άθληση
διατροφή
υγεία

fitness meeting 2023

# 19ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

**20 - 21 & 22 Οκτωβρίου 2023**

**Ολυμπιακό Ακίντο TAE KWON DO**
**Παλαιό Φάληρο**

Το συνέδριο είναι ενταγμένο στο πρόγραμμα #BEACTIVE ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## #BEACTIVE DAY 2023

Ευρωπαϊκή Επιτροπή

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## ΠΟΛΥΜΟΡΦΙΚΟ & ΠΟΛΥΘΕΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

## Η μεγάλη συνάντηση του fitness

**Συνδιοργάνωση**

ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Σ.Ι.Γ.Α.
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

Π.Ε.Π.Φ.Α.
Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής

**Με την υποστήριξη και την συνεργασία**

Ευρωπαϊκής Επιτροπής
Υπουργείο Παιδείας και Αθλητισμού
Ευρωπαϊκού Οργανισμού EUROPE ACTIVE
Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστημίου Πελοποννήσου
Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία
Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών
Πανελληνίου Συνδέσμου Αθλητικού Τύπου

Επιμέλεια και Συντονισμός Συνεδρίου
GYMNASTIKA

*Αγαπητοί συνάδελφοι,*

Ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστηρίων, ο Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής και η Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής, συνδιοργανώνουν το **19 ° Πανελλήνιο Επαγγελματικό Συνέδριο "FITNESS MEETING 2023"**, το οποίο αποτελεί τη μεγάλη ετήσια συνάντηση στο χώρο του fitness.

Η δομή και το περιεχόμενο των εργασιών του Συνεδρίου περιλαμβάνουν 21 εκπαιδευτικά, επιμορφωτικά και ενημερωτικά σεμινάρια, ημερίδες και workshops (θεματικά εργαστήρια) τα οποία αφορούν την Προπονητική, την Αθλητιατρική, το Personal Training, το Pilates, το Factional Training, το Group Training και τη Διατροφή.

23 κορυφαίοι εισηγητές, Πανεπιστημιακοί Καθηγητές, Ειδικοί Τεχνοκράτες, Επιστήμονες Υγείας και Αθλητικοί Επιστήμονες, θα παρουσιάσουν και θα αναλύσουν τις θεματικές ενότητες του Συνεδρίου.

Η Δεκαεννιάχρονη οργανωτική πορεία του "FITNESS MEETING" αναδεικνύει και τεκμηριώνει μια απόλυτα επιτυχημένη συνεδριακή διοργάνωση, η οποία σηματοδοτεί την κορυφαία επαγγελματική και επιστημονική συνάντηση, όσων εμπλέκονται με την σωματική άσκηση.

Η συμμετοχή στο Συνέδριο εξασφαλίζει την πρόσβαση στην πληροφορία, την ενημέρωση και τη γνώση και παρέχει μοναδική ευκαιρία για προσέγγιση των τελευταίων διεθνών εξελίξεων και των σύγχρονων δεδομένων στο χώρου του Fitness.

Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία των συλλογικών οργάνων των γυμναστηρίων και των γυμναστών, αποτελούν μοναδική εγγύηση για αναβάθμιση του γνωσιολογικού επιπέδου των αθλητικών επιστημόνων και των Fitness Instructors.

**Σας περιμένουμε για ένα εποικοδομητικό τριήμερο!**

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς,
Η Οργανωτική Επιτροπή

# ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το Συνέδριο θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, το Σάββατο και την Κυριακή 20-21 & 22 Οκτωβρίου 2023, στο Ολυμπιακό Ακίνητο του TAW KWON DO, στο Παλαιό Φάληρο σε 6 διαφορετικές αίθουσες.

## ΘΕΜΑΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Το συνέδριο θα εξελιχθεί σε 4 διαφορετικούς τομείς ώς ακολούθως:

- Σεμινάρια με Διεθνή Πιστοποίηση
- Τομέας Fitness & Wellness
- Τομέας Αθλητιατρικής
- Τομέας Pilates

## ΣΥΝΕΔΡΟΙ

Τις εργασίες του Συνεδρίου μπορούν να παρακολουθήσουν Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής, Εργοφυσιολόγοι, Φυσικοθεραπευτές, Διαιτολόγοι, Ιδιοκτήτες Γυμναστηρίων, εργαζόμενοι σε Ιδιωτικά και Δημοτικά Γυμναστήρια, Pilates trainers, Instructors Ομαδικών Προγραμμάτων, Fitness Instructors, Personal Trainers, Προπονητές Αθλημάτων, Επαγγελματίες του Αθλητισμού, Φοιτητές ΤΕΦΑΑ, Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, Σπουδαστές ΙΕΚ και Ιδιωτικών Σχολών Fitness.

## ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΟΥΣ

- Φάκελος με υλικό του Συνεδρίου
- Αναμνηστικό Δίπλωμα Συνεδρίου
- Βεβαιώσεις παρακολούθησης σεμιναρίων
- Δυνατότητα αγοράς χρυσής κάρτας "FITNESS PASS" για ελεύθερη πρόσβαση στα σεμινάρια
- Δωρεάν επίσκεψη της έκθεσης "HEALTH - WELLNESS & FITNESS EXPO 2023"

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**
2109765100 - 2109713665 - 2109734341
www.siga.gr

# ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Προκειμένου να εξασφαλίσετε την συμμετοχή σας στο Συνέδριο και να εξυπηρετηθείτε πιο σύντομα κατά την προσέλευσή σας στην Γραμματεία, μπορείτε να καταθέσετε το ανάλογο δικαίωμα συμμετοχής στον ακόλουθο τραπεζικό λογαριασμό:

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ (IBAN): GR2801720360005036062386218**

Σε περίπτωση κατάθεσης στον τραπεζικό λογαριασμό, σας παρακαλούμε να έχετε μαζί σας την απόδειξη κατάθεσης στην τράπεζα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:**

Δεν επιτρέπεται η βιντεοσκόπηση με οποιοδήποτε μέσο, των εργασιών του Συνεδρίου.

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

# ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ
ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ
ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ
& ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕ...

## Ελεύθερη πρόσβαση σε σεμινάρια & workshops

- **Μεγιστοποίηση παρακολούθησης**
- **Ελαχιστοποίηση οικονομικού κόστους**

**Κόστος FITNESS PASS | 80€**

# ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ & WORKSHOPS

## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

| | |
|---|---|
| Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο "PILATES METHOD" Επίπεδο Ι | **210€** |

## ΤΟΜΕΑΣ WELNESS & FITNESS

| | |
|---|---|
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "FitnessArt HIGH INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING" | **25€** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "PILATES ELASTIC BAND" | **25€** |
| Ενημερωτικό Σεμινάριο "ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ" | **ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ** |
| Ενημερωτικό Σεμινάριο "FROM TRADITIONAL TO MODERN YOGA - ANUSARA YOGA" | **25€** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΩΣΤΑ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΟ PERSONAL TRAINING" | **25€** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "FIT FEET" | **25€** |
| Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο "MEDICAL FITNESS SEMINAR" | **60€** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΑΝ ΜΕΣΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΤΟΥ 21ου ΑΙΩΝΑ" | **25€** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "Η ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ - ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ" | **25€** |
| Ενημερωτικό Σεμινάριο "ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ" | **ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ" | **25€** |

## ΤΟΜΕΑΣ PILATES

| | |
|---|---|
| Εκπαιδευτικό Σεμινάριο "ΟΙ 10 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ REFORMER, CADILLAC & CHAIR" | **70€** |
| Εκπαιδευτικό σεμινάριο "ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟ REFORMER ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ" | **70€** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "PILATES BODYWEIGHT FLOWING SEQUENCE" | **25€** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "MULTI PILATES" | **25€** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "PILATES MINI BALLS" | **25€** |
| Επιμορφωτικό Σεμινάριο "PILATES RING" | **25€** |

## Κόστος FITNESS PASS | 80€

## ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

| | Ημέρα | Ώρα |
|---|---|---|
| Συγκέντρωση Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων | **Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2023** | **15.00** |

## SPECIAL EVENTS

HEALTH WELLNESS FITNESS EXPO 2023

**Παρασκευή 20/10 | 15.00 - 20.00**
**Σάββατο 21/10 & Κυριακή 22/10 | 10.00 - 20.00**

### 20η Ετήσια Εκδήλωση

| | | |
|---|---|---|
| «ΑΠΟΛΛΩΝΕΙΑ ΒΡΑΒΕΙΑ 2023» | **Παρασκευή 20/10** | **17.30 - 19.30** |

