



Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Οδηγός Σπουδών  
2022

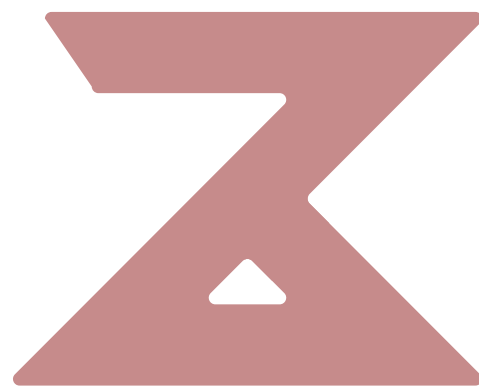
Yoga & Pilates School:  
**PILATES TRAINING 420h**



**Μοριοδοτούμενο Επιμορφωτικό Πρόγραμμα Εξειδίκευσης**



9 μήνες  
420 ώρες  
41 ectS



# We know the

Ο **σκοπός** του παρόντος εκπαιδευτικού προγράμματος αφορά στην ολοκληρωμένη εκπαίδευση στη μέθοδο Πιλάτες. Συγκεκριμένα, σταδιακή εισαγωγή του σπουδαστή σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο σε θεωρία και πράξη με:

- χρήση του βάρους του σώματος (**Pilates Mat**),
- χρήση μικρού φορητού εξοπλισμού (**Pilates Props**),
- χρήση ειδικών μηχανημάτων (**Pilates Equipment**),
- χρήση ιμάντων αιώρησης (**Suspension Pilates**),
- χρήση αιώρας (**Aerial Pilates**).

Επιπρόσθετα, διδάσκεται ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγραμμάτων με τη μέθοδο Πιλάτες για αποτελεσματική οργάνωση και παροχή μαθημάτων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Οι στόχοι του προγράμματος ακόμη εστιάζουν:

- σε εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες ξεχωριστά στις ηλικιακές ομάδες παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, ηλικιωμένοι σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο αναλύοντας τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες της κάθε ομάδας και
- η εκπαίδευση της μεθόδου Πιλάτες στην ψυχική και πνευματική υγεία και η εφαρμογή τεχνικών αναπνοών, χαλάρωσης, ενσυνειδητότητας (mindfulness), επίγνωσης της προσοχής, αυτοσυγκέντρωσης και θετικής ψυχολογίας ξεχωριστά για παιδιά και ενήλικες.



benefits

Το παρόν πρόγραμμα ακολουθεί τις βασικές αρχές της κλασικής μεθόδου πιλάτες. Στηρίζεται στο παραδοσιακό έργο του δημιουργού του αντικειμένου Joseph Pilates. Δεν χρησιμοποιεί βασικές αρχές του μοντέρνου-σύγχρονου πιλάτες που σχετίζονται με την αποκατάσταση, τη βιομηχανική του σώματος και τους αθλητές

# Μαθησιακοί Στόχοι

Το πρόγραμμα στοχεύει οι εκπαιδευόμενοι να:

- Κατανοούν και μεταδίδουν τη **φιλοσοφία**, τις **έννοιες** και τις **βασικές αρχές** της μεθόδου Πιλάτες.
- Σχεδιάζουν, οργανώνουν, υλοποιούν, αξιολογούν **προγράμματα σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο** με τη χρήση του βάρους του σώματος (pilates mat), μικρό φορητό εξοπλισμό (pilates props), μηχανήματα (pilates equipment), ιμάντες αιώρησης (suspension pilates) και αιώρες (aerial pilates).
- Σχεδιάζουν, παρακολουθούν και εφαρμόζουν ειδικευμένα **προγράμματα** άσκησης με τη μέθοδο Πιλάτες για **παιδιά, εφήβους, ενήλικες, τρίτη ηλικία**, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Αναγνωρίζουν και διορθώνουν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των προγραμμάτων και να προτείνουν **παραλλαγές** ανάλογα με τις ανάγκες.
- Σχεδιάζουν και υλοποιούν προγράμματα Πιλάτες που αφορούν τη **ψυχική** και **πνευματική** υγεία των συμμετεχόντων.
- Εντάσσουν **τεχνικές** αναπνοών, χαλάρωσης, ενσυνειδητότητας, επίγνωσης της προσοχής, αυτοσυγκέντρωσης και θετικής ψυχολογίας στη μέθοδο Πιλάτες.
- Οργανώνουν και προωθούν τις προσφερόμενες **υπηρεσίες** με τη μέθοδο Πιλάτες.
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά ζητήματα **επιλογής συνεργατών** και **διοίκησης** μιας μικρής επιχείρησης (π.χ. στούντιο) στον χώρο του αθλητισμού, της αναψυχής και του τουρισμού (pilates retreats).

