

Πρόγραμμα εκπαίδευσης
στη θεραπευτική άσκηση
με την μέθοδο

CLINICAL PILATES

Κέντρο Επιμόρφωσης και
δια Βίου Μάθησης
Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής
Κ.Ε.Δ.Ι.Β.Ι.Μ - Π.Α.Δ.Α

Ακαδημαϊκό έτος 2024 - 2025

Δήλωση ενδιαφέροντος στο
secretary@efea.gr
Τηλ.: 210 4172111

Έναρξη
30 / 01 / 2025



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ &
ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΟΝΦΟΥΚΙΟΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ



GREEK TAIJI
HEALTH CENTER



**ΓΕΩΡΓΟΥΔΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Καθηγητής,
Επιστημονικά
Υπεύθυνος
του προγράμματος

Αθήνα,
Ιανουάριος 2025

Μήνυμα από τον Επιστημονικό Υπεύθυνο του Προγράμματος

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνω για το ακαδημαϊκό έτος 2024-2025 την έναρξη της 5ης σειράς του Προγράμματος Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής στο αντικείμενο «**Θεραπευτική Άσκηση με τη χρήση της Μεθόδου Pilates (Clinical Pilates)**».

Η Θεραπευτική Άσκηση αποτελεί μια τεκμηριωμένη επιστημονικά επιλογή, βάσει των διεθνών 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 υψηλό επιπέδου εκγύμναση, αρχικά σε χορευτές και κατόπιν μέσα στα έτη σε πολλές κατηγορίες ασκουμένων. Η χρήση της μεθόδου Pilates ως εργαλείο 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 αυτό το σκοπό, **το πρόγραμμα επικεντρώνεται σημαντικά στην Αξιολόγηση – Κλινικό Συλλογισμό των Παθολογιών που θα εφαρμοστεί η Θεραπευτική Άσκηση με τη Χρήση της Μεθόδου Pilates, καθώς και στις θεραπευτικές επιλογές που μπορούν να εφαρμοστούν.**

Για την επίτευξη αυτού του προγράμματος επιστρατεύθηκαν 29 εκπαιδευτές με την πλειονότητα τους να είναι κάτοχοι διδακτορικών και μεταπτυχιακών σπουδών, μεταξύ των οποίων 11 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 15 ECTS για τον προβλεπόμενο φόρτο εργασίας, με ένα σύνολο 152 ωρών μεικτής εκπαίδευσης εκ των οποίων τα 2/3 αφορούν στην πρακτική δια ζώσης εφαρμογή της μεθόδου (<https://kedivim.uniwa.gr/course/ekpaideysi-stin-therapeytiki-askisi-me-ti-methodo-clinical-pilates/>).

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, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους έχουν συμβάλει στη συνεχή εξέλιξη αυτού του προγράμματος, παλαιούς και νέους εκπαιδευτές, συμμετέχοντες, διοικητικό και τεχνικό προσωπικό, το Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΦΕΑ, το Εργαστήριο Μυοσκελετικής Φυσικοθεραπείας του ΠΑΔΑ, καθώς και τους υπερπολύτιμους χορηγούς (Καλούσος & ΣΙΑ ΟΕ, AMILA, ALPHA PILATES) αυτής της προσπάθειας για την αμέριστη τους υποστήριξη και συνδρομή τους για την επίτευξη των στόχων μας.

Εύχομαι οι προσπάθειες όλων μας να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις σας!

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Πανεπιστημιούπολη 1, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

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



Πανεπιστημιούπολη 2, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Θηβών 250, Αιγάλεω 122 44
Τηλ. 210-5387487



Ινστιτούτο Κομφούκιος Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής,

Λεωφόρος Ελ. Βενιζέλου 3, Αγία Βαρβάρα, 12351,
Τηλ. 210 5387176

- ✓ **Διάρκεια:** 7 μήνες - 180 ώρες
- ✓ **ECTS:** 15 μόρια
- ✓ **Θεωρητική εκπαίδευση:** 52 ώρες
- ✓ **Πρακτική εκπαίδευση:** 100 ώρες
- ✓ **Πρακτική άσκηση:** 28 ώρες