### 9ος Απογευματινός Αγώνας Δρόμου 3 & 8 χλμ.

ΦΑΓΕ cardioRUN

| | | |
|---|---|---|
| | **Σάββατο 21/10** | **16.00** |

# ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

## ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

### Διήμερο εκπαιδευτικό Σεμινάριο
**PILATES METHOD** επίπεδο Ι

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Σάββατο 21/10/2023 | 10.00-18.00 | 5 |
| Κυριακή 22/10/2023 | 10.00-18.00 | 5 |

Είναι γνωστό ότι τα προγράμματα Pilates αποτελούν την κορυφαία προτίμηση των μελών των γυμναστηρίων, γι' αυτό διοργανώνεται το Διήμερο αυτό Σεμινάριο.
Η μέθοδος Pilates δημιουργήθηκε με στόχο τη μεγιστοποίηση της άσκησης του μυοσκελετικού συστήματος και την ελαχιστοποίηση των τραυματισμών μέσω ενός προγράμματος άσκησης που βασίζεται στην ανάπτυξη του συντονισμού των κινήσεων των μελών του σώματος.
Το "PILATES MINIBALL SEMINAR" συνδυάζει τις παραδοσιακές ασκήσεις εδάφους Pilates με τη χρήση μιας μικρής ειδικής μπάλας.
Οι παραδοσιακές ασκήσεις εδάφους Pilates απαιτούν ιδιαίτερα αυξημένη ευλυγισία και δύναμη, γεγονός που καθιστά αυτές τις ασκήσεις δύσκολες στην εκτέλεσή τους.
Η χρήση της μικρής ειδικής μπάλας προσφέρει τη δυνατότητα εκτέλεσης ποικιλίας ασκήσεων από όλους, χωρίς ιδιαίτερες επιβαρύνσεις, προσφέροντας όλα τα οφέλη της μεθόδου Pilates.

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ
- Οι αρχές της μεθόδου Pilates
- Τα οφέλη της μεθόδου Pilates
- Αναφορά στους μύες σταθεροποίησης
- Ανάλυση της σωστής στάσης του σώματος
- Βασικές αρχές και ορολογία για τις ασκήσεις εδάφους Pilates

### ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ
**Παρουσίαση των ασκήσεων εδάφους Pilates με τη χρήση MINI BALL PILATES:**
- Abdominal series (ασκήσεις κοιλιακών)
- Bridging series (ασκήσεις από θέση γέφυρας)
- Double Leg Series - Supine (ασκήσεις με τα δύο πόδια - ύπτια θέση)
- Back Extension Series - Prone (ασκήσεις έκτασης κορμού - πρηνή θέση)
- Hip Extension Series - Prono (ασκήσεις έκτασης ισχίου - πρηνή θέση)
- Side Lying Leg Series (ασκήσεις από πλάγια θέση)

**Εισηγήτριες: Αυγουστίνη Παπανικολάου & Κάτια Γάγκου**

**Αποκτήστε το Επίσημο Δίπλωμα Εκπαιδευτή του Οργανισμού "PHYSIO PILATES"**

# ΤΟΜΕΑΣ FITNESS & WELNESS

## Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

## MEDICAL FITNESS SEMINAR

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Σάββατο 21/10/2023 | 15.00-18.00 | 3 |
| Κυριακή 22/10/2023 | 11.00-15.00 | 3 |

Το Medical Fitness Seminar είναι ένα σεμινάριο που όλοι οι ομιλητές είναι γιατροί και θα δώσουν όλες τις απαραίτητες οδηγίες για την πρόληψη και θεραπεία μέσω της σωματικής άσκησης σε διάφορα χρόνια προβλήματα που προκύπτουν από χρόνιες παθήσεις.
Μη χάσετε την ευκαιρία να εμπλουτίσετε τις γνώσεις σας σε ένα τομέα που συνεχώς έρχονται νέες επιστημονικές έρευνες και προσεγγίσεις για την αποφυγή των προβλημάτων που προέρχονται από χρόνιες παθήσεις και την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με χρόνιες παθήσεις.

