Ιδιοκτήτρια Γυμναστηρίου

Δεδούκος Σταύρος, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Συγγραφέας, Καθηγητής Studio One

Βανακάρα Μαρία, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Pilates Trainer, Ιδιοκτήτρια Studio Pilates

Βαβέτσας Γιώργος, PhD, MSc, Κλινικός Εργοφυσιολόγος, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής

Δρανδάκη Ιωάννα, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Personal Trainer, Καθηγήτρια Studio One

Βραχάμης Μιχάλης, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Personal Trainer, Καθηγητής AF Studies

Καραναστάσης Γιώργος, MSc, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Καθηγητής GRAFTS

Ζέρβας Αντώνης, MSc, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Μετεκπαίδευση στις ΗΠΑ, CEO A2Z Fitness, TRX Senior Master Trainer

Τσίτσιφα Ελπίδα, PhD, MSc, Μετεκπαίδευση στις ΗΠΑ, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Pilates Master Trainer, Ιδιοκτήτρια Γυμναστηρίου, Ιδιοκτήτρια North Academy of Fitness, Συνεργάτης ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Μουλίνος Γιώργος, MSc, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Ιδιοκτήτης Κέντρου Ελέγχου Διατροφής

Πανταζοπούλου Χριστίνα, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Υπεύθυνη Εκπαίδευσης Pilates Method Studio One

Κολοβός Ηλίας, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Kettlebell

Κερανίδης Θάνος, MSc, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Συνεργάτης ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Καθηγητής North Academy of Fitness

Μουστογιάννης Αθανάσιος, MSc, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής

Μηνούδης Μιχάλης, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Personal Trainer, πρώην Πρόεδρος ΣΙΓΑ, Ιδιοκτήτης Personal Studio

Βασιλείου Φώτης, Strategy Marketeer, CEO στην εταιρία στρατηγικών marketing και ψηφιακής επικοινωνίας White Space

Περσάκη Μάντυ, MSc, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Pilates Master Trainer, Ιδιοκτήτρια Γυμναστηρίων