Στο πλαίσιο της πιστοποίησης των διαδικασιών εκπαίδευσης από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής και ειδικότερα από το **Κέντρο Επιμόρφωσης και δια Βίου Μάθησης** και την απονομή του διπλώματος εκπαίδευσης στη **Θεραπευτική Άσκηση με τη μέθοδο Clinical Pilates** απαιτείται να έχουν εκπληρωθεί οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- 1) Συστηματική παρακολούθηση και επιτυχή ολοκλήρωση τόσο του θεωρητικού όσο και του πρακτικού μέρους του προγράμματος με δυνατότητα απουσιών 20%.
- 2) Επιτυχή τελική εξέταση στις γραπτές εξετάσεις που δίνονται με το πέρας του προγράμματος και αφορούν σε όλη την ύλη του προγράμματος.
- 3) Επιτυχή τελική εξέταση στις προφορικές/πρακτικές εξετάσεις που δίνονται με το πέρας του προγράμματος και αφορούν σε όλη την ύλη του προγράμματος.
- 4) Συγγραφή διπλωματικής εργασίας σε θέμα σχετιζόμενο με το αντικείμενο εκπαίδευσης και κατα προτίμηση η προφορική της παρουσίαση ή δημοσίευσή της στον επιστημονικό τύπο.
- 5) Παραγωγή βίντεο επιλεγμένων περιστατικών με την εξέλιξή τους και παρουσίαση αυτών.

Καλή αρχή και καλή επιτυχία!



**ΓΕΩΡΓΟΥΔΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ



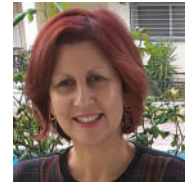
**ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

ΑΝ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΔΑ ΑΝΑΠ.
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ



**ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



**ΜΠΑΚΑΛΙΔΟΥ
ΔΑΦΝΗ**

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ



**ΤΣΕΠΗΣ
ΗΛΙΑΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ



**ΜΠΙΛΗ
ΕΥΔΟΚΙΑ**

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ



**ΦΟΥΣΕΚΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ



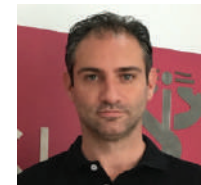
**ΜΑΥΡΟΓΕΝΗΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ**

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ,
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ ΕΚΠΑ



**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΑΡΙΑΝΝΑ**

ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ -
ΑΝ.ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ



**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

ΕΠ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



**ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**

ΕΠ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



ΣΤΑΣΗ ΣΟΝΙΑ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, MSc,
PhD, ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ
ΥΠΟΤΡΟΦΟΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ



**ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΠΥΡΙΔΩΝ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ,
MSc, ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



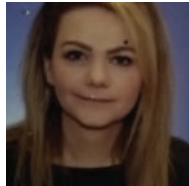
**ΣΙΒΡΙΚΑ
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
MSc, ΥΠΟΨΗΦΙΑ ΔΙΔΑΚΤΩΡ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
CLINICAL PILATES



**ΜΑΡΣΕΛΛΟΥ
ΕΥΘΥΜΙΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, MSc,
ΥΠΟΨΗΦΙΑ ΔΙΔΑΚΤΩΡ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ



**ΠΛΑΒΟΥΚΟΥ
ΘΕΟΔΩΡΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
MSc, ΥΠΟΨΗΦΙΑ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ



**ΒΙΚΑΟΥ
ΘΕΑΝΟ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, MSc,
ΥΠΟΨΗΦΙΑ ΔΙΔΑΚΤΩΡ,
ΔΑΣΚΑΛΑ ΧΟΡΟΥ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL
PILATES



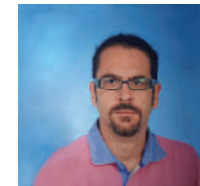
**ΛΑΓΑΡΗ
ΦΩΤΕΪΝΗ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
MSc, ΕΚΠΑΙΔ. ΜΗΤΡΟΥ
ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑΔΑ



**ΣΙΔΕΡΗΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc,
ΕΚΠΑΙΔ. ΜΗΤΡΟΥ ΚΕΔΙΒΙΜ
ΠΑΔΑ



**ΑΓΓΟΥΡΑΚΗΣ
ΜΑΝΩΛΗΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ CLINICAL
PILATES



**ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ CLINICAL
PILATES



**ΑΓΑΠΗΤΟΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ CLINICAL
PILATES



**ΘΕΟΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
ΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΑΡΙΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL
PILATES



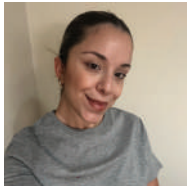
**ΣΙΒΡΙΚΑ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL
PILATES



**ΣΤΕΡΓΙΟΥ
ΦΑΝΗ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL
PILATES



**ΓΚΙΚΑ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL
PILATES



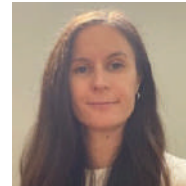
**ΗΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
ΒΑΣΙΛΙΚΗ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL
PILATES