### ΘΕΜΑΤΑ & ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:

- Ο ρόλος της σωματικής άσκησης στον σακχαρώδη διαβήτη | **Dr. Φώτης Αφεντούλης**
- Άσκηση σε ασθενείς που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για καρδιαγγειακή νόσο | **Dr. Δημήτρης Χανιώτης**
- Προσέγγιση κακώσεων υπέρχρησης του ισχίου | **Dr. Γιάννης Κατραμπασάς**
- Πρόληψη και συντηρητική αποκατάσταση κακώσεων του ώμου | **Dr. Άγγελος Τρελλόπουλος**
- Συντηρητική αποκατάσταση προβλημάτων Ο.Μ.Σ.Σ. | **Dr. Στέφανος Μπουρλιός**
- Πρωτοβάθμια αντιμετώπιση μυοσκελετικών κακώσεων | **Dr. Παύλος Παμπόρης**

**Ισχύει το Fitness Pass**

## Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## FitnessArt HIGH INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Παρασκευή 20/10/2023 | 12.30-15.30 | 6 |

### ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- Program essence
- Workout plan
- Fundamental movements
- Coaching model
- Foundations of effective training
- Precautions- contraindications

**Εισηγητής: Δημήτρης Μώρος**

**Ισχύει το Fitness Pass**

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## PILATES ELASTIC BAND

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Παρασκευή 20/10/2023 | 16.00-18.00 | 2 |

Προσθέτει ελαφρά αντίσταση σε ένα πρόγραμμα Pilates. Προσθέτοντας αντίσταση σε μία άσκηση, μπορούμε να την μετατρέψουμε είτε σε πιο δύσκολη για τους μύες που στοχεύουμε, είτε σε πιο εύκολη βοηθώντας στην ολοκλήρωση της κίνησης.
Στο θεματικό εργαστήριο αυτό, θα παρακολουθήσετε ειδικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Δώστε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και ανανεώστε το ενδιαφέρον των ασκούμενών σας.

**Εισηγήτρια: Μαρία Μαραγιάννη**

Με τη συνεργασία

Physiomart

Ισχύει το Fitness Pass

---

Ενημερωτικό Σεμινάριο

## ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Παρασκευή 20/10/2023 | 18.00-19.30 | 3 |

Ο σκοπός της άσκησης, τα πλεονεκτήματα και οι γενικές οδηγίες άσκησης σε καρκινοπαθείς. Συστάσεις άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση του καρκίνου που θεωρείται πλέον χρόνια νόσος.

**Εισηγήτριες: Νένα Ανεστοπούλου & Ελπίδα Τσίντσιφα**

---

Ενημερωτικό Σεμινάριο

## FROM TRADITIONAL TO MODERN YOGA - ANUSARA YOGA

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Σάββατο 21/10/2023 | 11.00-13.00 | 2 |

Σύγχρονες σωματικές εφαρμογές τοποθέτησης στη πρακτική της Yoga για ασκούμενους όλων των επιπέδων.
Fitness Yoga σύγχρονη μορφή Vinyasa, προσαρμοσμένη για τον σημερινό άνθρωπο η οποία εστιάζει στη ροή των κινήσεων, ένας κινούμενος διαλογισμός.

**Εισηγήτριες: Hristinka Maslarska & Αφροδίτη Βέρου**

Ισχύει το Fitness Pass

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΩΣΤΑ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΟ PERSONAL TRAINING

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Σάββατο 21/10/2023 | 13.00-15.00 | 3 |

Η παρουσίαση αναφέρεται σε παλαιούς και νέους Personal Trainers που θέλουν να αναπτυχθούν ακόμη περισσότερο στο αντικείμενο του Personal Training ή αντίστοιχα να κάνουν μία σωστή αρχή.
Αναλύονται τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει ο Personal Trainer ένα προς ένα αλλά και ο επαναπροσδιορισμός των πραγμάτων που πρέπει να κάνει ένας προπονητής που ασχολείται χρόνια με το αντικείμενο.
Απαντήσεις σε ερωτήματα και προβληματισμούς στον Personal Trainer που παρουσιάζονται από την πρώτη συνεδρία έως και την τελευταία.
Η εμπειρία σε συνδυασμό με την επιστημονική γνώση είναι το κλειδί για την επιτυχία.

