

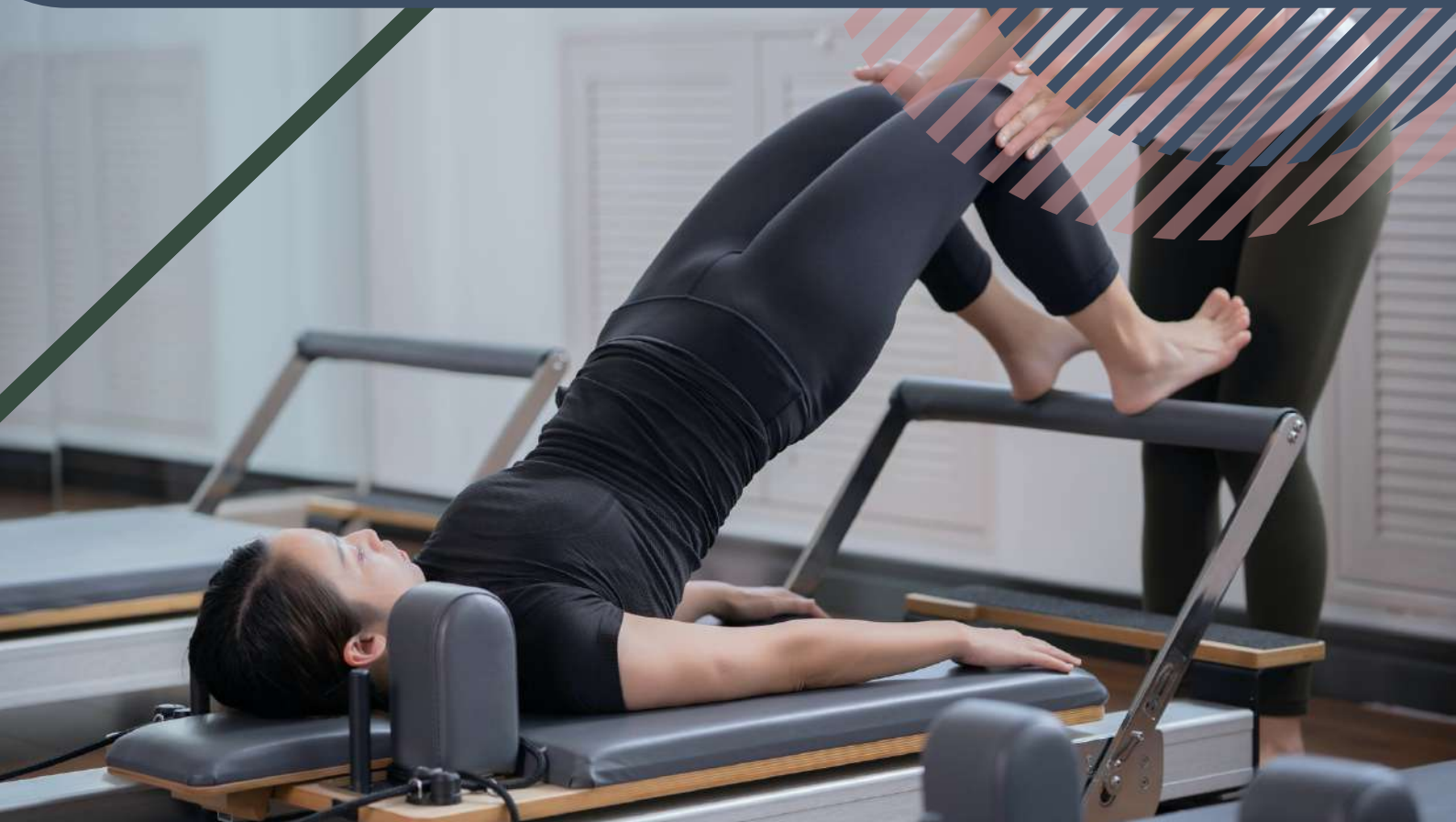


Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Οδηγός Σπουδών
2026

Yoga & Pilates School:
PILATES TRAINING 420h

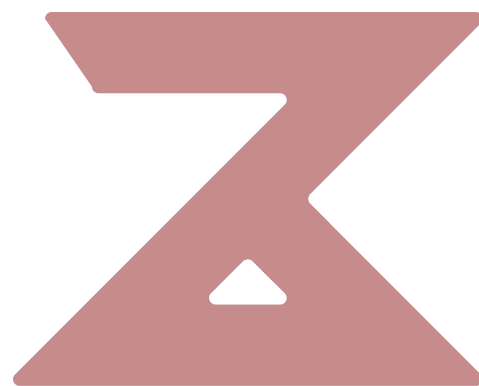
7ος κύκλος



Μοριοδοτούμενο Επιμορφωτικό Πρόγραμμα Εξειδίκευσης



9 μήνες
420 ώρες
41 ect



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

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).