**ΒΑΦΕΙΑΔΗ
ΧΡΥΣΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, MSc.,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL PILATES



**ΤΣΑΛΕΖΑ
ΤΙΝΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, MSc,
ΕΚΠΑΙΔ. ΜΗΤΡΩΟΥ ΚΕΔΙΒΙΜ Π.Α.Δ.Α



| ΕΒΔΟΜΑΔΑ #1 | ΠΕΜΠΤΗ 30/01/25 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31/01/25 | ΣΑΒΒΑΤΟ 01/02/25 | ΚΥΡΙΑΚΗ 02/02/25 |
|---------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 – 10:00 | Εισαγωγή στο Clinical Pilates Α. ΣΙΒΡΙΚΑ | Βασικές αρχές στο Clinical Pilates (I) Α. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ | Clinical Pilates Matwork II (μεσαίο επίπεδο) Α. ΣΙΒΡΙΚΑ - Ι. ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | Χρήση μικρού εξοπλισμού: λάστιχα, rings, rollers, weight/soft/swiss balls στο Clinical Pilates Α. ΣΙΒΡΙΚΑ - Κ. ΓΚΙΚΑ |
| 10:00 – 11:00 | | | | |
| 11:00 – 12:00 | Βασικές αρχές στο Clinical Pilates Α. ΣΙΒΡΙΚΑ | Βασικές αρχές στο Clinical Pilates (II) Α. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ | Clinical Pilates Matwork II (μεσαίο επίπεδο) Α. ΣΙΒΡΙΚΑ - Ι. ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | Χρήση kettle bells, weights, TRX, barbel βασισμένα στις αρχές του Clinical Pilates Α. ΑΓΑΠΗΤΟΣ |
| 12:00 – 13:00 | | | | |
| 13:00 – 14:00 | Αρχές Ανατομίας - Μυολογίας Α. ΜΑΥΡΟΓΕΝΗΣ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ |
| 14:00 – 15:00 | | Clinical Pilates Matwork I (αρχάριο επίπεδο) Α. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ | Clinical Pilates Matwork III (προχωρημένο επίπεδο) Α. ΣΙΒΡΙΚΑ - Ι. ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | Ομαδικά προγράμματα / Τάξεις |
| 15:00 – 16:00 | | | | |
| 16:00 – 17:00 | | Clinical Pilates Matwork I (αρχάριο επίπεδο) Α. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ | Clinical Pilates Matwork III (προχωρημένο επίπεδο) Α. ΣΙΒΡΙΚΑ - Ι. ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | Ομαδικά προγράμματα / Τάξεις Α. ΑΓΑΠΗΤΟΣ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ |
| 17:00 – 18:00 | | | | |

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| ΕΒΔΟΜΑΔΑ #2 | ΠΕΜΠΤΗ 13/03/25 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14/03/25 | ΣΑΒΒΑΤΟ 15/03/25 | ΚΥΡΙΑΚΗ 16/03/25 |
|---------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 – 10:00 | Αρχές Ευκαμψίας Η. ΤΣΕΠΗΣ | Clinical Pilates με την χρήση Reformer (αρχάριο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Ι. ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | Clinical Pilates με την χρήση Reformer (προχωρημένο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Ι. ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | Clinical Pilates με την χρήση Barel Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Χ. ΒΑΦΕΙΑΔΗ |
| 10:00 – 11:00 | | | | |
| 11:00 – 12:00 | Αξιολόγηση Ισορροπίας Β. ΜΠΙΛΗ | Clinical Pilates με την χρήση Reformer (αρχάριο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Ι. ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | Clinical Pilates με την χρήση Reformer (προχωρημένο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Ι. ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | Clinical Pilates με την χρήση Cadillac (αρχάριο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ |
| 12:00 – 13:00 | | | | |
| 13:00 – 14:00 | Αξιολόγηση Δύναμης Θ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ |
| 14:00 – 15:00 | | Clinical Pilates με την χρήση Reformer (μεσαίο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ | Clinical Pilates με την χρήση Chair Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Κ. ΓΚΙΚΑ | Clinical Pilates με την χρήση Cadillac (μεσαίο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ |
| 15:00 – 16:00 | | Clinical Pilates με την χρήση Reformer (μεσαίο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ | Clinical Pilates με την χρήση Spine Corrector Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Κ. ΓΚΙΚΑ | Clinical Pilates με την χρήση Cadillac (προχωρημένο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ |
| 16:00 – 17:00 | | Clinical Pilates με την χρήση Reformer (μεσαίο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ | Clinical Pilates με την χρήση Spine Corrector Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Κ. ΓΚΙΚΑ | Clinical Pilates με την χρήση Cadillac (προχωρημένο επίπεδο) Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ |
| 17:00 – 18:00 | | | | |

