



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ

Κέντρο Επιμόρφωσης
& Διά Βίου Μάθησης

PILATES

Πρωτόκολλα Άσκησης
για την Προαγωγή της Υγείας
του Μυοσκελετικού Συστήματος

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
2025 -2026



Με την αναγνώριση και το κύρος της ακαδημαϊκής κοινότητας του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, γίνει

PILATES INSTRUCTOR



ΕΝΑΡΞΗ ΚΥΚΛΟΥ: 05 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης σας καλωσορίζει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «**PILATES Πρωτόκολλα άσκησης για την προαγωγή της υγείας του μυοσκελετικού συστήματος**».

Το Πρόγραμμα απευθύνεται αποκλειστικά σε **πτυχιούχους ΤΕΦΑΑ** Ελλάδας, Κύπρου ή Εξωτερικού.

Δυνατότητα παρακολούθησης με το υβριδικό σύστημα: εξ' αποστάσεως και δια ζώσης εκπαίδευση, συνδυάζοντας την επιστήμη με την πρακτική εφαρμογή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1

ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Στόχοι & Μαθησιακά Αποτελέσματα

2

ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ

**Προϋποθέσεις παρακολούθησης,
Προ απαιτούμενα**

3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

**Τρόπος διεξαγωγής, Εξετάσεις,
Εκπαιδευτικό Υλικό**

4

ΚΟΣΤΟΣ

Πιστοποιήσεις, Μοριοδότηση

5

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ανάλυση ενοτήτων, Διδάσκοντες

ΜΕΡΟΣ 1: ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Μοριοδοτούμενο Εξ αποστάσεως Πρόγραμμα

Σκοπός του προγράμματος είναι η εκπαίδευση πρωτοκόλλων άσκησης βασισμένα στη μέθοδο Pilates για την προαγωγή της υγείας και της λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος.

Κύριοι στόχοι του προγράμματος είναι να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στον σχεδιασμό και την εφαρμογή πρωτοκόλλων άσκησης βασισμένα στη μέθοδο Pilates:

- α) Στο έδαφος χρησιμοποιώντας **μικρό εξοπλισμό**
- β) Χρησιμοποιώντας **μεγάλο εξοπλισμό**
- γ) Προσαρμοσμένων σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα – **Clinical Pilates**
- δ) Κατάλληλα για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης – **Athletic Pilates**
- ε) Προσαρμοσμένα σε **ειδικούς πληθυσμούς**

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η επιλογή των **4 πρώτων ενοτήτων(I - IV)** σας οδηγεί σε **συνολική πιστοποίηση του προγράμματος** και σας δίνει τη δυνατότητα:



Να λάβετε **ολοκληρωμένη ακαδημαϊκή γνώση** και **διαπίστευση** εκπαίδευσης στη μέθοδο Pilates για όλα τα επίπεδα μάθησης: βασικό, μεσαίο και προχωρημένο.



Να ενημερωθείτε για τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές **εξελίξεις** της μεθόδου.



Να έχετε **άμεση επαγγελματική αποκατάσταση**.



Να λάβετε **μοριοδότηση** για διαγωνισμούς ΑΣΕΠ και δημοσίου.



Να ανταποκριθείτε με επιτυχία στις **ανάγκες** της αγοράς.



Η παρακολούθηση 4 συνεχόμενων Ενοτήτων (I - IV) σας προσφέρει την παρακολούθηση **extra** της 5ης ενότητας χωρίς κόστος, ανεξάρτητα από κάθε άλλη προσφορά.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

EARLY ENTRY

εγγραφές έως 15 Αυγούστου

-10% ΕΚΠΤΩΣΗ

ΣΤΟΧΟΙ & ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι εκπαιδευόμενοι:

- θα αποκτήσουν γνώσεις αναφορικά με την φιλοσοφία και τις αρχές της μεθόδου **Pilates**,
- θα μπορούν να επιβλέπουν και να αναγνωρίζουν την **σωστή τεχνική εκτέλεση** των ασκήσεων χρησιμοποιώντας μικρό ή μεγάλο εξοπλισμό και να θέτουν τους **στόχους** των ασκήσεων,
- θα αποκτήσουν ικανότητα συλλογής των απαιτούμενων **δεδομένων** για τον **εξατομικευμένο σχεδιασμό** και **εφαρμογή** προγραμμάτων άσκησης για ασκούμενους που επιθυμούν τη μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης όσο και για όσους αντιμετωπίζουν μυοσκελετικά προβλήματα σε ενήλικες, παιδιά, εφήβους και σε άτομα τρίτης ηλικίας.