with Zafeiroudi Aglaia

Έναρξη εγγραφών:
9 Ιανουαρίου 2026

Δομή Εκπαίδευσης

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

JOIN NOW

A healthy lifestyle is important for everyone



wall pilates



pilates ball



aerial pilates



kid pilates

PILATES



HERE



trx pilates



pilates seniors

Επιστημονικός Υπεύθυνος- Εκπαιδευτές

Επιστημονικά-Ακαδημαϊκά Υπεύθυνη και βασική εκπαιδεύτρια του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η κα. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. «Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός», 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, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Δρ. **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Δρ. **Ζήση Βασιλική**, Αν. Καθηγήτρια, Φυσική Δραστηριότητα στην Τρίτη Ηλικία, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Δρ. **Πατσιαούρας Αστέριος**, Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

Δρ. **Τσαρτσαπάκης Ιωάννης**, Ε.ΔΙ.Π. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ., Σέρρες.

MSc **Καλαβίτης Δημήτριος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

MSc **Κοπάνου Κατερίνα**, Bsc Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας, Τμήμα Εργοθεραπείας, Ιδιοκτήτρια Εργοθεραπευτικού κέντρου "ευεξέλιξις ALMA/ERGO"

MSc **Ντασιώτη Δήμητρα**, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών Α.Π.Θ.

BSc **Φράγκος Δημήτριος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

Προαπαιτούμενες Γνώσεις - Προσόντα

- Κατάθεση Υπεύθυνης Δήλωσης 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, Ανατομίας, Φυσιολογίας.

Απευθύνεται:

- Αποφοίτους και φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.
- Αποφοίτους και φοιτητές σε μεταπτυχιακό ή διδακτορικό κύκλο σπουδών των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.

Αυστηρά βάση προτεραιότητας, βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας μπορούν να γίνουν αποδεκτές κι άλλες κατηγορίες αποφοίτων και φοιτητών, περισσότερες πληροφορίες στον επιστημονικό υπεύθυνο του προγράμματος και στην γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Κριτήρια Επιλογής

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας συμμετοχής βάση βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας. Προηγούνται απόφοιτοι και φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.

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. «Τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. Π.Θ. δεν οδηγούν στην απόκτηση επαγγελματικών δικαιωμάτων».

... make
your body



PILATES

with Fragos Dimitrios



chair pilates

Εκπαιδευτικό Υλικό

Σύγχρονα εγχειρίδια που δημιουργήθηκαν για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Η παράδοση αυτών γίνεται από το γραφείο του επιστημονικού υπεύθυνου (συγκεκριμένα ΤΕΦΑΑ Τρίκαλα). Οι εκπαιδευόμενοι αναλαμβάνουν τα έξοδα αποστολής εφόσον επιθυμούν να τους αποσταλεί σε διεύθυνση της επιλογής τους. Το εκπαιδευτικό υλικό που θα δοθεί στους εκπαιδευόμενους επίσης θα περιλαμβάνει ηλεκτρονικά και έντυπα βιβλία, επιστημονικά άρθρα, βιντεο-παρουσιάσεις, μαγνητοσκοπημένες πρακτικές και διαλέξεις) και πρόσθετα αρχεία.

STAY FIT

NOT STILL

START TODAY



PILATES

with Kalavitis Dimitrios

Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης & Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης: 01/03/2026

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

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
1	Ιστορική αναδρομή, φιλοσοφία, βασικές αρχές μεθόδου Pilates	10	Σάββατο 07/03/2026	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
2	Η αναπνοή στο Πιλάτες Pilates mat προετοιμασία - Παραλλαγές	8	Κυριακή 08/03/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
3	Pilates mat βασικό -επίπεδο- - Παραλλαγές	8	Σάββατο 14/03/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
4	Pilates mat μέσο -επίπεδο-- Παραλλαγές	8	Κυριακή 15/03/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
5	Pilates mat προχωρημένο επίπεδο - Παραλλαγές	8	Σάββατο 21/03/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
6	Pilates mat προχωρημένο επίπεδο-Παραλλαγές	10	Κυριακή 22/03/2026	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
7	Εργασίες-Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 52 ΩΡΕΣ

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

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
1	Pilates Props- Small Ball/Foam roller Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 28/03/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
2	Pilates Props- Fit Ball/Tonic balls Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 29/03/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
3	Pilates Props - Gymsticks/αλτήρες.Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 04/04/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
4	Pilates Props-Rings/αλτήρες Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 05/04/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
5	Foam roller/Tonic balls Εργασίες-Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 19/04/2026	Σύγχρονη & Ασύγχρονη διδασκαλία
ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ				

