

Πρόγραμμα εκπαίδευσης  
στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο  
**CLINICAL PILATES**



Έναρξη  
10 Νοεμβρίου 2022

Δήλωση ενδιαφέροντος στο  
[sectetary@efea.gr](mailto:sectetary@efea.gr)  
Τηλ.: 210 4172111





## Μήνυμα από τον Επιστημονικό Υπεύθυνο του Προγράμματος

Αγαπητοί συνάδελφοι Ιατροί και Φυσικοθεραπευτές,

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνω την έναρξη του προγράμματος δια βίου μάθησης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής στο αντικείμενο της **Θεραπευτικής άσκησης με τη χρήση της μεθόδου Pilates (Clinical Pilates)**.

Η Θεραπευτική Άσκηση αποτελεί μια τεκμηριωμένη επιλογή βάσει των διεθνών επιστημονικών δεδομένων (evidence-based practice) για την βελτίωση, αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας των ασθενών σε μια μεγάλη γκάμα παθήσεων. Η εφαρμογή της από τους επαγγελματίες υγείας στην καθημερινότητα είναι συνεχής και απαραίτητη για τα περισσότερα προβλήματα που καλούμαστε να αποκαταστήσουμε. Αντίστοιχα, η μέθοδος άσκησης του Joseph Pilates είναι μια στοχευμένη διαδικασία χρήσης διαφόρων οργάνων με σύστημα και αρχές που διασφαλίζουν υψηλού επιπέδου εκγύμναση, αρχικά σε χορευτές και κατόπιν μέσα στα έτη σε πολλές κατηγορίες ασκουμένων. Ο συνδυασμός της χρήσης της μεθόδου Pilates με τις αρχές της Θεραπευτικής Άσκησης σε ομάδες ασθενών αποτελεί μια σύγχρονη και ιδιαίτερα δημοφιλή πρόταση στα χέρια του θεραπευτή για να επιτελέσει τους στόχους του.

Ο σκοπός του παρόντος προγράμματος είναι η εφαρμογή των αρχών της Θεραπευτικής Άσκησης με τα εργαλεία και τεχνικές της μεθόδου του Pilates, κάτι που είναι γνωστό στη διεθνή σκηνή με την ορολογία «Clinical Pilates».

Για την επίτευξη αυτού του προγράμματος επιστρατεύθηκαν 24 εκπαιδευτές με την πλειονότητα τους να είναι κάτοχοι διδακτορικού και μεταπτυχιακών σπουδών, μεταξύ των οποίων 10 μέλη ΔΕΠ από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, το Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, το Πανεπιστήμιο Πατρών και το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Η αξιολόγηση του προγράμματος από το ΚΕΔΙΒΙΜ του ΠΑΔΑ απόδωσε 10 ECTS για τον προβλεπόμενο φόρτο εργασίας, με ένα σύνολο 180 ωρών μεικτής εκπαίδευσης εκ των οποίων τα 2/3 αφορούν στην πρακτική δια ζώσης εφαρμογή της μεθόδου.

Η πρότυπη αυτή προσπάθεια επιχειρεί να αναδείξει μια υψηλού επιπέδου εκπαίδευση στο Clinical Pilates, μέσα από τη συνδυασμένη γνώση των εκπαιδευτών, την διασφάλιση των ακαδημαϊκών απαιτήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, την τεχνογνωσία και την οργάνωση της Ελληνικής Φυσικοθεραπευτικής Εταιρείας Αλγολογίας και κυρίως το μεράκι όλων μας και το όραμα μιας ακόμη ποιοτικής παροχής μετεκπαίδευσης.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους χορηγούς αυτής της προσπάθειας για την αμέριστη τους υποστήριξη και τη συνδρομή τους για την επίτευξη των στόχων μας. Συγκεκριμένα: την εταιρεία Alpha Pilates και τον κ. Αργυρίου Δ., την εταιρεία Physiomart και τον κ. Παφίλη Δημήτριο, την εταιρεία AMILA και τον κ. Μουσταφέλο Δ.

Εύχομαι οι προσπάθειες μας να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις σας! Καλή μας Επιτυχία!