# PILATES



*with Zafeiroudi Aglaia*

Έναρξη εγγραφών:  
14 Μαρτίου 2022

Λήξη εγγραφών:  
30 Αυγούστου 2022

# Δομή Εκπαίδευσης

- 1 Θεματική Ενότητα: Μέθοδος Πιλάτες στο **έδαφος** με το βάρος του σώματος σε βασικό/μεσαίο/προχωρημένο επίπεδο -Pilates Mat.
- 2 Θεματική Ενότητα: Μέθοδος Πιλάτες με τη χρήση **μικρού φορητού εξοπλισμού** σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο -Pilates Props (rings, bands, balls, gym sticks, tonic balls, dumbbells, foam rollers).
- 3 Θεματική Ενότητα: Μέθοδος Πιλάτες με τη χρήση **μεγάλου εξοπλισμού** σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο -Pilates Equipment (Reformer, Cadillac, Spine Corrector, Barrel, Chair).
- 4 Θεματική Ενότητα: Μέθοδος Πιλάτες σε **παιδιά & εφήβους**- Kids Pilates.
- 5 Θεματική Ενότητα: Μέθοδος Πιλάτες σε **ηλικιωμένους**- Pilates for Seniors.
- 6 Θεματική Ενότητα: **Αγορά εργασίας** αθλητισμού-αναψυχής-τουρισμού, προσόντα – δεξιότητες, ποιότητα υπηρεσιών, εξυπηρέτηση – ικανοποίηση πελατών, διαδικασίες διαχείρισης στούντιο, μάρκετινγκ (ψηφιακή προώθηση)-Management-Marketing.
- 7 Θεματική Ενότητα: Τεχνικές ενσυνειδητότητας, επίγνωσης, αυτοσυγκέντρωσης, αναπνοών, θετικής ψυχολογίας-**Pilates & Mindfulness**.
- 8 Θεματική Ενότητα: Μέθοδος Πιλάτες με **αιώρα και ιμάντες** αιώρησης- Aerial Pilates & Suspension Pilates).



A healthy lifestyle is important for everyone

JOIN NOW



wall pilates



pilates ball



aerial pilates



kid pilates

# PILATES



# HERE



trx pilates



pilates seniors

# Επιστημονικός Υπεύθυνος- Εκπαιδευτές



**Επιστημονικά υπεύθυνη** και βασική εκπαιδεύτρια του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η κα. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. στην «Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός, ΤΕΦΑΑ του Π.Θ.

**Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος** του προγράμματος είναι ο κ. Κουθούρης Χαρίλαος, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Π.Θ.

*Οι παραπάνω φέρουν την ευθύνη για το σχεδιασμό, την οργάνωση, την υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.*

## Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Δρ. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, Ε.Ε.Π. Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.