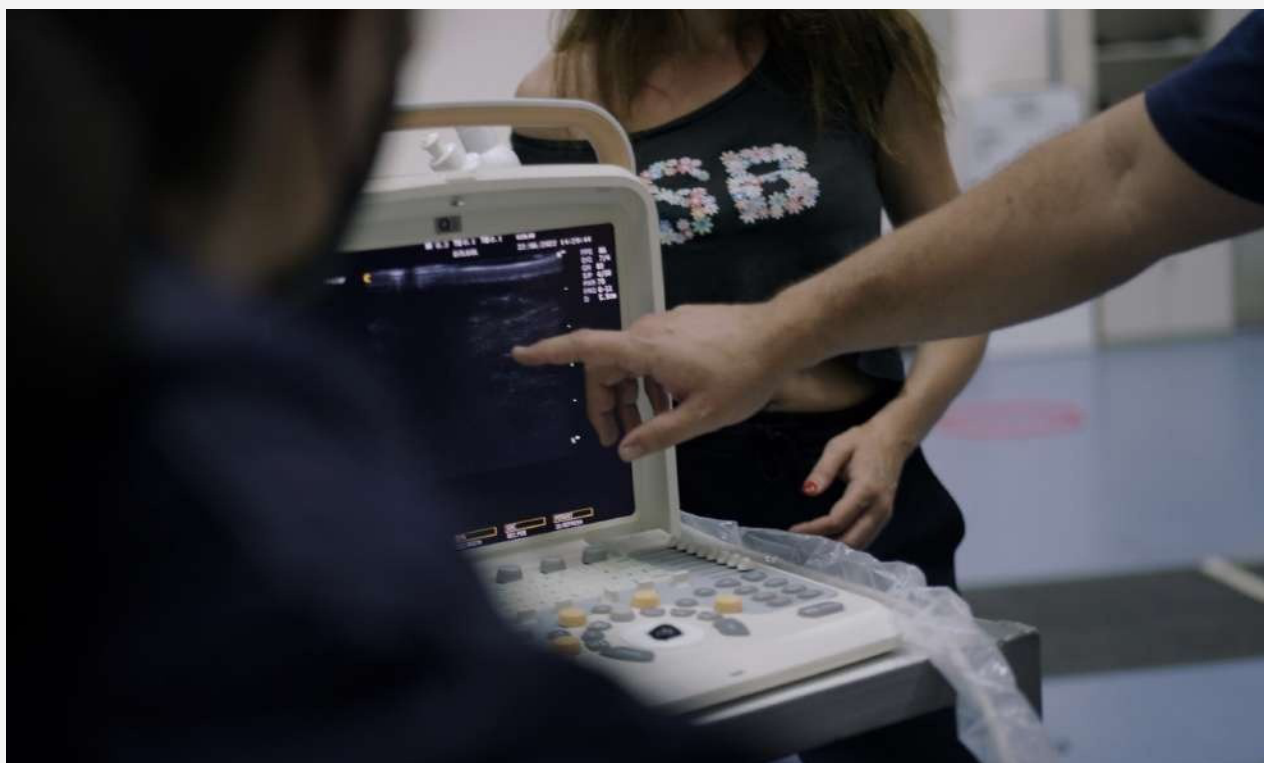
ΜΕΡΟΣ 2: ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ

Το Πρόγραμμα απευθύνεται **αποκλειστικά** σε πτυχιούχους ΤΕΦΑΑ Ελλάδας, Κύπρου ή Εξωτερικού.

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Για την παρακολούθηση του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να διαθέτουν:

- ☒ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ☒ Βασικό χειρισμό Η/Υ
- ☒ Προσωπικό e-mail



Δυνατότητα απομακρυσμένης παρακολούθησης από όλη την Ελλάδα, Κύπρο και Εξωτερικό.

ΜΕΡΟΣ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Ασύγχρονη / Σύγχρονη εξ αποστάσεως Διδασκαλία / Δια ζώσης Εκπαίδευση



ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οι σύγχρονες διαλέξεις πραγματοποιούνται διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας Microsoft Teams. Διεξάγονται σε συγκεκριμένη ώρα, κατά την οποία οι διδάσκοντες και οι εκπαιδευόμενοι είναι ταυτόχρονα συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο ώστε να έχουν τη δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης.

Οι σύγχρονες διαλέξεις θα καταγράφονται και ο εκπαιδευόμενος θα μπορεί να τις παρακολουθήσει ξανά μέσω σύνδεσης σε πλατφόρμα οποιαδήποτε άλλη στιγμή επιλέξει.

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Τα δια ζώσης μαθήματα πραγματοποιούνται με την χρήση του εξοπλισμού pilates στις εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ στην Κομοτηνή και σε γυμναστήριο των Αθηνών όπου διδάσκονται το ασκησιολόγιο και η μεθοδολογία διδασκαλίας του προγράμματος.

ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οι ασύγχρονες διαλέξεις είναι αναρτημένες σε συγκεκριμένο ιστότοπο, τον e-class-Kedivim. Το αναρτημένο υλικό αποτελείται από διαλέξεις, αρχεία παρουσιάσεων, φωτογραφίες, βίντεο ενώ οι εκπαιδευόμενοι έχουν πρόσβαση σε αυτές για μεγάλο διάστημα, σε χρόνο που αυτοί θα επιλέξουν.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Παρέχεται πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη. Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά στον διδάσκοντα, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Η γλώσσα υλοποίησης του προγράμματος είναι η ελληνική.

Το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει τα αρχεία των παρουσιάσεων σε μορφή pdf, συνοδευτικό ηλεκτρονικό υλικό και βίντεο, για την κάθε διάλεξη ξεχωριστά.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ



Μετά την ολοκλήρωση της κάθε θεματικής ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι εξετάζονται με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών μέσω της πλατφόρμας eClassDUTH και συγκεκριμένα του εργαλείου «Ασκήσεις».

5 Αυτόνομες Ενότητες

01

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ I

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕ ΜΙΚΡΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ

26 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, Σάββατα

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

6 ώρες δια ζώσης, ένα Σάββατο

350 €

02

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ II

ΑΣΚΗΣΕΙΣ REFORMER, CADILLAC, SPINE CORECTOR, WUNDA CHAIR

14 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, Κυριακές

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

14 ώρες δια ζώσης, ένα Σαββατοκύριακο, Κομοτηνή ή Αθήνα

450 €

03

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ III - CLINICAL PILATES

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

32 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, Σάββατα

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

6 ώρες δια ζώσης, μια Κυριακή στην Κομοτηνή (προαιρετικό)

450 €

04

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ IV - ATHLETIC PILATES

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

32 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, Κυριακές

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

450 €

05

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ V - SPECIAL CASES PILATES

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

32 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, Κυριακές

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

450 €

ΜΕΡΟΣ 4: ΚΟΣΤΟΣ



10% έκπτωση με προπληρωμή εφάπαξ μέχρι **15/08/2025**, για την επιλογή μίας ή περισσότερων ενοτήτων.



Με την παρακολούθηση των 4 πρώτων ενοτήτων ο εκπαιδευόμενος μπορεί να παρακολουθήσει την **5η ενότητα χωρίς κόστος**.



Κόστος 1ης Ενότητας: ΕΠΙΠΕΔΟ I (ασκήσεις εδάφους και με μικρό εξοπλισμό) Pilates instructor LEVEL I (in Mat and Probs): **350 ευρώ (Καταβολή χρημάτων μέχρι 24/09/2025)**



Κόστος 2ης Ενότητας: ΕΠΙΠΕΔΟ II (στο Reformer, Cadillac, Spine Corrector, Wunda chair, Barrel) Pilates instructor LEVEL II (in Reformer, Cadillac, Spine Corrector, Wunda chair, Barrel): **450 ευρώ (Καταβολή χρημάτων μέχρι 24/09/2025)**



Κόστος 3ης Ενότητας: ΕΠΙΠΕΔΟ III (για πρόληψη και διαχείριση μυοσκελετικών προβλημάτων) Pilates instructor LEVEL III (Clinical Pilates): **450 ευρώ (Προκαταβολή 100 ευρώ μέχρι 24/09/2025 και εξόφληση μέχρι 15/12/2025)**



Κόστος 4ης Ενότητας: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ IV (για αθλητικά δραστήριο πληθυσμό) Pilates instructor LEVEL IV (Athletic Pilates): **450 ευρώ (Προκαταβολή 100 ευρώ μέχρι 24/09/2025 και εξόφληση μέχρι 15/12/2025)**



Κόστος 5ης Ενότητας: ΕΠΙΠΕΔΟ V (για ειδικές περιπτώσεις) Pilates instructor LEVEL V (Special Cases Pilates): **450 ευρώ (Προκαταβολή 100 ευρώ μέχρι 24/09/2025 και εξόφληση μέχρι 15/12/2025)**



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Σε περίπτωση έκδοσης τιμολογίου, το τελικό κόστος της κάθε ενότητας παραμένει το ίδιο (στην τιμή συμπεριλαμβάνεται το ΦΠΑ).



Σε περίπτωση απρόοπτου κωλύματος παρακολούθησης του σεμιναρίου – ενότητας, προβλέπεται η **επιστροφή των χρημάτων**, αρκεί αυτό να δηλωθεί ημερολογιακά πριν την έναρξη της συγκεκριμένης ενότητας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

Η κατάθεση πραγματοποιείται στον Τραπεζικό Λογαριασμό

GR98 0172 3520 0053 5209 2260 595 Τράπεζα Πειραιώς
με την αιτιολογία

«ΚΕ 70022 το Ονοματεπώνυμό σας και όνομα Πατρός»

Εάν η κατάθεση γίνει από άλλη Τράπεζα στο όνομα δικαιούχου που θα
χρειαστείτε βάζετε

«Ειδ. Λογ. Κονδυλίων Έρευνας ΔΠΘ»

Το αποδεικτικό της κατάθεσης πρέπει να αποσταλεί στο e-mail
pilates.kedivim24.25@gmail.com , εν συνεχεία λαμβάνετε email
επιβεβαίωσης της λήψης του. Σε περίπτωση που δεν λάβετε email
επιβεβαίωσης, επικοινωνήστε τηλεφωνικά στο +30 6971781241 με την κα
Αγγελική Κάββουρα.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ - ΜΟΡΙΟΔΟΤΗΣΗ

Το πρόγραμμα έχει συνολική διάρκεια **9 μήνες**.

Με την παρακολούθηση **4 από τις 5 ενότητες (438 ωρών, 15 ECTS**)** ενότητες **(438 ωρών, 15 ECTS**)** ο εκπαιδευόμενος λαμβάνει πιστοποιητικό εξειδίκευσης στο **«PILATES -ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ»**.

Υπάρχει όμως και η δυνατότητα παρακολούθησης μεμονωμένων ενοτήτων όπου εκδίδεται αντίστοιχο πιστοποιητικό εξειδικευμένης επιμόρφωσης και αντιστοιχεί σε **4,5 ECTS** με **129 ώρες** φόρτου εργασίας.

Με την παρακολούθηση των **4 πρώτων ενοτήτων**, ο εκπαιδευόμενος μπορεί να παρακολουθήσει την **5η ενότητα χωρίς κόστος**.

Ενδεικτικά και όχι δεσμευτικά, στην παρούσα φάση οι συμμετέχοντες/ουσες του προγράμματος μπορούν με βάση το Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης να λάβουν:

- Μοριοδότηση σε εκπαιδευτές ενηλίκων σε προκηρύξεις του ΙΝΕΔΙΒΙΜ (π.χ. ΦΕΚ 3393/τ. Β/13-08-2020)
- 2 Μόρια στο σύστημα διορισμών εκπαιδευτικών (Α.Σ.Ε.Π. - μόνιμων και αναπληρωτών) (Ν. 4589/2019, άρθρο 55, 57, 58)
- 1 Μόριο στη διαδικασία επιλογής στελεχών εκπαίδευσης
- 1 Μόριο στους Διευθυντές - Υποδιευθυντές (ΦΕΚ Α`136/03.08.2021)

Γενικότερα, για θέματα ενδεχόμενης μοριοδότησης, οι ενδιαφερόμενοι/ες πρέπει να απευθύνονται στους αρμόδιους φορείς ή να εξετάζουν την εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία κατά την περίοδο που θα καταθέσουν/αξιοποιήσουν το Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης.



ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

Υλοποίηση Προγράμματος 2025 - 2026

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
(ΣΑΒΒΑΤΟ)**

PILATES ΕΠΙΠΕΔΟ I

Ασκήσεις εδάφους και με μικρό εξοπλισμό

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
(ΚΥΡΙΑΚΗ)**

PILATES ΕΠΙΠΕΔΟ II

Ασκήσεις Reformer, Cadillac, Spine Corector, Wunda chair

**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ
(ΣΑΒΒΑΤΟ)**

PILATES ΕΠΙΠΕΔΟ III

Ασκήσεις πρόληψης και διαχείρισης μυοσκελετικών προβλημάτων

**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ
(ΚΥΡΙΑΚΗ)**

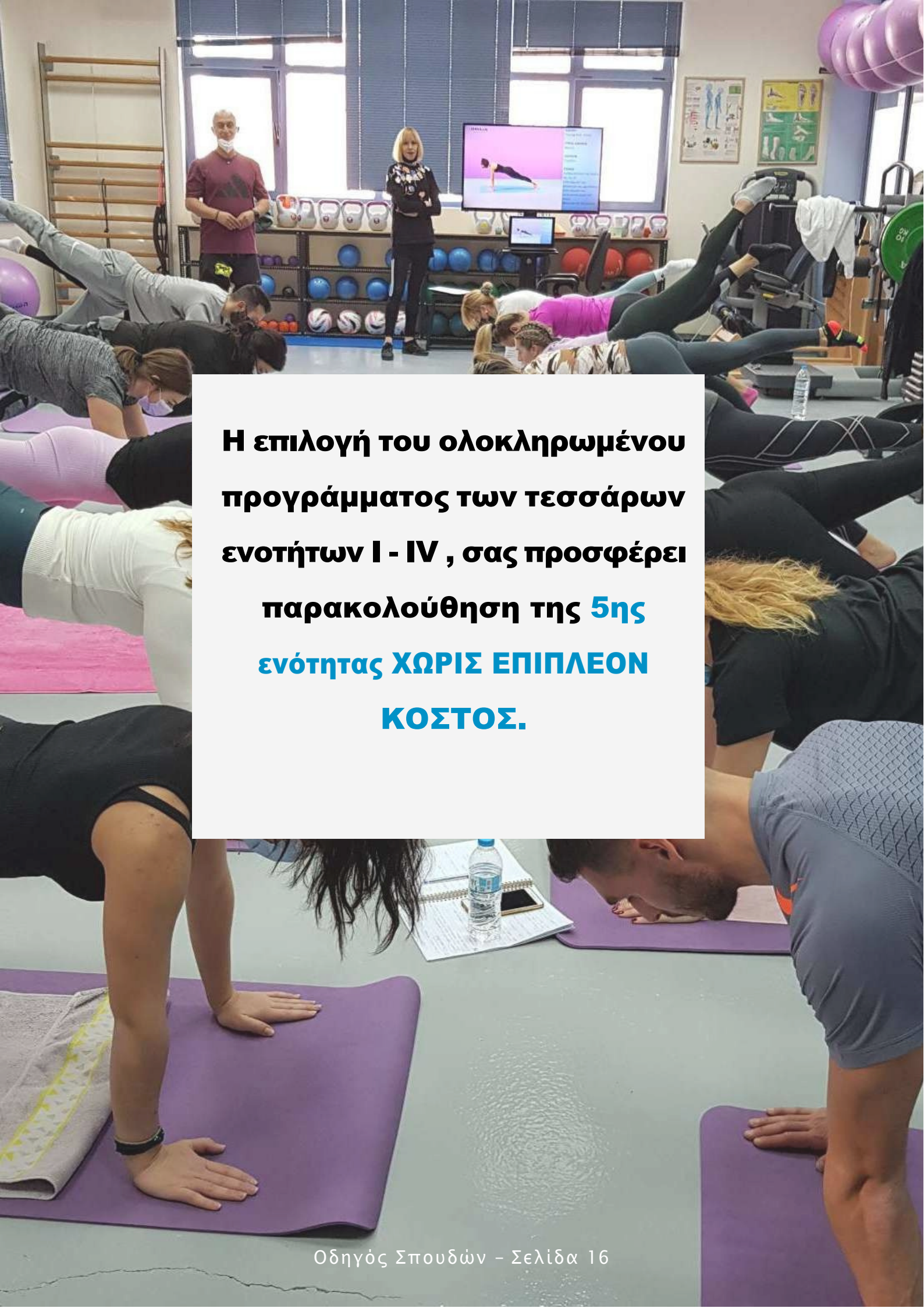
PILATES ΕΠΙΠΕΔΟ IV

Ασκήσεις για αθλητικά δραστήριο πληθυσμό

**ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ
(ΚΥΡΙΑΚΗ)**

PILATES ΕΠΙΠΕΔΟ V

Ασκήσεις για ειδικές περιπτώσεις



**Η επιλογή του ολοκληρωμένου
προγράμματος των τεσσάρων
ενοτήτων I - IV , σας προσφέρει
παρακολούθηση της 5ης
ενότητας ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΠΛΕΟΝ
ΚΟΣΤΟΣ.**

ΜΕΡΟΣ 5: ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Εισαγωγικό για όλες τις Ενότητες

Ανατομία του σώματος

Λειτουργική ανατομική του σώματος

Κινησιολογία

Αναπνοή



Ενότητα 1: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ Ι

Ασκήσεις εδάφους και με μικρό εξοπλισμό

Θεματικές Ενότητες

Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates

Προασκήσεις της μεθόδου Pilates

Ασκήσεις επίπεδο Ι

Ασκήσεις επίπεδο ΙΙ

Ασκήσεις επίπεδο ΙΙΙ

Διδακτική της μεθόδου ClassicPilatesMat

Ασκήσεις επίπεδο Ι, ΙΙ, ΙΙΙ με μικρή μπάλα

Ασκήσεις επίπεδο Ι, ΙΙ, ΙΙΙ ring (με στεφάνι)

Ασκήσεις επίπεδο Ι, ΙΙ, ΙΙΙ με μεγάλη μπάλα

Ασκήσεις επίπεδο Ι, ΙΙ, ΙΙΙ με λάστιχα

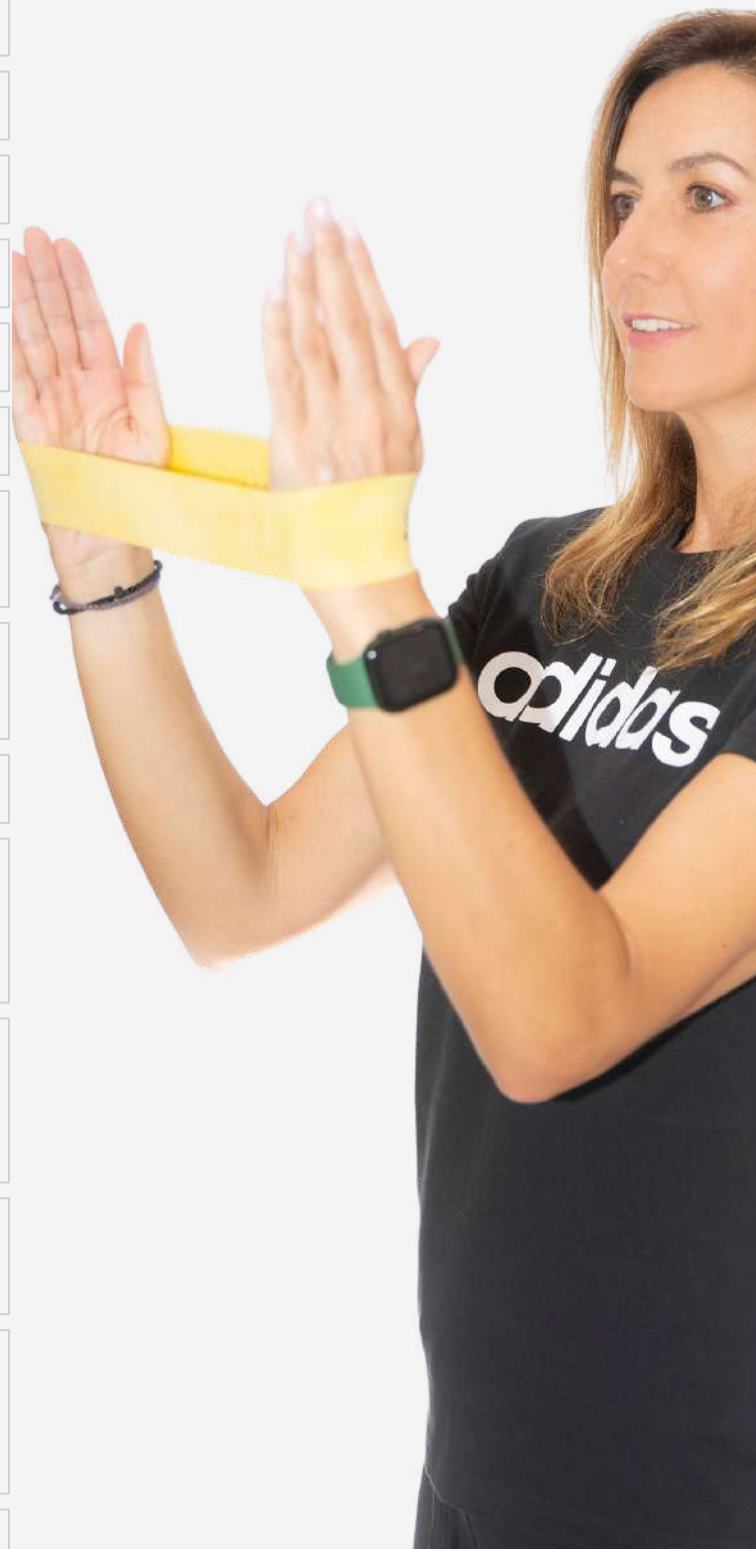
Διδακτική της μεθόδου Pilates Props (με μικρό εξοπλισμό)

Σχεδιάζοντας προγράμματα άσκησης με ασκησιολόγιο ClassicPilatesMat και μικρό εξοπλισμό

Εκμάθηση και εξάσκηση ασκησιολογίου Pilates

Συμβουλευτική για τον εκπαιδευτή Pilates

Αξιολόγηση μέσω Τεστ



Ενότητα 2: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ II

Ασκήσεις Reformer, Cadillac, Spine Corector, Wunda chair

Θεματικές Ενότητες

Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates

Εισαγωγή στη χρήση του εξοπλισμού Reformer –
Μηχανικά χαρακτηριστικά του Reformer

Ασκησιολόγιο στον εξοπλισμό Reformer
(κινητικότητα, διατάσεις, μυϊκή ενεργοποίηση
κορμού, λειτουργικές ασκήσεις άνω & κάτω
άκρων, συνδυαστικά προγράμματα άσκησης στο
Reformer)

Διδακτική της χρήσης του εξοπλισμού Reformer

Εισαγωγή στη χρήση του εξοπλισμού Cadillac –
Μηχανικά χαρακτηριστικά του Cadillac

Ασκησιολόγιο στον εξοπλισμό Cadillac
(κινητικότητα, διατάσεις, μυϊκή ενεργοποίηση
κορμού, λειτουργικές ασκήσεις άνω & κάτω
άκρων, συνδυαστικά προγράμματα άσκησης στο
Cadillac)

Διδακτική της χρήσης του εξοπλισμού Cadillac

Συμβουλευτική για τον εκπαιδευτή Pilates

Ασκησιολόγιο με τη χρήση του εξοπλισμού
Wundachair, Barrel και SpineCorrector

Εκμάθηση και εξάσκηση ασκησιολογίου Pilates
με τη χρήση μεγάλου εξοπλισμού

Αξιολόγηση μέσω Τεστ



Ενότητα 3: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ III - Clinical pilates

Ασκήσεις πρόληψης και διαχείρισης μυοσκελετικών προβλημάτων

Θεματικές Ενότητες

Σκολίωση. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates

Κύφωση- είδη κύφωσης. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates

Λόρδωση- επίπεδη ράχη. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates

Χρόνιος πόνος στη μέση. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates

Χρόνιος πόνος στον αυχένα. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates

Μυοσκελετικά προβλήματα στον ώμο. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates

Ήπια ακράτεια. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates

Συμβουλευτική για τον εκπαιδευτή Pilates

Αξιολόγηση μέσω Τεστ



Ενότητα 4: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ IV - Athletic pilates

Ασκήσεις για αθλητικά δραστήριο πληθυσμό

Θεματικές Ενότητες

Τύποι μυϊκών διατάσεων, φυσιολογικοί μηχανισμοί και σχεδιασμός προπονητικού προγράμματος ευλυγισίας

Αξιολόγηση ευλυγισίας και ασκησιολογίο ανά μέθοδο προπόνησης ευλυγισίας

Προγράμματα μυϊκών διατάσεων στο Reformer Cadillac, Spine Corrector, Barrel και με props

Προγράμματα Μυϊκής Ενδυνάμωσης στο mat, props & στο Reformer

Σχεδιασμός Προγραμμάτων Μυϊκής Ενδυνάμωσης σε 7 βήματα.

Προγράμματα Μυϊκής Ενδυνάμωσης & ισορροπίας στο Cadillac, SpineCorrector, Barrel. Σχεδιασμός της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης

Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με τη μέθοδο Pilates για την πρόληψη και αποκατάσταση μετά από τραυματισμό του μηνίσκου σε αθλητικά δραστήρια άτομα

Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με τη μέθοδο Pilates για την πρόληψη και αποκατάσταση μετά από τραυματισμό του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου σε αθλητικά δραστήρια άτομα.

Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με τη μέθοδο Pilates για την πρόληψη και αποκατάσταση μετά από κατάγματα σε αθλητικά δραστήρια άτομα.

Συμβουλευτική για τον εκπαιδευτή Pilates

Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates

Σύνδρομο κοιλιακών προσαγωγών. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates

Αξιολόγηση μέσω Τεστ πολλαπλών επιλογών στις ασκήσεις



Ενότητα 5: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ V – Special Cases Pilates

Ασκήσεις για ειδικές περιπτώσεις

Θεματικές Ενότητες

Βιολογική ανάπτυξη των παιδιών: από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση

Η άσκηση στην παιδική ηλικία ως παράγοντας διαμόρφωσης της υγείας στην ενήλικη ζωή

Πρακτικό μέρος I. Pilates στην παιδική – προεφηβική ηλικία: Μέθοδοι διδασκαλίας – Τεχνική ασκήσεων – Θεμελιώδεις αρχές

Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης στην παιδική και εφηβική ηλικία

Πρακτικό μέρος II. Pilates στην εφηβική ηλικία: Μέθοδοι διδασκαλίας – Τεχνική ασκήσεων – Παραλλαγές

Αρθροπλαστική γόνατος / ισχίου

Πρακτικό μέρος PILATES και Αρθροπλαστική γόνατος / ισχίου

Καρδιομεταβολικά νοσήματα

Πρακτικό μέρος PILATES και Καρδιομεταβολικά νοσήματα

Τρίτη ηλικία και άσκηση

Οστεοπόρωση

Πρακτικό μέρος PILATES και Οστεοπόρωση

Οστεοαρθρίτιδα

Πρακτικό μέρος PILATES και Οστεοαρθρίτιδα

Αξιολόγηση Ορθοσωμίας

Αξιολόγηση μέσω Τεστ



ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΜΕ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ & ΔΙΕΘΝΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Επιστημονικά Υπεύθυνη Προγράμματος

ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

Διδάσκοντες

ΜΑΛΛΙΟΥ ΒΙΒΙΑΝ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΑΣΗΜΕΝΙΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΑΝΑΠΛ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΑΥΛΩΝΙΤΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΑΝΑΠΛ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΕΠΙΚ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΜΑΤΣΟΥΚΑ ΟΥΡΑΝΙΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΣΠΑΣΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ, ΔΠΘ

ΓΕΝΤΗ ΜΑΡΙΑ

ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΚΑΒΒΟΥΡΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

Υποψήφια Διδάκτορας
ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΥΠΟΥ. ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ, ΔΠΘ

ΓΚΟΝΤΑΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΥΠΟΥ. ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΥΠΟΥ. ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ

Κέντρο Επιμόρφωσης
& Διά Βίου Μάθησης

ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

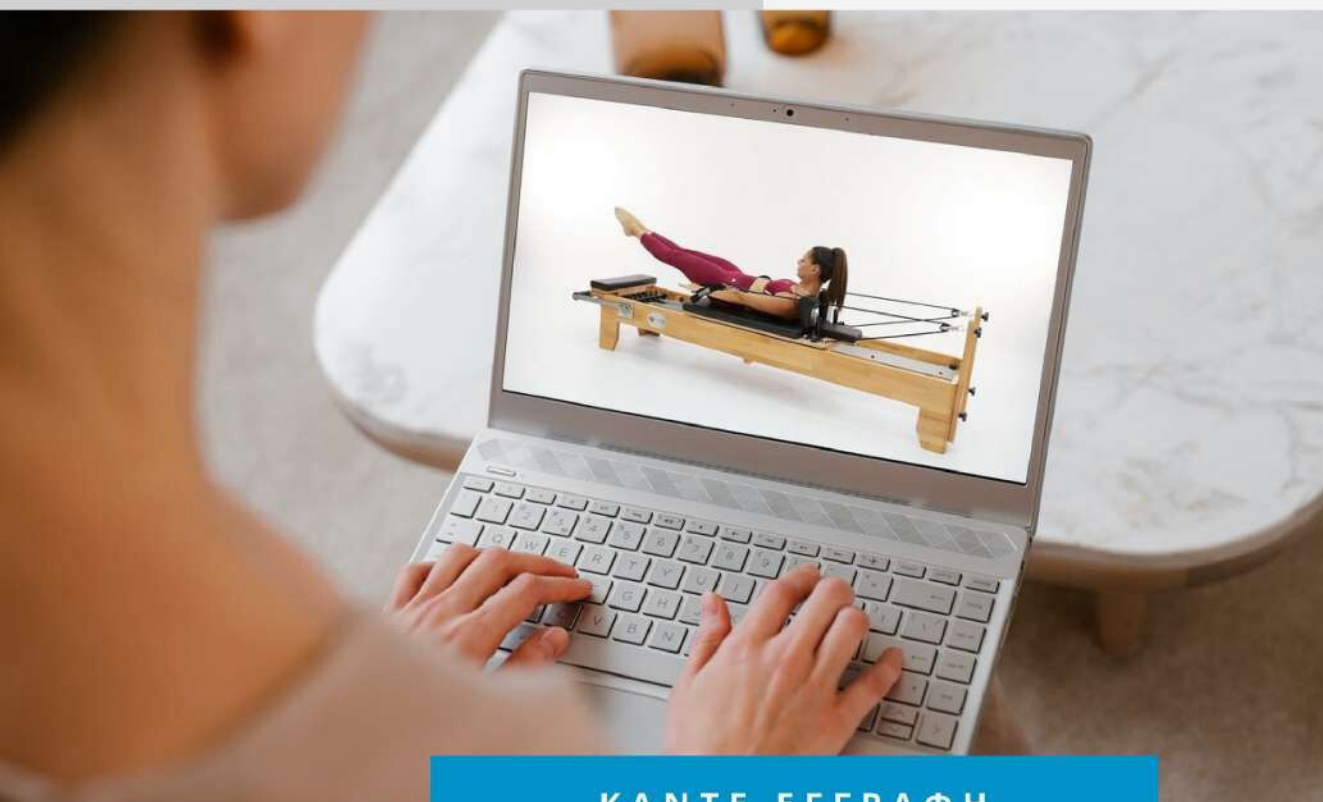
Στοιχεία Επικοινωνίας

κα Αγγελική Κάββουρα

pilates.kedivim24.25@gmail.com

+30 6971781241

PILATES



**ΚΑΝΤΕ ΕΓΓΡΑΦΗ
ΣΗΜΕΡΑ ΚΙΟΛΑΣ**