Γ. Γεωργούδης  
Καθηγητής, Επιστημονικά Υπεύθυνος του προγράμματος  
Αθήνα, 17/10/2022

## ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- 6 μήνες διάρκεια
- 10 μόρια ECTS
- 128 ώρες δια ζώσης
- 52 ώρες σύγχρονης τηλεεκπαίδευσης

Πανεπιστημιούπολη 1,  
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Αγίου Σπυρίδωνος 28, Αιγάλεω 122 43  
Τηλ. 210-5387487



Πανεπιστημιούπολη 2,  
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Θυβών 250, Αιγάλεω 122 44  
Τηλ. 210-5387487

Εξ' αποστάσεως

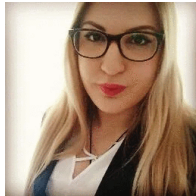
Δια Ζώσης - Πρακτικό

Δια Ζώσης - Θεωρία

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο  
**CLINICAL PILATES**



**ΓΕΩΡΓΟΥΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΠΑΔΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ



**ΧΕΙΜΩΝΙΔΟΥ  
ΑΡΕΤΗ ΖΩΗ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,  
MSC, PHD,  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL  
PILATES ΥΠΕΥΘΥΝΗ  
ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



**ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**  
ΕΠΙΚ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑΔΑ  
ΑΝΑΠ. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ



**ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ - ΠΑΔΑ



**ΤΣΕΠΗΣ ΗΛΙΑΣ**  
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ -  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ



**ΜΠΙΛΗ ΕΥΔΟΚΙΑ**  
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ -  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΡΩΝ



**ΜΑΥΡΟΓΕΝΗΣ  
ΑΝΔΡΕΑΣ**  
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ  
ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ ΕΚΠΑ



**ΦΟΥΣΚΗΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**  
ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ



**ΜΠΑΚΑΛΙΔΟΥ  
ΔΑΦΝΗ**  
ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑΔΑ



**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ  
ΜΑΡΙΑΝΝΑ**  
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ - ΑΝ.  
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΔΑ

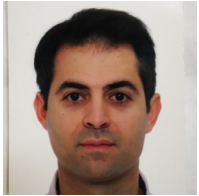


**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
ΕΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

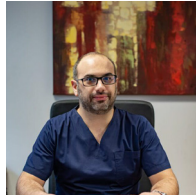


**ΣΤΑΣΗ ΣΟΝΙΑ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,  
MSC, PHD

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο  
**CLINICAL PILATES**



**ΣΚΟΡΔΗΣ  
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ  
MSC, ΥΠΟΨ. ΔΙΔΑΚΤΩΡ  
ΠΑΔΑ



**ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ  
ΣΠΥΡΙΔΩΝ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ  
MSC, ΥΠΟΨ. ΔΙΔΑΚΤΩΡ  
ΠΑΔΑ



**ΜΑΡΣΕΛΛΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ  
MSC, ΥΠΟΨ. ΔΙΔΑΚΤΩΡ  
ΠΑΔΑ



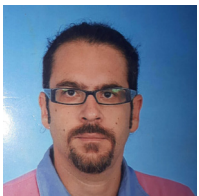
**ΛΑΓΑΡΗ ΦΩΤΕΙΝΗ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ  
MSC, ΕΚΠΑΙΔ. ΜΗΤΡΩΟΥ  
ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑΔΑ



**ΣΙΔΕΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ  
MSC, ΕΚΠΑΙΔ. ΜΗΤΡΩΟΥ  
ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑΔΑ



**JUBB CAROLINE**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ  
MSC, ΕΚΠΑΙΔ. ΜΗΤΡΩΟΥ  
ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑΔΑ



**ΑΓΟΥΡΑΚΗΣ  
ΜΑΝΩΛΗΣ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ  
MSC, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ  
CLINICAL PILATES



**ΑΡΓΥΡΟΥ ΣΤΕΦΑΝΗ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ  
MSC, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ  
CLINICAL PILATES



