

**Κέντρο Επιμόρφωσης και δια Βίου  
Μάθησης Πανεπιστημίου Δυτικής  
Αττικής Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ - ΠΑ.Δ.Α.**

**Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στη  
Θεραπευτική Άσκηση με τη μέθοδο**



# CLINICAL PILATES

Έναρξη  
12 Οκτωβρίου 2023

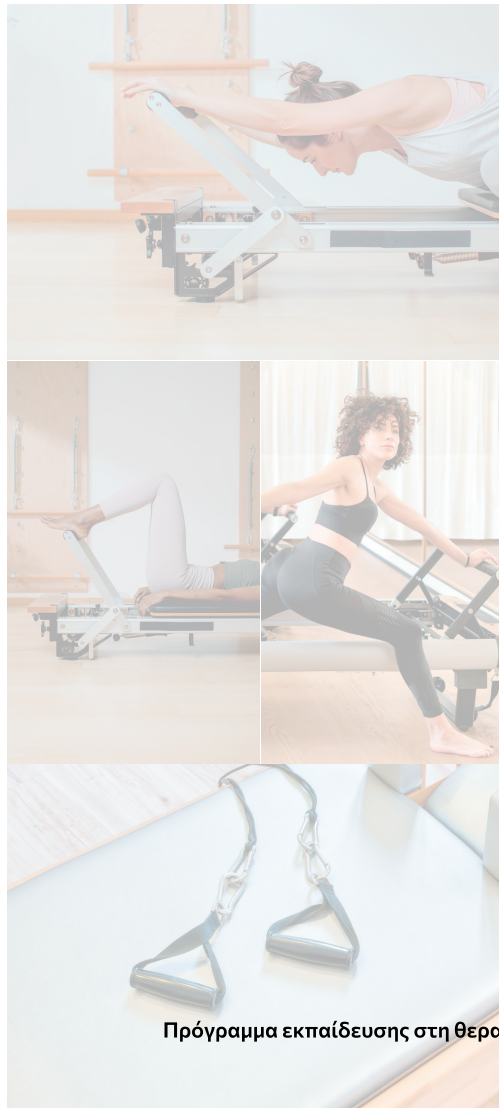
Δήλωση ενδιαφέροντος στο  
[secretary@efea.gr](mailto:secretary@efea.gr) ☎ 210 4172111



**Διοργάνωση**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ**



**Με τη συνεργασία**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ**

**Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ



"Μήνυμα από τον  
Επιστημονικό Υπεύθυνο του  
Προγράμματος"

*"Με ιδιαίτερη χαρά σας  
ανακοινώνω την έναρξη του  
προγράμματος διά 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».

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ



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 15 ECTS για τον προβλεπόμενο φόρτο εργασίας, με ένα σύνολο 180 ωρών μεικτής εκπαίδευσης εκ των οποίων τα 2/3 αφορούν στην πρακτική διά 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.

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα

*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 Kalousos και τον κ. Γ. Καλούσο, 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, 01/08/2023





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

## Τόπος Διεξαγωγής Εκπαιδευτικού Προγράμματος

Πανεπιστημιούπολη 1,  
Άλσους Αιγάλεω.  
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

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

Η Τοποθεσία →



Πανεπιστημιούπολη 2,  
Αρχαίου Ελαιώνα.  
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Θηβών 250, Αιγάλεω 122 44  
Τηλ. 210-5387487

Η Τοποθεσία →



- Online - Θεωρία
- Διά ζώσης - Πρακτικό
- Διά ζώσης - Θεωρία

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα

Διάρκεια  
7 μήνες

ECTS  
15 μόρια

Διά ζώσης  
136 ώρες

online  
εκπαίδευση  
44 ώρες

φόρτος  
εργασίας  
326 ώρες



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

Στο πλαίσιο της πιστοποίησης των διαδικασιών εκπαίδευσης από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής και ειδικότερα από το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ) και την απονομή του διπλώματος εκπαίδευσης στη Θεραπευτική Άσκηση με τη μέθοδο Clinical Pilates υπό τον τίτλο:

**«Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στη Θεραπευτική Άσκηση με τη μέθοδο Clinical Pilates για Ιατρούς, Φυσικοθεραπευτές και Εργοθεραπευτές»**

Απαιτείται να έχουν εκπληρωθεί οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- 1) Συστηματική παρακολούθηση τόσο του θεωρητικού όσο και του πρακτικού μέρους του προγράμματος με δυνατότητα απουσιών έως 20% των ωρών.
- 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 με το πέρας του προγράμματος και αφορούν σε όλη την ύλη του προγράμματος.
- 4) Επιτυχή ολοκλήρωση του πρακτικού μέρους του προγράμματος ( εφαρμογή Clinical Pilates Matwork I, II, III, μεγάλο εξοπλισμό κλπ).
- 5) Συγγραφή διπλωματικής εργασίας σε θέμα σχετιζόμενο με το αντικείμενο εκπαίδευσης και κατά προτίμηση η προφορική της παρουσίαση ή δημοσίευσή της στον επιστημονικό τύπο.
- 6) Παραγωγή βίντεο επιλεγμένων περιστατικών με την εξέλιξή τους και παρουσίαση αυτών.