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η
PILATES EQUIPMENT
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
6	Pilates Equipment- Reformer I	8	Σάββατο 25/04/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης
7	Pilates Equipment- Reformer II	8	Κυριακή 26/04/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης

8	Pilates Equipment- Reformer III	8	Σάββατο 09/05/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης
9	Pilates Equipment- Reformer IV	8	Κυριακή 10/05/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης
10	Pilates Equipment- Cadillac I	8	Σάββατο 16/05/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης
11	Pilates Equipment- Cadillac II	8	Κυριακή 17/05/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης
12	Pilates Equipment- Cadillac III	8	Σάββατο 23/05/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης
13	Pilates Equipment- Wunda Chair I			
14	Pilates Equipment- Wunda Chair II	8	Κυριακή 24/05/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης
15	Pilates Equipment- Barrel/Spine corrector			
16	Μεθοδική διδασκαλία της μεθόδου Πιλάτες - σχεδιασμός προγραμμάτων	8	Σάββατο 06/06/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης
17	Μεθοδική διδασκαλία της μεθόδου Πιλάτες - σχεδιασμός προγραμμάτων Πρωτόκολλα αξιολόγησης - Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	10	Κυριακή 07/06/2026	Σύγχρονη διδασκαλία ή και διά ζώσης

ΣΥΝΟΛΟ: 82 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 4η
KIDS PILATES
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
18	Το Πιλάτες στους νέους, Φυσιολογία, ψυχολογία και ανάπτυξη	8	Σάββατο 13/06/2026	Ασύγχρονη διδασκαλία
19	Ασκησιολόγιο για παιδιά με ειδικές ανάγκες	9	Κυριακή 14/06/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
20	Θεατρικό παιχνίδι & Αυτοσχεδιασμός στη διδασκαλία του Πιλάτες	8	Σάββατο 20/06/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
21	Ασκησιολόγιο για την παιδική ηλικία/εφήβους - Διδακτική, διαδικασίες, ασφάλεια, επαγγελματισμός - Η Μέθοδος Πιλάτες στα Σχολεία και στην Εκπαίδευση	8	Κυριακή 21/06/2026	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
22	Εργασία-ΠρακτικήΑξιολόγηση	2		

ΣΥΝΟΛΟ: 35 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5η
PILATES FOR SENIORS
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
23	Ορισμοί-Θεωρίες - Μοντέλα Γήρανσης, Έλεγχος υγείας, Σωματικής & Λειτουργική αξιολόγηση	8	Σάββατο 03/10/2026	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
24	Σχεδιασμός προγραμμάτων, Διδασκαλία, Καθοδήγηση, Αρχές προθέρμανσης, Αποθεραπείας, Ευκαμψία, Αντιστάσεις, Αερόβια αντοχή, Ισορροπία, Κινητικότητα	9	Κυριακή 04/10/2026	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
25	Ασκησιολόγιο Pilates Chair (Πιλάτες σε Καρέκλα)	8	Σάββατο 10/10/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
26	Ασκησιολόγιο Standing / Wall Pilates (Πιλάτες στον Τοίχο)			
27	Μυοσκελετικές διαταραχές Ασκησιολόγιο	- 8	Κυριακή 11/10/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
28	Σημαντικά Ζητήματα κατά το Σχεδιασμό Προγραμμάτων Άσκησης για Ηλικιωμένους.	8	Δευτέρα 12/10/2026	Ασύγχρονη διδασκαλία
29	Εργασίες - Εξετάσεις - Αξιολόγηση	3		

ΣΥΝΟΛΟ: 43 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 6η
MANAGEMENT - MARKETING
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
30	Καθορισμός / προεκτάσεις της αγοράς του πιλάτες, δυνητικές ομάδες στόχοι, πλαίσιο λειτουργίας, νομοθεσία, διεθνής εικόνα.	8	Σάββατο 31/10/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
31	Προϋποθέσεις δημιουργίας μικρής επιχειρηματικής μονάδας (στούντιο), νομοθεσία.			
32	Δημιουργία μικρής επιχειρηματικής μονάδας, swot analysis, διαχείριση μονάδας, στελέχωση, δεξιότητες/ προσόντα εκπαιδευτών, αξιολόγηση επιχειρηματικής μονάδας.	10	Κυριακή 01/11/2026	Ασύγχρονη διδασκαλία
33	Προσφερόμενες υπηρεσίες/ προϊόντα, τοποθεσία, κοστολόγηση, μεθόδου προώθησης, πελατολόγιο ψηφιακή επικοινωνία, δημιουργία ρεαλιστικού πλάνου μάρκετινγκ	8	Σάββατο 07/11/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
34	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 08/11/2026	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 34 ΩΡΕΣ