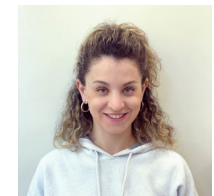
**ΒΙΚΑΤΟΥ ΘΕΑΝΩ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ  
MSC, ΔΑΣΚΑΛΑ ΧΟΡΟΥ,  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ  
CLINICAL PILATES



**ΓΚΙΓΚΟΠΟΥΛΟΣ  
ΓΙΩΡΓΟΣ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ  
MSC SAND.,  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ CLINICAL  
PILATES



**ΑΓΑΠΗΤΟΣ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ CLINICAL  
PILATES



**ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΦΑΝΗ**  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL  
PILATES

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο  
**CLINICAL PILATES**



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #1 MAT + Μικρός Εξοπλισμός	ΠΕΜΠΤΗ 10-11-2022 ONLINE	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11-11-2022 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΚΤΙΚΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ 12-11-2022 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ 13-11-2022 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ
09:00 - 10:00	<b>Εισαγωγή στο Clinical Pilates</b> Α. Χειμωνίδου	<b>Εκμάθηση των βασικών αρχών Pilates</b> Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	<b>Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork II – Μέτριο Επίπεδο</b> Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	<b>Χρήση μικρού εξοπλισμού (λάστιχα, ring, rollers, balls, kettle bell, weights κλπ) στο Clinical Pilates – Εφαρμογή και χρησιμότητα για τη Θεραπευτική άσκ.</b> Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός
10:00 - 11:00				
11:00 - 12:00	<b>Βασικές Αρχές Κινητικού Ελέγχου</b> Α. Χειμωνίδου	<b>Εκμάθηση των βασικών αρχών Pilates</b> Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	<b>Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork II – Μέτριο Επίπεδο</b> Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	<b>Χρήση μικρού εξοπλισμού (λάστιχα, ring, rollers, balls, kettle bell, weights κλπ) στο Clinical Pilates – Εφαρμογή και χρησιμότητα για τη Θεραπευτική άσκ.</b> Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός
12:00 - 13:00				
13:00 - 14:00	<b>Αρχές Ανατομίας - Μυολογίας</b> Α. Μαυρογένης	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ		
14:00 - 15:00		<b>Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork I – Αρχάριο Επίπεδο</b> Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	<b>Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork II – Προχωρημένο Επίπεδο</b> Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	<b>Χρήση μικρού εξοπλισμού (λάστιχα, ring, rollers, balls, kettle bell, weights κλπ) στο Clinical Pilates – Εφαρμογή και χρησιμότητα για τη Θεραπευτική άσκ.</b> Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός
15:00 - 16:00		<b>Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork I – Αρχάριο Επίπεδο</b> Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	<b>Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork II – Προχωρημένο Επίπεδο</b> Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	<b>Ομαδικά Προγράμματα - Τάξεις</b> Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός
16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00				

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο  
**CLINICAL PILATES**



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #2 BIG EQUIPMENT	ΠΕΜΠΤΗ 01-12-2022 ONLINE	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 02-12-2022 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ 03-12-2022 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ 04-12-2022 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ
09:00 - 10:00	<b>Αρχές Ευκαμψίας</b> Η. Τσέπης	<b>Reformer</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb	<b>Reformer</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb	<b>Chair</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb
10:00 - 11:00				
11:00 - 12:00	<b>Καρτέλα Ασθενή - Προοδευτικότητα</b> Α. Χειμωνίδου	<b>Reformer</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb	<b>Reformer</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb	<b>Cadillac</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb
12:00 - 13:00				
13:00 - 14:00	<b>Μεθοδολογία Ανασκόπησης Βιβλιογραφίας - Συγγραφή Εργασίας Σ.Στάση</b>	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:00 - 15:00		<b>Reformer</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb	<b>Barel</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb	<b>Cadillac</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb
15:00 - 16:00				
16:00 - 17:00		<b>Reformer</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb	<b>Spine corrector</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb	<b>Cadillac</b> Θ. Βικάτου - C. Jubb
17:00 - 18:00				



Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο

## CLINICAL PILATES



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #3 UPPER LIMB- UPPER SPINE	ΠΕΜΠΤΗ 19-01-2023 ONLINE	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20-01-2023 ONLINE	ΣΑΒΒΑΤΟ 21-01-2023 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ 22-01-2023 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ
09:00 - 10:00	<b>Αρχές Φυσικοθεραπευτικής Αξιολόγησης</b> Δ. Στασινόπουλος	<b>Αρχές Αξιολόγησης &amp; Θεραπείας των Τενόντων με την άσκηση μέσω Clinical Pilates</b> Δ. Στασινόπουλος	<b>Αξιολόγηση &amp; Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΑΜΣΣ</b> Α. Χειμωνίδου - Χ. Σκορδής	<b>Αξιολόγηση &amp; Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα Ωμου - Ωμικής Ζώνης</b> Δ. Στασινόπουλος - Α. Χειμωνίδου - Σ. Σωτηρόπουλος
10:00 - 11:00				
11:00 - 12:00	<b>Αξιολόγηση Παθολογιών του Άνω Άκρου</b> Σ. Σωτηρόπουλος	<b>Αξιολόγηση Παθολογιών της Σπονδυλικής Στήλης</b> Χ. Σκορδής	<b>Αξιολόγηση &amp; Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΑΜΣΣ</b> Α. Χειμωνίδου - Χ. Σκορδής	<b>Αξιολόγηση &amp; Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα Ωμου - Ωμικής Ζώνης</b> Α. Χειμωνίδου - Σ. Σωτηρόπουλος
12:00 - 13:00				
13:00 - 14:00		<b>Εφαρμογή της υψηλής τεχνολογίας στη θεραπευτική άσκηση Clinical Pilates (sensors, BFR, κ.ά.)</b> Γ. Παπαγιάννης	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:00 - 15:00			<b>Αξιολόγηση &amp; Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΘΜΣΣ</b> Α. Χειμωνίδου - Χ. Σκορδής	<b>Αξιολόγηση &amp; Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα Αγκώνα - ΠΧΚ - Δακτύλων</b> Α. Χειμωνίδου - Σ. Σωτηρόπουλος
15:00 - 16:00			<b>Αξιολόγηση &amp; Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΘΜΣΣ</b> Α. Χειμωνίδου - Χ. Σκορδής	<b>Αξιολόγηση &amp; Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα Αγκώνα - ΠΧΚ - Δακτύλων</b> Α. Χειμωνίδου - Σ. Σωτηρόπουλος
16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00				



Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο  
**CLINICAL PILATES**



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #4 LOWER SPINE - LOWER LIMB	ΠΕΜΠΤΗ 16-02-2023 ONLINE	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17-02-2023 ONLINE	ΣΑΒΒΑΤΟ 18-02-2023 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ 19-02-2023 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ
09:00 - 10:00	Αξιολόγηση Ισορροπίας Ε. Μπίλλη	Αξιολόγηση Παθολογιών του Κάτω Άκρου Θ. Βικάτου	Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΟΜΣΣ Θ. Βικάτου - Χ. Σκορδής	Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στο Γόνατο Θ. Βικάτου - Μ. Αγγουράκης
10:00 - 11:00				
11:00 - 12:00	Αρχές Αξιολόγησης Δύναμης Σ. Σωτηρόπουλος	Αρχές Εφαρμογής ασκήσεων Clinical Pilates για την μυοπεριτονία Κ. Φουσέκης	Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΟΜΣΣ Θ. Βικάτου - Χ. Σκορδής	Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στο Γόνατο Θ. Βικάτου - Μ. Αγγουράκης
12:00 - 13:00				
13:00 - 14:00		Αξιολόγηση Στάσης - ΣΣ Σ. Στάση	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:00 - 15:00			Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στο Ισχίο Θ. Βικάτου - Γ.Γεωργούδης	Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στον Άκρο Πόδα Θ. Βικάτου - Μ. Αγγουράκης
15:00 - 16:00				
16:00 - 17:00			Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στο Ισχίο Θ. Βικάτου - Γ.Γεωργούδης	Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στον Άκρο Πόδα Θ. Βικάτου - Μ. Αγγουράκης
17:00 - 18:00				