Δια Ζώσης - Θεωρία

Δια Ζώσης - Πρακτικό

Εξ Αποστάσεως - Θεωρία

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| ΕΒΔΟΜΑΔΑ #3 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/04/25 | ΣΑΒΒΑΤΟ 12/04/25 | ΚΥΡΙΑΚΗ 13/04/25 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 – 10:00 | Αρχές Φυσικοθεραπευτικής Αξιολόγησης Δ. ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΑΜΣΣ Θ. ΠΛΑΒΟΥΚΟΥ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα Όμμου-Ωμικής Ζώνης Σ. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ |
| 10:00 – 11:00 | | | |
| 11:00 – 12:00 | Αρχές Αξιολόγησης και Θεραπείας των Τενόντων με την άσκηση μέσω Clinical Pilates Δ. ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΑΜΣΣ Θ. ΠΛΑΒΟΥΚΟΥ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα Όμμου-Ωμικής Ζώνης Σ. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ |
| 12:00 – 13:00 | | | |
| 13:00 – 14:00 | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ |
| 14:00 – 15:00 | Αξιολόγηση Παθολογιών Σπονδυλικής Στήλης Σ. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΘΜΣΣ Θ. ΠΛΑΒΟΥΚΟΥ - Κ. ΓΚΙΚΑ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα Αγκώνα - ΠΧΚ - Δακτύλων Δ. ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ |
| 15:00 – 16:00 | | | |
| 16:00 – 17:00 | Αξιολόγηση Παθολογιών Άνω Άκρου Σ. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΘΜΣΣ Θ. ΠΛΑΒΟΥΚΟΥ - Κ. ΓΚΙΚΑ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα Αγκώνα - ΠΧΚ - Δακτύλων Δ. ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ |
| 17:00 – 18:00 | | | |

Δια Ζώσης - Θεωρία

Δια Ζώσης - Πρακτικό

Εξ Αποστάσεως - Θεωρία

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| ΕΒΔΟΜΑΔΑ #4 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16/05/25 | ΣΑΒΒΑΤΟ 17/05/25 | ΚΥΡΙΑΚΗ 18/05/25 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 – 10:00 | Αξιολόγηση Παθολογιών του Κάτω Άκρου Θ. ΒΙΚΑΤΟΥ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΟΜΣΣ Σ. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ - Θ. ΒΙΚΑΤΟΥ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στον Άκρο Πόδα Θ. ΒΙΚΑΤΟΥ - Κ. ΓΚΙΚΑ |
| 10:00 – 11:00 | | | |
| 11:00 – 12:00 | Αρχές Εφαρμογής ασκήσεων Clinical Pilates για την Μυοπεριτονία Κ. ΦΟΥΣΕΚΗΣ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα ΟΜΣΣ Σ. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ - Θ. ΒΙΚΑΤΟΥ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στον Άκρο Πόδα Θ. ΒΙΚΑΤΟΥ - Κ. ΓΚΙΚΑ |
| 12:00 – 13:00 | | | |
| 13:00 – 14:00 | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ |
| 14:00 – 15:00 | Μεθοδολογία ανασκόπησης Βιβλιογραφίας (Συγγραφή εργασίας) Σ. ΣΤΑΣΗ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στο Ισχίο Γ. ΓΕΩΡΓΟΥΔΗΣ - Θ. ΒΙΚΑΤΟΥ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στο Γόνατο Μ. ΑΓΓΟΥΡΑΚΗΣ - Θ. ΒΙΚΑΤΟΥ |
| 15:00 – 16:00 | | | |
| 16:00 – 17:00 | Αξιολόγηση στάσης - ΣΣ Σ. ΣΤΑΣΗ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στο Ισχίο Γ. ΓΕΩΡΓΟΥΔΗΣ - Θ. ΒΙΚΑΤΟΥ | Αξιολόγηση & Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates για προβλήματα στο Γόνατο Μ. ΑΓΓΟΥΡΑΚΗΣ - Θ. ΒΙΚΑΤΟΥ |
| 17:00 – 18:00 | | | |