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

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
35	Ψυχική υγεία & Πιλάτες. Η μέθοδος Πιλάτες για την εξάσκηση μυαλού-σώματος.	8	Σάββατο 21/11/2026	Ασύγχρονη διδασκαλία
36	Ένταξη τεχνικών νοερής απεικόνισης & ενσυνειδητότητας (mindfulness) σε προγράμματα Πιλάτες.	8	Κυριακή 22/11/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
37	Τεχνικές για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης σε παιδιά & ενήλικες.	8	Σάββατο 28/11/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
38	Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, νοερής απεικόνισης, ενσυνειδητότητας (mindfulness) για παιδιά κι εφήβους. Σχολείο/Εκπαίδευση	8	Κυριακή 29/11/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
39	Ψυχική υγεία & Ενήλικες. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, ενσυνειδητότητας, θετικής ψυχολογίας για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης.			
40	Σημαντικά ζητήματα άσκησης & ψυχολογίας.	6	Δευτέρα 30/11/2026	Ασύγχρονη διδασκαλία
41	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση.	2		

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 8η
EXTRA EXERCISE PRESCRIPTION
CORE TRAINING, SUSPENSION & AERIAL PILATES

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
42	Βασικές αρχές πρόληψης/προαγωγής υγείας/κλινικοί πληθυσμοί/ Ασκησιολόγιο Pilates	8	Σάββατο 05/12/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
43	Ασκησιολόγιο Pilates για εγκυμοσύνη (pre-post natal)	8	Κυριακή 06/12/2026	Σύγχρονη διδασκαλία
44	Core training	9	Σάββατο 12/12/2026	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
45	Core exercise I	9	Κυριακή 13/12/2026	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
46	Core exercise II	9	Σάββατο 19/12/2026	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
47	Πιλάτες με Ιμάντες Αιώρησης - Suspension & Aerial Pilates. Εργασίες - Αξιολόγηση	8 2	Κυριακή 20/12/2026	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
ΣΥΝΟΛΟ: 54 ΩΡΕΣ				

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (προαιρετική)

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
45	Pilates Mat/Props	10	Σάββατο* 19/09/2026	Δια ζώσης
46	Suspension/Aerial Pilates	10	Κυριακή* 20/09/2026	Δια ζώσης
47	Pilates Equipment	10	Σάββατο* 26/07/2026	Δια ζώσης
48	Pilates Equipment	10	Κυριακή* 27/09/2026	Δια ζώσης

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

*Δυνατότητα αλλαγής των ημερομηνιών κατόπιν συνεννόησης με τους εκπαιδευόμενους. Τα ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ μαθήματα πραγματοποιούνται σε ΤΡΙΚΑΛΑ-ΑΘΗΝΑ-ΣΕΡΡΕΣ κατόπιν συνεννόησης με τους εκπαιδευομένους.
 Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης: 31/12/2026 (ολοκλήρωση κατάθεσης εργασιών)

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/και στην Αθήνα ανάλογα με τους συμμετέχοντες.

Κόστος Επιμόρφωσης

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **1.700€** (340€ με την εγγραφή και 4 δόσεις).

Εκπαιδευτική Πολιτική

1

Εφάπαξ
1.550€

2

Απόφοιτοι Π.Θ. &
Φοιτήτριες/ες Α.Ε.Ι.
προπτυχιακών σπουδών
1.400€

(5 ισόποσες δόσεις, 1η δόση με την εγγραφή)

3

Για όσους θέλουν να παρακολουθήσουν μεμονωμένα 4 θεματικές ενότητες από το σύνολο της επιλογής τους **990€**
(σε 4 δόσεις, 1η δόση 250€ με την εγγραφή)

4

750€ για όσους θέλουν να παρακολουθήσουν 2 θεματικές ενότητες (σε 3 δόσεις 1η δόση 250€ με την εγγραφή)

5

Για ανέργους **1100€**. Για ανέργους που θέλουν να παρακολουθήσουν 4 θεματικές ενότητες της επιλογής τους **800€** (3 δόσεις) και **600€** για 2 θεματικές ενότητες (2 δόσεις).

Στοιχεία Κατάθεσης

Η κατάθεσή σας πρέπει να γίνει στον παρακάτω
τραπεζικό λογαριασμό και να μας αποστείλετε το
αποδεικτικό στο 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**.



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.



Επικοινωνία

Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας.

Ιάσονος 62 - Βόλος

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

Τηλ. Επικοινωνίας: 2410 684752