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο

## CLINICAL PILATES



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #5 NEURO - PELVIS	ΠΕΜΠΤΗ 16-03-2023 ONLINE	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17-03-2023 ONLINE	ΣΑΒΒΑΤΟ 18-03-2023 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ 19-03-2023 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ
09:00 - 10:00	<b>Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους: Ανατομία, Φυσιολογία</b> Ε. Μαρσέλου - Φ. Λάγαρη	<b>Αρχές Παθοφυσιολογίας Νευρολογικών Παθήσεων</b> Μ. Παπαδοπούλου	<b>Αξιολόγηση &amp; Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους</b> Φ. Λάγαρη - Ε. Μαρσέλου	<b>Αξιολόγηση &amp; Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους</b> Σ. Αργυρού - Γ. Γκικόπουλος
10:00 - 11:00				
11:00 - 12:00	<b>Αρχές Κινητικής Μάθησης</b> Μ. Παπαδοπούλου	<b>Αρχές Κινητικής εκμάθησης σε νευρολογικούς ασθενείς: εφαρμογή μέσω Clinical Pilates</b> Δ. Μπακαλίδου	<b>Αξιολόγηση &amp; Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους</b> Φ. Λάγαρη - Ε. Μαρσέλου	<b>Αξιολόγηση &amp; Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους</b> Σ. Αργυρού - Γ. Γκικόπουλος
12:00 - 13:00				
13:00 - 14:00	<b>Αρχές Εφαρμογής Clinical Pilates σε νευρολογικές παθήσεις Πυραμιδικού (ΑΕΕ, εγκεφαλική παράλυση) &amp; Εξωπυραμιδικού συστήματος (Parkinson, αταξία, χρωσαθέτωση)</b> Σ. Αργυρού		ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:00 - 15:00			<b>Αξιολόγηση &amp; Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους</b> Φ. Λάγαρη - Ε. Μαρσέλου	<b>Αξιολόγηση &amp; Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους</b> Σ. Αργυρού - Γ. Γκικόπουλος
15:00 - 16:00				
16:00 - 17:00			<b>Αξιολόγηση &amp; Εφαρμογή Clinical Pilates στο πυελικό έδαφος</b> Α. Χειμωνίδου - Σ. Αργυρού	<b>Αξιολόγηση &amp; Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους</b> Σ. Αργυρού - Γ. Γκικόπουλος
17:00 - 18:00				

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο

## CLINICAL PILATES



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #6	ΠΕΜΠΤΗ 06-04-2023 ONLINE	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07-04-2023 ONLINE	ΣΑΒΒΑΤΟ 08-04-2023 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ 09-04-2023 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ - ΠΡΑΚΤΙΚΟ	
09:00 - 10:00	<b>Άσκηση μέσω Clinical Pilates στην Ψυχιατρική</b> Α. Σιδέρης	<b>Εφαρμογή Αεροβικών Πρωτοκόλλων μέσω του Clinical Pilates</b> Γ. Παπαθανασίου	<b>Εγκυμοσύνη και Clinical Pilates</b> Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός	<b>ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΗΣ</b>	
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00	<b>Η εφαρμογή ασκήσεων μέσω Clinical Pilates στην Εγκυμοσύνη</b> Α. Χειμωνίδου	<b>Αθλητές και άσκηση μέσω Clinical Pilates</b> Θ. Βικάτου	<b>Clinical Pilates σε αθλητές</b> Θ. Βικάτου - Α. Αγαπητός		
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00		<b>Χρόνιος Πόνος και Clinical Pilates</b> Γ. Γεωργούδης	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>		<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ</b>
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00			<b>Καρδιαγγειακή Άσκηση μέσω Clinical Pilates</b> Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός		<b>ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ - ΓΕΥΜΑ</b>
17:00 - 18:00					
			<b>Ανάλυση Περιστατικών - Case studies</b> Α. Χειμωνίδου - Θ. Βικάτου - Αλέξανδρος Αγαπητός - Φ. Στεργίου		

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο  
CLINICAL PILATES



[www.alphapilates.gr](http://www.alphapilates.gr)

**AMILA**<sup>®</sup>

[www.eldico.gr](http://www.eldico.gr)



**THERABAND**<sup>®</sup>  
ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

[www.physiomart.gr](http://www.physiomart.gr)