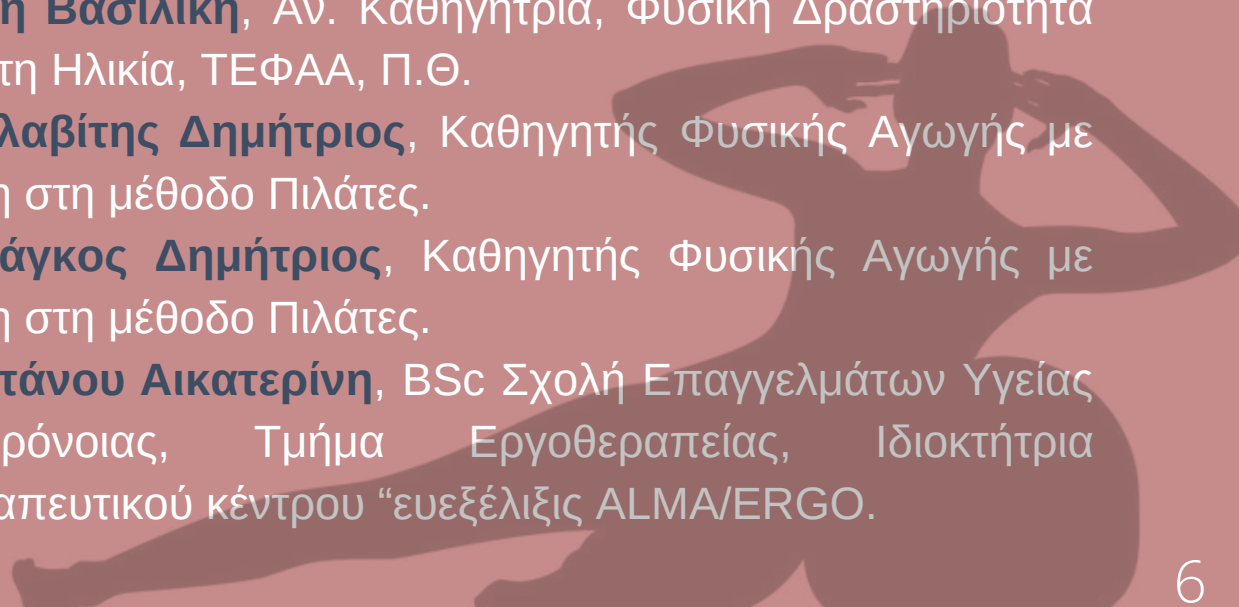
Δρ. **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.

Δρ. **Ζήση Βασιλική**, Αν. Καθηγήτρια, Φυσική Δραστηριότητα στην Τρίτη Ηλικία, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.

MSc **Καλαβίτης Δημήτριος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με ειδίκευση στη μέθοδο Πιλάτες.

BSc **Φράγκος Δημήτριος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με ειδίκευση στη μέθοδο Πιλάτες.

BSc **Κοπάνου Αικατερίνη**, BSc Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Εργοθεραπείας, Ιδιοκτήτρια εργοθεραπευτικού κέντρου “ευεξέλιξις ALMA/ERGO.



# Προαπαιτούμενες Γνώσεις - Προσόντα

- Κατάθεση ιατρικής βεβαίωσης ότι ο υποψήφιος σπουδαστής δεν πάσχει από σοβαρά σωματικά, ψυχικά νοσήματα και ότι ιατρικά του επιτρέπεται η συμμετοχή σε προγράμματα Πιλάτες.
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e mail).
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.
- Γνώση Αγγλικής Γλώσσας.

## Απευθύνεται:

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε τελειόφοιτους και αποφοίτους των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.

## Κριτήρια Επιλογής

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας συμμετοχής βάσει βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η αποδοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.



... make  
your body



**PILATES**

*with Fragos Dimitrios*



**chair pilates**

## Εκπαιδευτικό Υλικό - Αξιολόγηση

Το εκπαιδευτικό υλικό που θα δοθεί στους εκπαιδευόμενους θα περιλαμβάνει ηλεκτρονικά και έντυπα βιβλία, επιστημονικά άρθρα, βιντεο-παρουσιάσεις, μαγνητοσκοπημένες πρακτικές και διαλέξεις) και πρόσθετα αρχεία.

Στο τέλος κάθε ενότητας του προγράμματος θα γίνεται γραπτή και πρακτική εξέταση μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας του Π.Θ. και eclass.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα αξιολογηθεί με ανώνυμα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια (μέσω διαδικτύου) που θα δοθούν στους εκπαιδευτές, εκπαιδευόμενους και στο ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. με την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης θα χρησιμοποιηθούν για τη συνεχή βελτίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος.

**STAY FIT**

*NOT STILL*

**START TODAY**



**PILATES**

*with Kalavitis Dimitrios*

# Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης & Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης: 1/10/2022

Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης: 30/7/2023

## ΕΝΟΤΗΤΑ 1η PILATES MAT ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
1	Ιστορική αναδρομή, φιλοσοφία, βασικές αρχές και οφέλη της μεθόδου Pilates	8	Σάββατο 1/10/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
2	Η αναπνοή στο Πιλάτες			
3	Pilates mat προετοιμασία-βασικό επίπεδο-Παραλλαγές	8	Κυριακή 2/10/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
4	Pilates mat μεσαίο επίπεδο-Παραλλαγές	8	Σάββατο 8/10/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
5	Pilates mat προχωρημένο επίπεδο-Παραλλαγές	8	Κυριακή 9/10/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
6	Εργασίες	8	Κυριακή 23/10/2022	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
7	Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

**ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ**

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2η PILATES PROPS ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΦΟΡΗΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
8	Pilates Props- Small/Big Ball Βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 5/11/2022	Σύγχρονη διδασκαλία



9	Pilates Props- Bands/Rings Βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 6/11/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
10	Pilates Props- Tonic balls/Foam rollers Βασικό- μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 12/11/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
11	Pilates Props- Gymsticks/αλτήρες Βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 13/11/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
12	Εργασίες	8	Κυριακή 27/11/2022	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
13	Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

**ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ**

**ΕΝΟΤΗΤΑ 3η**  
**PILATES EQUIPMENT**  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ**

	<b>ΘΕΜΑ</b>	<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΗΜΕΡ/ΝΙΑ</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΣ</b>
14	Pilates Equipment- Reformer I	8	Σάββατο 3/12/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
15	Pilates Equipment- Reformer II	8	Κυριακή 4/12/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
16	Pilates Equipment- Cadillac I	8	Σάββατο 10/12/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
17	Pilates Equipment- Cadillac II	8	Κυριακή 11/12/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
18	Pilates Equipment- Chair	8	Σάββατο 14/01/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
19	Pilates Equipment- Barrel/Spine corrector	8	Κυριακή 15/01/2023	Σύγχρονη διδασκαλία

20	Αξιολόγηση στάσης σώματος, λειτουργική ικανότητα, σχεδιασμός προγραμμάτων.	8	Σάββατο 21/01/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
21	Μεθοδική διδασκαλία της μεθόδου Πιλάτες	8	Κυριακή 22/01/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
22	Εργασίες	10	Κυριακή 23/01/2023	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
23	Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

**ΣΥΝΟΛΟ: 72 ΩΡΕΣ**

**ΕΝΟΤΗΤΑ 4η**  
**KIDS PILATES**  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ**

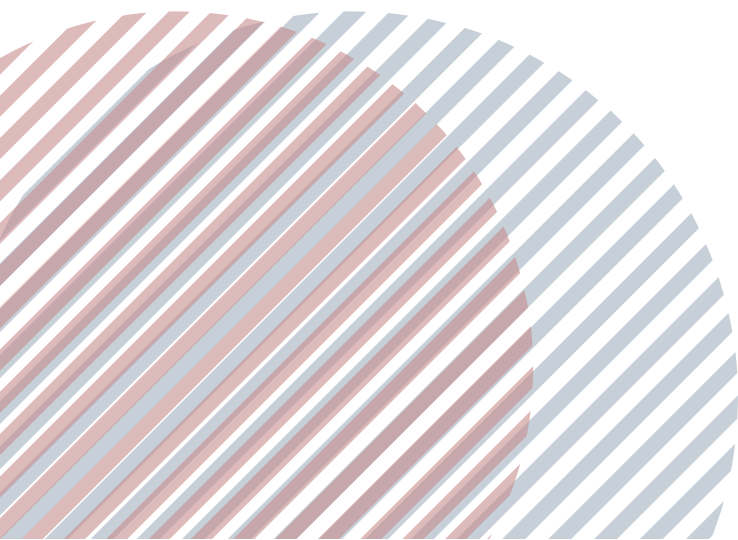
	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
24	Το Πιλάτες στους νέους, φυσιολογία, ψυχολογία και ανάπτυξη	8	Σάββατο 11/02/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
25	Διδακτική, διαδικασίες, ασφάλεια, επαγγελματισμός-Το Πιλάτες στα Σχολεία και στην Εκπαίδευση	8	Κυριακή 12/02/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
26	Ασκησιολόγιο για την παιδική ηλικία	8	Σάββατο 18/02/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
27	Ασκησιολόγιο για εφήβους και παιδιά με ειδικές ανάγκες-Σχεδιασμός προγραμμάτων	8	Κυριακή 19/02/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
28	Εργασίες	8	Κυριακή 01/03/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
29	Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

**ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ**

**ΕΝΟΤΗΤΑ 5η**  
**PILATES FOR SENIORS**  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ**

	<b>ΘΕΜΑ</b>	<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΗΜΕΡ/ΝΙΑ</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΣ</b>
30	Ορισμοί-Θεωρίες-Μοντέλα Γήρανσης	8	Σάββατο 4/03/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
31	Έλεγχος υγείας, Σωματικής & Λειτουργική αξιολόγηση	8	Κυριακή 5/03/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
32	Αρχές προθέρμανσης, Αποθεραπείας, Ευκαμψία, Αντιστάσεις, Αερόβια αντοχή, Ισορροπία, Κινητικότητα	8	Σάββατο 11/03/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
33	Σχεδιασμός προγραμμάτων, Διδασκαλία, Καθοδήγηση	8	Κυριακή 12/03/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
34	Ασκησιολόγιο Pilates Chair (Πιλάτες σε Καρέκλα)	10	Σάββατο 18/03/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
35	Ασκησιολόγιο Wall Pilates (Πιλάτες στον Τοίχο)	10	Κυριακή 19/03/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
36	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 26/03/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία

**ΣΥΝΟΛΟ: 62 ΩΡΕΣ**



**ΕΝΟΤΗΤΑ 6η**  
**MANAGEMENT - MARKETING**  
**ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ**

ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
37 Αγορά της Αναψυχής, του Αθλητισμού και του Τουρισμού σχετικά με τη Μέθοδο Πιλάτες. Προϋποθέσεις δημιουργίας μικρής επιχειρηματικής μονάδας (στούντιο), νομοθεσία.	8	Σάββατο 1/04/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
38 Διαχείριση-διοίκηση μικρής επιχειρηματικής μονάδας, οικονομικά στοιχεία, στελέχωση-προσόντα-δεξιότητες εκπαιδευτών, δείκτες αξιολόγησης επιχειρηματικής μονάδας.	8	Κυριακή 2/04/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
39 Ποιότητα υπηρεσιών, επιλογή, εξυπηρέτηση, ικανοποίηση, διατήρηση πελατών, relationship marketing.	8	Σάββατο 8/04/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
40 Σχεδιασμός αποτελεσματικού πλάνου μάρκετινγκ, μέθοδοι προώθησης, πελατολόγιο ψηφιακή επικοινωνία.	8	Κυριακή 9/04/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
41 Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 30/4/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία

**ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ**



**ΕΝΟΤΗΤΑ 7η**  
**PILATES & MINDFULNESS**  
**ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ, ΨΥΧΙΚΗ & ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
42 Ψυχική υγεία & Πιλάτες. Η μέθοδος Πιλάτες για την εξάσκηση μυαλού-σώματος. Ένταξη τεχνικών νοερής απεικόνισης & ενσυνειδητότητας (mindfulness) σε προγράμματα Πιλάτες.	8	Σάββατο 6/05/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
43 Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, νοερής απεικόνισης, ενσυνειδητότητας (mindfulness) για παιδιά κι εφήβους. Σχολείο/Εκπαίδευση	8	Κυριακή 7/05/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
44 Ψυχική υγεία & Ενήλικες. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, ενσυνειδητότητας, θετικής ψυχολογίας για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης.	8	Σάββατο 13/05/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
45 Τεχνικές για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης σε παιδιά & ενήλικες. Ευεξία, ποιότητα ζωής.	8	Κυριακή 14/5/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
46 Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 21/5/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία

**ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ**

**ΕΝΟΤΗΤΑ 8η**  
**PILATES ME IMANTES AIΩΡΗΣΗΣ & AERIAL PILATES**

	<b>ΘΕΜΑ</b>	<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΗΜΕΡ/ΝΙΑ</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΣ</b>
47	Πιλάτες με ιμάντες αιώρησης- Suspension Pilates I	8	Σάββατο 3/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
48	Πιλάτες με ιμάντες αιώρησης - Suspension Pilates II	10	Κυριακή 4/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
49	Πιλάτες με Αιώρα-Aerial Pilates I	8	Σάββατο 10/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
50	Πιλάτες με Αιώρα-Aerial Pilates II	10	Κυριακή 11/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
51	Διαχείριση Εξοπλισμού-Ασφάλεια	10	Κυριακή 18/6/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
52	Σχεδιασμός Προγραμμάτων- Αξιολόγηση			
<b>ΣΥΝΟΛΟ: 46 ΩΡΕΣ</b>				

**ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (προαιρετική)**

	<b>ΘΕΜΑ</b>	<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΗΜΕΡ/ΝΙΑ</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΣ</b>
53	Δια ζώσης εκπαίδευση pilates mat-props	10	Σάββατο 24/6/2023	Σύγχρονη διδασκαλία για όσους δεν παρακολουθήσουν δια ζώσης
54	Δια ζώσης εκπαίδευση aerial- ιμάντες αιώρησης	10	Κυριακή 25/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία για όσους δεν παρακολουθήσουν δια ζώσης
55	Δια ζώσης εκπαίδευση equipment	10	Σάββατο 1/07/2023	Σύγχρονη διδασκαλία για όσους δεν παρακολουθήσουν δια ζώσης
56	Δια ζώσης εκπαίδευση equipment	10	Κυριακή 2/07/2023	Σύγχρονη διδασκαλία για όσους δεν παρακολουθήσουν δια ζώσης

**ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ**

# Μέθοδος & Κόστος & Εκπαιδευτική Πολιτική

## Υβριδική Μέθοδο Διδασκαλίας

Εξ αποστάσεως μαθήματα: σύγχρονων και ασύγχρονων διαλέξεων μέσω υπολογιστή.

Δια ζώσης μαθήματα (προαιρετικά) 2 Σ/Κ, θα πραγματοποιηθούν στα Τρίκαλα ή στην Αθήνα ανάλογα με τους συμμετέχοντες.

## Κόστος Επιμόρφωσης

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **990€** (290€ ευρώ με την εγγραφή και 4 ισόποσες δόσεις).

## Εκπαιδευτική Πολιτική

1

Εφάπαξ  
**950€**

2

Απόφοιτοι Π.Θ. &  
Φοιτήτριες/ες Α.Ε.Ι.  
**920€**

3

Για όσες/ους θέλουν να παρακολουθήσουν μεμονωμένα  
έως 4 θεματικές ενότητες της επιλογής τους.  
**700€**

4

Για τους τελειόφοιτους & αποφοίτους της ειδικότητας  
«Δραστηριότητες Κινητικής Αναψυχής» του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Π.Θ.  
**550€**

5

Για ανέργους **790€**  
Για ανέργους που θέλουν να παρακολουθήσουν έως 4 θεματικές  
ενότητες της επιλογής τους **590€**

# Στοιχεία Κατάθεσης

Η κατάθεσή σας πρέπει να γίνει στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό και να μας αποστείλετε το αποδεικτικό στο [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)

Alpha Bank: Αριθμός Λογαριασμού:  
310-00-2002-020935

IBAN: GR 6401403100310002002020935

Δικαιούχος: Ε.Λ.Κ.Ε. Π.Θ.  
(ΕΙΔΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ  
ΚΟΝΔΥΛΙΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

Στην αιτιολογία προς τον δικαιούχο θα πρέπει να αναγράφεται το Επίθετο σας καθώς και ο κωδικός του προγράμματος 4165.0182



# Πιστοποιητικό - Πλαίσιο Λειτουργίας Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.

Με την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση οδηγεί στη λήψη **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης**.

Το πρόγραμμα προσφέρει συνολικά **41 μονάδες ECTS**.

Σε περίπτωση παρακολούθησης μόνο 4 ενοτήτων θα δοθεί σχετικό Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης διάρκειας 5 μηνών, 21 ECTS όπου θα αναφέρονται οι επιλεγμένες θεματικές ενότητες στα Αγγλικά.



Το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ. διαθέτει πιστοποίηση ISO 9001:2015 και αξιολογείται από την «Μονάδα Διασφάλισης Ποιότητας» (ΜΟ.ΔΙ.Π.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σύμφωνα με τις διατάξεις της παραγράφου 12 του άρθρου 48 του ν. 4485/2017, όπως αυτός ισχύει και για τα προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα.

Η εξωτερική αξιολόγηση και η πιστοποίηση της ποιότητας των εκπαιδευτικών/ επιμορφωτικών προγραμμάτων του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ., όπως και για τα προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, πραγματοποιείται από την «Εθνική Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης» (ΕΘ.Α.Α.Ε.), σύμφωνα με τις διατάξεις της υποπερίπτωσης ββ, της περίπτωσης β, της περίπτωσης δ, της παραγράφου 1 του άρθρου 2 του ν. 4653/2020.



## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Γιαννιτσών & Λαχανά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, Βόλος, 38334

<https://learning.uth.gr/>

Τηλέφωνο: 24210 06390/6366

Email: [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)