Δια Ζώσης - Θεωρία

Δια Ζώσης - Πρακτικό

Εξ Αποστάσεως - Θεωρία

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| ΕΒΔΟΜΑΔΑ #5 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/06/25 | ΣΑΒΒΑΤΟ 14/06/25 | ΚΥΡΙΑΚΗ 15/06/25 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 – 10:00 | Αρχές Κινητικής Μάθησης Μ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ | Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους: Ανατομία, Φυσιολογία Ε. ΜΑΡΣΕΛΟΥ - Φ. ΛΑΓΑΡΗ | Αξιολόγηση και εφαρμογή Clinical Pilates στην εγκυμοσύνη Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ |
| 10:00 – 11:00 | | | |
| 11:00 – 12:00 | Clinical Pilates σε νευρολογικούς ασθενείς Δ. ΜΠΑΚΑΛΙΔΟΥ | Αξιολόγηση και εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους Ε. ΜΑΡΣΕΛΟΥ - Φ. ΛΑΓΑΡΗ | Αξιολόγηση και εφαρμογή Clinical Pilates στην οστεοπόρωση Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ |
| 12:00 – 13:00 | | | |
| 13:00 – 14:00 | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ |
| 14:00 – 15:00 | Εφαρμογή υψηλής τεχνολογίας στη θεραπευτική άσκηση Clinical Pilates (sensors, BFR, κα) Γ. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ | Αξιολόγηση και εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους Ε. ΜΑΡΣΕΛΟΥ - Φ. ΛΑΓΑΡΗ | Αξιολόγηση και εφαρμογή Clinical Pilates σε νευρολογικούς ασθενείς Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ - Γ. ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ |
| 15:00 – 16:00 | | | |
| 16:00 – 17:00 | Εφαρμογή ασκήσεων μέσω Clinical Pilates στην εγκυμοσύνη Π. ΣΙΒΡΙΚΑ - Α. ΣΙΒΡΙΚΑ | Αξιολόγηση και εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους Ε. ΜΑΡΣΕΛΟΥ - Φ. ΛΑΓΑΡΗ | Αξιολόγηση και εφαρμογή Clinical Pilates σε νευρολογικούς ασθενείς Φ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ - Γ. ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ |
| 17:00 – 18:00 | | | |

Δια Ζώσης - Θεωρία

Δια Ζώσης - Πρακτικό

Εξ Αποστάσεως - Θεωρία

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| ΕΒΔΟΜΑΔΑ #6 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 04/07/25 | ΣΑΒΒΑΤΟ 05/07/25 | ΚΥΡΙΑΚΗ 06/07/25 |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 09:00 – 10:00 | Εφαρμογή αεροβικών πρωτοκόλλων μέσω του Clinical Pilates Γ. ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ | Καρδιαγγειακή άσκηση μέσω Clinical Pilates Γ. ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ - Β. ΗΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ |
| 10:00 – 11:00 | | | |
| 11:00 – 12:00 | Αθλητές και άσκηση μέσω Clinical Pilates Θ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ | Clinical Pilates σε αθλητές Θ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - Β. ΗΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ |
| 12:00 – 13:00 | | | |
| 13:00 – 14:00 | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ |
| 14:00 – 15:00 | Χρόνιος πόνος και Clinical Pilates Γ. ΓΕΩΡΓΟΥΔΗΣ | Clinical Pilates στον χρόνιο πόνο Γ. ΓΕΩΡΓΟΥΔΗΣ - Κ. ΓΚΙΚΑ | ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ |
| 15:00 – 16:00 | | | |
| 16:00 – 17:00 | Άσκηση μέσω Clinical Pilates στην Ψυχιατρική Α. ΣΙΔΕΡΗΣ | Clinical Pilates σε ασθενείς με ψυχιατρικά προβλήματα Α. ΣΙΔΕΡΗΣ - Φ. ΤΣΑΛΕΖΑ | ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ - ΓΕΥΜΑ |
| 17:00 – 18:00 | | | |

Δια Ζώσης - Θεωρία

Δια Ζώσης - Πρακτικό

Εξ Αποστάσεως - Θεωρία

- ✓ **Διάρκεια:** 7 μήνες - 180 ώρες
- ✓ **ECTS:** 15 μόρια
- ✓ **Θεωρητική εκπαίδευση:** 52 ώρες
- ✓ **Πρακτική εκπαίδευση:** 100 ώρες
- ✓ **Πρακτική άσκηση:** 28 ώρες

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα, παρακαλούμε ακολουθείστε τον σύνδεσμο:



Εκπαίδευση στη Θεραπευτική Άσκηση με τη Μέθοδο Clinical Pilates - Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης



Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στην Θεραπευτική Άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates – EFEA



 www.alhapilates.gr



 www.eldico.gr



PHYSIO | SPORTS MEDICINE | ACUPUNCTURE

...to the point!

 www.kalousos.gr