**Εισηγητής: Θάνος Κενανίδης**

Ισχύει το Fitness Pass

---

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## FIT FEET

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Σάββατο 21/10/2023 | 15.30-17.00 | 2 |

Όλα όσα θέλετε να μάθετε για την πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών θεμάτων στα πέλματα καθώς και η προπονητική στρατηγική για την ιδανική τους λειτουργία με όλα τα νέα μέσα εξοπλισμού

**Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα**

Ισχύει το Fitness Pass

---

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΑΝ ΜΕΣΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΤΟΥ 21ου ΑΙΩΝΑ

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Κυριακή 22/10/2023 | 11.00-13.00 | 6 |

Η σύγχρονη έρευνα έχει καταλήξει στο πολύ ασφαλές συμπέρασμα ότι άνθρωπος ο οποίος δεν γυμνάζεται σε μόνιμη βάση στον 21° αιώνα, πρώτον είναι υποψήφιος ασθενής και δεύτερον είναι αδύνατον να ζει με ποιότητα ζωής.

**Εισηγητής: Γιώργος Μουλίνος**

Ισχύει το Fitness Pass

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## Η ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ - ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Κυριακή 22/10/2023 | 13.30-15.30 | 6 |

Είναι γεγονός ότι χωρίς να γνωρίζουμε τις βιοχημικές -μεταβολικές και ορμονικές ιδιαιτερότητες του υποψηφίου ασκούμενου δεν μπορούμε να σχεδιάζουμε ένα επιστημονικά σωστό πρόγραμμα.

**Εισηγητής: Γιώργος Μουλίνος**

Ισχύει το Fitness Pass

---

Ενημερωτικό Σεμινάριο

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Κυριακή 22/10/2023 | 10.30-12.30 | 2 |

EMS - ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΜΥΙΚΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ - Η ηλεκτρική διέγερση των μυών, γνωστή και ως νευρομυϊκή ηλεκτρική διέγερση ή ηλεκτρομυοδιέγερση, είναι η πρόκληση συστολής των μυών με τη χρήση ηλεκτρικών παλμών. Στο σεμινάριο αυτό θα έχετε πλήρη και σφαιρική ενημέρωση για τα ακόλουθα.

### ΘΕΜΑΤΑ:

- Τι είναι το EMS
- Ιστορική Αναδρομή EMS Προπόνησης
- Πεδία εφαρμογής
- Βασική Ηλεκτροφυσιολογία EMS
- Γενικές Πληροφορίες Εφαρμογής σε Ασκούμενους
- Εφαρμογή Εξοπλισμού EMS
- Παρουσίαση Συσκευής EMS
- Ασκησιολόγιο
- Πρακτική Εξάσκηση

**Εισηγητής: Ιωάννης Θεοδώρου**

Ισχύει το Fitness Pass

---

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Κυριακή 22/10/2023 | 13.00-15.00 | 2 |

Η δημοτικότητα για την επίτευξη μυϊκής υπερτροφίας τα τελευταία χρόνια αυξάνεται. Ωστόσο, λείπουν οι συστάσεις που να βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα. Αυτό το σεμινάριο ασχολείται με την επιστημονική βιβλιογραφία που σχετίζεται με το πως επιτυγχάνεται η μυϊκή υπερτροφία μέσω της άσκησης και της διατροφής, με αποτέλεσμα τις ακόλουθες συστάσεις.

**Εισηγητής: Θανάσης Μουστόγιαννης**

Ισχύει το Fitness Pass

# ΤΟΜΕΑΣ PILATES

## Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

## ΟΙ 10 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ REFORMER, CADILLAC & CHAIR

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Σάββατο 21/10/2023 | 10.00-15.00 | 4 |

Επιλογή ασκήσεων για το ιδανικό μάθημα Pilates. Οι 10 καλύτερες ασκήσεις στα μηχανήματα Pilates Reformer, Cadillac/Tower & Chair σε ευστοχία, αποτελεσματικότητα και ασφάλεια στο Traditional & Modern Repertoire για Α. Πόδια Β. Κορμό Γ. Άνω μέρος σώματος.

**Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα**

## Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

## ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟ REFORMER ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Κυριακή 22/10/2023 | 10.00-15.00 | 4 |

Κινησιολογική ανάλυση νέων και παραδοσιακών ασκήσεων - κλασσικά λάθη τεχνικής που πρέπει να αποφεύγονται για την πρόληψη τραυματισμών - Τα «Do & Don'ts» της μεθόδου Pilates με Reformer και οι νέες εξελίξεις στο Clinical Pilates και την αποκατάσταση τραυματισμών.

**Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα**

## Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## PILATES BODYWEIGHT FLOWING SEQUENCE

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Σάββατο 21/10/2023 | 12.00-14.00 | 6 |

Ελάτε να δούμε μαζί μια συναρπαστική ροή ασκήσεων της μεθόδου PILATES μόνο με το βάρος του σώματος μας αφού θυμηθούμε τις 7 μυοσκελετικής αρχές βάθους και την σωστή τοποθέτηση σώματος σε όλα τα επίπεδα κίνησης αλλά και στον χώρο κίνησης!
Θα ανακαλύψουμε επίσης πως μπορούμε να αποφύγουμε αρκετούς τραυματισμούς σε ένα ομαδικό πρόγραμμα χρησιμοποιώντας ξεκάθαρη λεκτική καθοδήγηση.
Τέλος θα μοιραστούμε πολλές γνώσεις στα ήδη υπάρχοντα προγράμματα μας και θα απαντηθούν δικά σας ερωτήματα.

**Εισηγητής: Δημήτρης Κανδρής**

Ισχύει το Fitness Pass

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## MULTI PILATES

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Σάββατο 21/10/2023 | 14.00-16.00 | 6 |

Το MULTI PILATES TRAINING αποτελεί μια νέα, διαφορετική προσέγγιση της μεθόδου PILATES, η οποία στηρίζεται στις 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 κινητοποίηση 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 Περσάκη**

Ισχύει το Fitness Pass

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

## PILATES MINI BALLS

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Σάββατο 21/10/2023 | 16.00-18.00 | 6 |

Η εφαρμογή mini ball σε ομαδικά ή ατομικά προγράμματα Pilates αποτελεί κορυφαία επιλογή καθώς απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα και ηλικίες ασκουμένων. Στο Σεμινάριο αυτό θα χρησιμοποιήσουμε τη μικρή μπάλα τόσο σε απλές ασκήσεις που αναπτύσσουν την ισορροπία, τη σταθεροποίηση, την ελαστικότητα και βοηθούν στην επίγνωση του σώματος όσο και σε πιο σύνθετες ασκήσεις που στόχο έχουν τη δύναμη και κυρίως τη νερομυική συναρμογή. Όλο το ασκησιολόγιο με τη χρήση mini ball θα είναι βασισμένο στις βασικές αρχές της μεθόδου Pilates με ανάλυση της σωστής στάσης του σώματος.

**Εισηγητής: Κώστας Λόης**

Ισχύει το Fitness Pass

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

# PILATES RING

| Ημέρα | Ώρα | Αίθουσα |
|---|---|---|
| Κυριακή 22/10/2023 | 12.00-14.00 | 1 |

Ο αυθεντικός μικρός εξοπλισμός που δημιουργήθηκε από τον Joseph Pilates. Χρησιμοποιείται κυρίως στο ρεπερτόριο του Mat ως πρόσθετη αντίσταση για τους μύες των χεριών και των ποδιών και για την ανάπτυξη νευρομυικής συναρμογής.

**Εισηγήτρια: Κατερίνα Κορφιάτη**

Ισχύει το Fitness Pass

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
2109765100 - 2109713665 - 2109734341
www.siga.gr

# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΙΣΗΓΗΤΩΝ

**Dr. Αφεντούλης Φώτης**, Ιατρός Ακτινολόγος

**Dr. Κατραμπασάς Γιάννης**, Ορθοπαιδικός Χειρουργός

**Dr. Μπουρλιός Στέφανος**, Φυσίατρος

**Dr. Παμπόρης Παύλος**, Ορθοπαιδικός Χειρουργός

**Dr. Τρελλόπουλος Άγγελος**, Ορθοπαιδικός Χειρουργός

**Dr. Χανιώτης Δημήτρης**, Ιατρός, Καθηγητής Τμήματος Βιοϊατρικών Επιστημών Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