**Καλή αρχή και καλή επιτυχία!**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ



**ΓΕΩΡΓΟΥΔΗΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΠΑ.Δ.Α., ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ



**ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

ΕΠΙΚ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑ.Δ.Α.  
ΑΝΑΠ.ΕΠΙΣΤ. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ



**ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΠΑ.Δ.Α.



**ΤΣΕΠΗΣ  
ΗΛΙΑΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΠΑΝΕΠ. ΠΑΤΡΩΝ



**ΜΠΙΛΗ  
ΕΥΔΟΚΙΑ**

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΠΑΝΕΠ. ΠΑΤΡΩΝ



**ΦΟΥΣΕΚΗΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΠΑΝΕΠ. ΠΑΤΡΩΝ



**ΜΠΑΚΑΛΙΔΟΥ  
ΔΑΦΝΗ**

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑ.Δ.Α.



**ΜΑΥΡΟΓΕΝΗΣ  
ΑΝΔΡΕΑΣ**

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ ΕΚΠΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ



**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ  
ΜΑΡΙΑΝΝΑ**

ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ - ΑΝ.ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ  
ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΠΑ.Δ.Α.



**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

ΕΠ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



**ΣΤΑΣΗ  
ΣΟΦΙΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, MSc, PHD,  
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΥΠΟΤΡΟΦΟΣ ΠΑ.Δ.Α.



**ΣΚΟΡΔΑΣ  
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc,  
ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑ.Δ.Α.



**ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ  
ΣΠΥΡΙΔΩΝ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc,  
ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑ.Δ.Α.



**ΣΙΒΡΙΚΑ  
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, MSc,  
ΥΠΟΨΗΦΙΑ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑ.Δ.Α.,  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL PILATES



**ΜΑΡΣΕΛΛΟΥ  
ΕΥΘΥΜΙΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, MSc,  
ΥΠΟΨΗΦΙΑ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑ.Δ.Α.



**ΒΙΚΑΤΟΥ  
ΘΕΑΝΩ**

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



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ



**ΛΑΓΑΡΗ  
ΦΩΤΕΙΝΗ**

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



**ΣΙΔΕΡΗΣ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc, ΕΚΠΑΙΔ.  
ΜΗΤΡΩΟΥ ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑ.Δ.Α.



**ΑΓΓΟΥΡΑΚΗΣ  
ΜΑΝΩΛΗΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc,  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ CLINICAL PILATES



**ΤΣΟΜΠΑΝΟΓΛΟΥ  
ΠΑΡΙΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc,  
ΕΚΠΑΙΔ.ΜΗΤΡΩΟΥ ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑ.Δ.Α.



**ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ  
ΓΙΩΡΓΟΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc,  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ CLINICAL PILATES



**ΑΓΑΠΗΤΟΣ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ  
CLINICAL PILATES



**ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ  
ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΑΡΙΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL PILATES



**ΣΙΒΡΙΚΑ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ  
CLINICAL PILATES



12/10/2023 - 15/10/2023



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

## Mat

09:00πμ. - 10:00πμ.

10:00πμ. - 11:00πμ.

11:00πμ. - 12:00μμ.

12:00μμ. - 13:00μμ.

13:00μμ. - 14:00μμ.

14:00μμ. - 15:00μμ.

15:00μμ. - 16:00μμ.

16:00μμ. - 17:00μμ.

17:00μμ. - 18:00μμ.

## Πέμπτη

Αρχές Ανατομίας  
- Μυολογίας  
Α. Μαυρογένης

Εισαγωγή στο  
Clinical Pilates  
Α. Σιβρίκα

Βασικές Αρχές στο  
Clinical Pilates  
Α. Σιβρίκα

## Παρασκευή

Βασικές αρχές στο  
Clinical Pilates (I)  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

Βασικές αρχές στο  
Clinical Pilates (II)  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

## ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Clinical Pilates Matwork |  
(Αρχάριο Επίπεδο)  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

Clinical Pilates Matwork I  
(Αρχάριο Επίπεδο)  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

## Σαββάτο

Clinical Pilates Matwork II  
(Μεσαίο Επίπεδο)  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

Clinical Pilates Matwork II  
(Μεσαίο Επίπεδο)  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

## ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Clinical Pilates Matwork  
III (Προχωρημένο Επίπεδο)  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

Clinical Pilates Matwork III  
(Προχωρημένο Επίπεδο)  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

## Κυριακή

Χρήση μικρού εξοπλισμού  
λάστιχα, ring, rollers, weight/  
soft/swiss balls στο  
Clinical Pilates  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

Χρήση μικρού εξοπλισμού  
λάστιχα, ring, rollers, weight/  
soft/swiss balls στο  
Clinical Pilates  
Α. Σιβρίκα - Θ. Βικάτου

## ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Χρήση kettle bell, weights,  
TRX, barbel βασισμένα στις  
αρχές του Clinical Pilates  
Α. Αγαπητός

Ομαδικά  
Προγράμματα | Τάξεις  
Α. Αγαπητός - Α. Σιβρίκα

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα





09/11/2023 - 12/11/2023



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

## BIG EQUIPMENT

09:00πμ. - 10:00πμ.

10:00πμ. - 11:00πμ.

11:00πμ. - 12:00μμ.

12:00μμ. - 13:00μμ.

13:00μμ. - 14:00μμ.

14:00μμ. - 15:00μμ.

15:00μμ. - 16:00μμ.

16:00μμ. - 17:00μμ.

17:00μμ. - 18:00μμ.

### Πέμπτη

Αρχές Ευκαμψίας  
Η. Τσέπης

Μεθοδολογία Ανασκόπησης  
Βιβλιογραφίας  
(Συγγραφή Εργασίας)  
Σ.Στάση

### Παρασκευή

Clinical Pilates με την  
χρήση Reformer  
(Αρχάριο Επίπεδο)  
Θ. Βικάτου

Clinical Pilates με την  
χρήση Reformer  
(Αρχάριο Επίπεδο)  
Θ. Βικάτου

### ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Clinical Pilates με την  
χρήση Reformer  
(Μεσαίο Επίπεδο)  
Θ. Βικάτου

Clinical Pilates με την  
χρήση Reformer  
(Μεσαίο Επίπεδο)  
Θ. Βικάτου

### Σαββάτο

Clinical Pilates με την  
χρήση Reformer  
(Προχωρημένο Επίπεδο)  
Θ. Βικάτου

Clinical Pilates με την  
χρήση Reformer  
(Προχωρημένο Επίπεδο)  
Θ. Βικάτου

### ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Clinical Pilates με την  
χρήση Barel  
Θ. Βικάτου

Clinical Pilates με την  
χρήση Spine Corrector  
Θ. Βικάτου

### Κυριακή

Clinical Pilates με την  
χρήση Chair  
Θ. Βικάτου

Clinical Pilates με την  
χρήση Cadillac  
(Αρχάριο Επίπεδο)  
Θ. Βικάτου

### ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Clinical Pilates με την  
χρήση Cadillac  
(Μεσαίο Επίπεδο)  
Βικάτου

Clinical Pilates με την  
χρήση Cadillac  
(Προχωρημένο Επίπεδο)  
Θ. Βικάτου

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα



07/12/2023 - 10/12/2023



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

**UPPER LIMB  
| UPPER SPINE |**

09:00πμ. - 10:00πμ.

10:00πμ. - 11:00πμ.

11:00πμ. - 12:00πμ.

12:00μμ. - 13:00μμ.

13:00μμ. - 14:00μμ.

14:00μμ. - 15:00μμ.

15:00μμ. - 16:00μμ.

16:00μμ. - 17:00μμ.

17:00μμ. - 18:00μμ.

**Πέμπτη**

Αρχές  
Φυσικοθεραπευτικής  
Αξιολόγησης  
**Δ. Στασινόπουλος**

Αξιολόγηση Παθολογιών  
του Άνω Άκρου  
**Σ. Σωτηρόπουλος**

**Παρασκευή**

Αρχές Αξιολόγησης &  
Θεραπείας των Τενόντων  
με την άσκηση μέσω  
Clinical Pilates  
**Δ. Στασινόπουλος**

Αξιολόγηση Παθολογιών  
της Σπονδυλικής Στήλης  
**Χ. Σκορδής**

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

Πρακτική Εφαρμογή σε  
Matwork I, II, III **A. Σιβρίκα**  
- **I. Θεοδωρακοπούλου**

Πρακτική Εφαρμογή σε  
Matwork I, II, III **A. Σιβρίκα**  
- **I. Θεοδωρακοπούλου**

**Σαββάτο**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα ΑΜΣΣ  
**Χ. Σκορδής**  
- **I. Θεοδωρακοπούλου**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα ΑΜΣΣ  
**Χ. Σκορδής**  
- **I. Θεοδωρακοπούλου**

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα ΘΜΣΣ  
**Χ. Σκορδής**  
- **I. Θεοδωρακοπούλου**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα ΘΜΣΣ  
**Χ. Σκορδής**  
- **I. Θεοδωρακοπούλου**

**Κυριακή**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates  
(για προβλήματα  
Ώμου-Ωμικής Ζώνης)  
**Σ. Σωτηρόπουλος - A. Σιβρίκα**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα Ώμου-Ωμικής  
Ζώνης **Σ. Σωτηρόπουλος**  
- **A. Σιβρίκα**

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα Αγκώνα - ΠΧΚ -  
Δακτύλων **Δ. Στασινόπουλος**  
- **A. Σιβρίκα**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα Αγκώνα - ΠΧΚ -  
Δακτύλων **Σ. Σωτηρόπουλος**  
- **A. Σιβρίκα**

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα



25/01/2024 - 28/01/2024



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

**LOWER SPINE  
| LOWER LIMB |**

09:00πμ. - 10:00πμ.

10:00πμ. - 11:00πμ.

11:00πμ. - 12:00πμ.

12:00μμ. - 13:00μμ.

13:00μμ. - 14:00μμ.

14:00μμ. - 15:00μμ.

15:00μμ. - 16:00μμ.

16:00μμ. - 17:00μμ.

17:00μμ. - 18:00μμ.

**Πέμπτη**

Αρχές Αξιολόγησης  
Δύναμης  
Σ. Σωτηρόπουλος

Αξιολόγηση Στάσης - ΣΣ  
Σ. Στάση

**Παρασκευή**

Αξιολόγηση Παθολογιών  
του Κάτω Άκρου  
Θ. Βικάτου

Αρχές Εφαρμογής  
ασκήσεων Clinical Pilates  
για την μυοπεριτονία  
Κ. Φουσέκης

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

Πρακτική Εφαρμογή σε  
Μεγάλο Εξοπλισμό  
Θ. Βικάτου- Ι.  
Θεοδωρακοπούλου

Πρακτική Εφαρμογή σε  
Μεγάλο Εξοπλισμό  
Θ. Βικάτου- Ι.  
Θεοδωρακοπούλου

**Σαββάτο**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα ΟΜΣΣ  
Χ. Σκορδής - Θ. Βικάτου

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα ΟΜΣΣ  
Χ. Σκορδής - Θ. Βικάτου

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα στο Ισχίο  
Γ. Γεωργούδης - Θ. Βικάτου

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα στο Ισχίο  
Γ. Γεωργούδης - Θ. Βικάτου

**Κυριακή**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα στον Άκρο Πόδα  
Θ. Βικάτου

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα στον Άκρο Πόδα  
Θ. Βικάτου

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα στο Γόνατο  
Μ. Αγγουράκης - Θ. Βικάτου

Αξιολόγηση & Θεραπευτική  
Άσκηση Clinical Pilates για  
προβλήματα στο Γόνατο  
Μ. Αγγουράκης - Θ. Βικάτου

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα



15/02/2024 - 18/02/2024



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

## NEURO PELVIS

09:00πμ. - 10:00πμ.

10:00πμ. - 11:00πμ.

11:00πμ. - 12:00μμ.

12:00μμ. - 13:00μμ.

13:00μμ. - 14:00μμ.

14:00μμ. - 15:00μμ.

15:00μμ. - 16:00μμ.

16:00μμ. - 17:00μμ.

17:00μμ. - 18:00μμ.

### Πέμπτη

Αρχές Κινητικής  
Μάθησης  
Μ. Παπαδοπούλου

Clinical Pilates σε  
Νευρολογικούς ασθενείς  
Δ. Μπακαλίδου

Άσκηση μέσω Clinical  
Pilates στην Ψυχιατρική  
Α. Σιδέρης

### Παρασκευή

Αξιολόγηση Ισορροπίας  
Ε. Μπίλλη

Εφαρμογή της υψηλής  
τεχνολογίας στη  
θεραπευτική άσκηση Clinical  
Pilates (sensors, BFR, κ.ά.)  
Γ. Παπαγιάννης

Χρόνιος Πόνος και  
Clinical Pilates  
Γ. Γεωργούδης

### Σαββάτο

Εφαρμογή Clinical Pilates σε  
ασθενείς με δυσλειτουργία  
του Πυελικού Εδάφους:  
Ανατομία, Φυσιολογία  
Ε. Μαρσέλου - Φ. Λάγαρη

Αξιολόγηση & Εφαρμογή  
Clinical Pilates σε ασθενείς  
με δυσλειτουργία του  
Πυελικού Εδάφους  
Φ. Λάγαρη - Ε. Μαρσέλου

### ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Αξιολόγηση & Εφαρμογή  
Clinical Pilates σε ασθενείς  
με δυσλειτουργία του  
Πυελικού Εδάφους  
Φ. Λάγαρη - Ε. Μαρσέλου

Αξιολόγηση & Εφαρμογή  
Clinical Pilates σε ασθενείς  
με δυσλειτουργία του  
Πυελικού Εδάφους  
Φ. Λάγαρη - Ε. Μαρσέλου

### Κυριακή

Αξιολόγηση & Εφαρμογή  
Clinical Pilates σε  
νευρολογικούς ασθενείς  
Χ. Σκορδής - Γ. Γκικόπουλος

Αξιολόγηση & Εφαρμογή  
Clinical Pilates σε  
νευρολογικούς ασθενείς  
Χ. Σκορδής - Γ. Γκικόπουλος

### ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Αξιολόγηση & Εφαρμογή  
Clinical Pilates σε  
νευρολογικούς ασθενείς  
Χ. Σκορδής - Γ. Γκικόπουλος

Αξιολόγηση & Εφαρμογή  
Clinical Pilates σε  
νευρολογικούς ασθενείς  
Χ. Σκορδής - Γ. Γκικόπουλος

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα



25/04/2024 - 28/04/2024



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

## SPECIAL POPULATIONS

09:00πμ. - 10:00πμ.

10:00πμ. - 11:00πμ.

11:00πμ. - 12:00πμ.

12:00μμ. - 13:00μμ.

13:00μμ. - 14:00μμ.

14:00μμ. - 15:00μμ.

15:00μμ. - 16:00μμ.

16:00μμ. - 17:00μμ.

17:00μμ. - 18:00μμ.

### Πέμπτη

Εφαρμογή Αεροβικών  
Πρωτοκόλλων μέσω  
του Clinical Pilates  
Γ. Παπαθανασίου

Αθλητές και άσκηση μέσω  
Clinical Pilates  
Θ. Βικάτου

Η εφαρμογή ασκήσεων  
μέσω Clinical Pilates  
στην Εγκυμοσύνη  
Π. Σιβρίκα - Α. Σιβρίκα

### Παρασκευή

Αξιολόγηση &  
Εφαρμογή Clinical Pilates  
στην εγκυμοσύνη  
Π. Σιβρίκα - Α. Σιβρίκα

Clinical Pilates σε αθλητές  
Θ. Βικάτου - Π. Τσοπάνογλου

### ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Καρδιαγγειακή Άσκηση  
μέσω Clinical Pilates  
Θ. Βικάτου - Γ. Παπαθανασίου

Ανάλυση Περιστατικών  
- Case studies  
Θ. Βικάτου - Α. Σιβρίκα  
- Γ. Γεωργούδης

### Σαββάτο

Παρουσίαση, Κλινικός  
Συλλογισμός και Συζήτηση  
σε case studies ΑΑ  
Σ. Σωτηρόπουλος -  
Α. Σιβρίκα - Γ. Γεωργούδης

Παρουσίαση, Κλινικός  
Συλλογισμός και Συζήτηση  
σε case studies ΚΑ  
Θ. Βικάτου - Μ. Αγγουράκης  
- Γ. Γεωργούδης

### ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Παρουσίαση, Κλινικός  
Συλλογισμός και Συζήτηση  
σε case studies ΣΣ  
Χ. Σκορδής - Α. Σιβρίκα  
- Θ. Βικάτου - Γ. Γεωργούδης

Παρουσίαση, Κλινικός  
Συλλογισμός και Συζήτηση  
σε case studies Ν/Λ, κ.ά.  
Χ. Σκορδής - Γ. Γκικόπουλος  
- Γ. Γεωργούδης

### Κυριακή

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ  
Εποπτεία: Γ. Γεωργούδης

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΡΑΠΤΕΣ  
Εποπτεία: Γ. Γεωργούδης

### ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ - ΓΕΥΜΑ

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

Οι Χορηγοί μας..  
Σας ευχαριστούμε πολύ!



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



*...to the point!*

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

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο Clinical Pilates  
ΠΑΔΑ - ΕΦΕΑ 2023-2024, Αθήνα