

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΠΕΜΠΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025

16.00-17.30

Σεμινάριο:

Άσκηση σε γυναίκες που νόσησαν από καρκίνο του μαστού (Λειτουργικότητα και Περιορισμοί) – Το παράδειγμα άσκησης με τη μέθοδο Pilates (25 ευρώ- δια ζώσης, Πέμπτη 16.00 – 17.30)

Εισηγητές/τριές: Μάλλιου Π., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ./ Σπάσης Α., Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ./ Παπαδημητρίου Αικ., Αναπλ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

18.00-19.30

Σεμινάριο:

Προγράμματα άσκησης για γυναίκες με δυσλειτουργία του πυελικού εδάφους (ήπια ακράτεια) (25 ευρώ- δια ζώσης, Πέμπτη 18.00 – 19.30)

Εισηγητές/τριές: Μάλλιου Π., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ./ Ξένου Θ., Υποψ. διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025

16.00-17.30

Σεμινάριο: Pilates – Εισαγωγή στην μέθοδο (25 ευρώ- δια ζώσης, Παρασκευή 16.00 – 17.30)

Εισηγήτριες: Μάλλιου Π., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ./ Κάββουρα Α., Κ.Φ.Α. PhD (cand.) Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

18.00-19.30

Σεμινάριο: Ο «Μαγικός Κύκλος του Pilates» (25 ευρώ- δια ζώσης, Παρασκευή 18.00 – 19.30)

Εισηγήτριες: Μάλλιου Π., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ./ Κάββουρα Α., Κ.Φ.Α. PhD (cand.) Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025

10.00 -11.30

Σεμινάριο: Σχεδιασμός προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης στο νερό (25 ευρώ- διαδικτυακά, Σάββατο 10.00 – 11.30)

Εισηγήτρια: Γιοφτσίδου Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

12.00 -13.30

Σεμινάριο: 11+ Πρόγραμμα πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο

(διαδικτυακά, Σάββατο 12.00-13.30) ΔΩΡΕΑΝ για όποιον παρακολουθήσει 2 σεμινάρια

Εισηγήτρια: Γιοφτσίδου Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.