**Ανεστοπούλου Νένα**, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Fitness Instructor

**Βέρου Αφροδίτη**, Απόφοιτος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Yoga & Pilates Instructor. Καθηγήτρια και υπεύθυνη σπουδών της North Academy of Fitness στην Αθήνα

**Γάγκου Κάτια**, Master Trainer Pilates, Ιδιοκτήτρια Pilates Studio, Μετεκπαίδευση στη μέθοδο Pilates στη Γερμανία

**Θεοδώρου Ιωάννης**, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Φυσικοθεραπευτής

**Κανδρής Δημήτρης**, STOTT PILATES Certified, ειδικός κινησιοθεραπείας, Health Coach, Group Fitness Instructor, Personal Trainer, Presenter, Virtual Live Workouts specialized: Therapeutic Exercises, Pilates, Yoga, Cross Training Workouts

**Κενανίδης Θάνος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Υποψήφιος Διδάκτωρ του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.),Κάτοχος δύο μεταπτυχιακών τίτλων στην Άσκηση και Υγεία και στο Sport Management Εργάζεται στις μεγαλύτερες αλυσίδες γυμναστηρίων σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη και είναι βασικός καθηγητής των εκπαιδευτικών κύκλων της Ιδιωτικής Σχολής Εξειδίκευσης Γυμναστών North Academy of Fitness

**Κορφιάτη Κατερίνα**, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Professional Pilates instructor, Personal Trainer, Group training instructor

**Λόης Κωσταντίνος**, Professional Fitness Instructor, Εξειδικευμένος στη μέθοδο Pilates, Εισηγητής σεμιναρίων fitness

**Μαραγιάννη Μαρία**, Professional Pilates Trainer, ιδιοκτήτρια studio pilates

**Maslarska Hristinka**, Certified Anusara® yoga teacher E-RYT® 500 YACEP® με εμπειρία πάνω από 15 χρόνια

**Μουλίνος Γιώργος**, Dr. Φυσιολογίας της Άσκησης και της Διατροφής

**Μουστόγιαννης Θανάσης**, Αθλητικός Επιστήμονας, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Ακαδημαϊκός Συντονιστής Sports Science and Coaching New York College

**Μώρος Δημήτρης**, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών. Πανελληνιονίκης, μέλος Εθνικής ομάδας τζούντο. Παρακολούθησε σεμινάρια προπονητικής, μυϊκής ενδυνάμωσης, κινησιοθεραπείας, αποκατάστασης, ολυμπιακής άρσης βαρών, λειτουργικής προπόνησης, και personal training στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Ιδρυτής και ιδιοκτήτης του FitnessArt Health & Performance Club

---

**Παπανικολάου Αυγουστίνη**, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Master Trainer Pilates, Μετεκπαίδευση στη μέθοδο Pilates στη Γερμανία

---

**Περσάκη Μάντυ**, MSc Holder, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Pilates Master Trainer, Personal Trainer

---

**Τσίντσιφα Ελπίδα**, Απόφοιτος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Μεταπτυχιακό στο Fitness, Διδακτορικό στην Ιατρική της Άθλησης. ACSM Certified. Pilates Master Trainer από το 2000. Adjunct Professor ACT, Επιστημ. Συνεργάτης ΤΕΦΑΑ για 20 χρόνια. Ιδιοκτήτρια της North Academy of Fitness

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**
**2109765100 - 2109713665 - 2109734341**
**www.siga.gr**

**Το Συνέδριο FITNESS MEETING 2023 είναι ενταγμένο στο πρόγραμμα ενεργειών, δράσεων και εκδηλώσεων για την επέτειο της**

# #BEACTIVE DAY 2023

Ευρωπαϊκή Επιτροπή

#BEACTIVE
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΑ ΣΥ ΓΥ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Σ.Ι.Γ.Α.
Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής

Σ.Ι.ΓΥ.ΛΑ.
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΛΑΡΙΣΑΣ

**Η σωματική άσκηση είναι υγεία και πολιτισμός**

## ΧΡΥΣΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ATHENS CHAMBER OF TRADESMEN

## ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

ανακύκλωση συσκευών α.ε.

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

SALADMASTER®
WE CHANGE LIFE

MEDICAL & WELLNESS

miha bodytec
made in germany

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan