



Ενημερωτικός οδηγός
εκπαιδευτικού προγράμματος:

«Πρόγραμμα Εκπαίδευσης για Personal Training »

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2016



**ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ (ΚΔΒΜ)
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

Γιαννιτσών & Λαχανά, Πολυχώρος Τσαλαπάτα, Παλαιά, Βόλος, 38334
Τηλ: +30 24210 06366 – 68 / website: www.kdvm.uth.gr / e-mail: kdvm@uth.gr

Εισαγωγικά στοιχεία

Το Κέντρο Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «Πρόγραμμα Εκπαίδευσης για Personal Training ». Είναι ένα πρόγραμμα ταχύρυθμων σεμιναριακών μαθημάτων που απευθύνεται σε απόφοιτους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ, ιδιωτικών σχολών άσκησης, προπονητές αθλημάτων, και αθλητές, διάρκειας 60 ωρών, σχετικά με τις εναλλακτικές μορφές άσκησης. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να συνδέσουν τη θεωρητική γνώση με τη πρακτική εφαρμογή.

Στον παρόντα ενημερωτικό οδηγό μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις απαραίτητες πληροφορίες αναφορικά με το πρόγραμμα σπουδών του εκπαιδευτικού προγράμματος (όπως λ.χ. τη μεθοδολογία, τον τρόπο πιστοποίησης όπως και τους όρους και προϋποθέσεις συμμετοχής).

Στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος

Στόχος του προγράμματος «Πρόγραμμα Εκπαίδευσης για Personal Training» είναι να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες σε νέες μεθόδους και τεχνικές της προσωπικής προπόνησης (personal training). Πιο συγκεκριμένα στοχεύει στην εκπαίδευση των συμμετεχόντων στην χρήση νέων οργάνων γυμναστικής (ιμάντες αιώρησης, μπάλες, ελαστικές ταινίες, αλτήρες τύπου kettle bell, μπάρες, κ.λπ.).

Σε ποιους απευθύνεται

Το εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα απευθύνεται:

- σε απόφοιτους και φοιτητές ΤΕΦΑΑ,
- ιδιωτικών σχολών άσκησης,
- προπονητές αθλημάτων, και
- αθλητές,



διάρκειας 60 ωρών, σχετικά με τις εναλλακτικές μορφές άσκησης.

Η επιλογή των συμμετεχόντων θα γίνει με βάση τη σειρά προτεραιότητας της αίτησής τους, λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων.

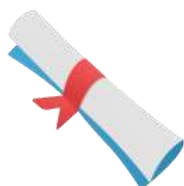
Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η αποδοχή σας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Απαιτήσεις παρακολούθησης

Για την επιτυχή παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος οι αιτούντες καλούνται να διαθέτουν:

- Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e mail)
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών



Πιστοποιητικό παρακολούθησης

Με τη περαίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη Πιστοποιητικού. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των καταρτιζομένων σε ποσοστό 10% και πάντα σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο του προγράμματος.

Πιστοποίηση Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

Το Κέντρο Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας διαθέτει πιστοποίηση από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π (Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού) με τα μέλη που απαρτίζουν την επιστημονική ομάδα να διαθέτουν εμπειρία και δραστηριοποίηση σε διαζώσης εκπαιδευτικά προγράμματα. Η πιστοποίηση από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. πιστοποιεί την εκάστοτε συμμετοχή σε εκλαϊκευτικό



πρόγραμμα ή πρόγραμμα επιμόρφωσης βεβαιώνοντας τα αποκτηθέντα προσόντα αποσκοπώντας στη διευκόλυνση ευρέσεως εργασίας.

Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Τα μαθήματα θα πραγματοποιηθούν σε ενοικιαζόμενες ιδιωτικές αθλητικές εγκαταστάσεις. Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων προγραμματίζεται να είναι τα Τρίκαλα-Λάρισα. Η τελική επιλογή του τόπου θα εξαρτηθεί από τον τόπο προέλευσης των αιτούντων. Ελάχιστος αριθμός για την υλοποίηση του προγράμματος είναι 20 άτομα. Ο αριθμός των δια ζώσης συναντήσεων και της πρακτικής άσκησης θα έχει διάρκεια έξι (6) Σαββατοκύριακα.

Πρακτική εκπαίδευση

Το χαρακτηριστικό του προγράμματος είναι ότι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων γίνεται μέσα από πρακτική άσκηση.

Μέθοδος και περιεχόμενο επιμόρφωσης

Δια ζώσης

Πρακτική Άσκηση



Υπηρεσίες υποστήριξης

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στη Διοικητική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος για θέματα που αφορούν στη διαχείριση του προγράμματος.. Ο επιστημονικός υπεύθυνος του προγράμματος κ. Αθανάσιος Κουστέλιος, Καθηγητής του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς και οι διδάσκοντες είναι σε συνεχή επικοινωνία με τους καταρτιζόμενους.

Επιστημονικά υπεύθυνος

Επιστημονικός υπεύθυνος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι ο κ. Αθανάσιος Κουστέλιος, Καθηγητής του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ο οποίος φέρει τη ευθύνη για το



σχεδιασμό, υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Διδάσκοντες στο πρόγραμμα είναι μέλη ΕΕΠ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς και διδάκτορες, μεταπτυχιακοί, ΚΦΑ και ειδικοί με εξειδίκευση στα θέματα που αναπτύσσονται στο πρόγραμμα.

Ενδεικτικά διδάσκοντες είναι:

Γεώργιος Σαρογλάκης

Ηλίας Κολοβός

Σοφία Μακρίδου

Χρήστος Ιακώβου

Ανέστης Σινώπλης

Μένια Καζάκη

Ελένη Ζουρνατζή

Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

Όπως προαναφέρθηκε, η θεωρητική κατάρτιση και η πρακτική κατάρτιση θα πραγματοποιηθεί μέσω εισηγήσεων και πρακτικής εκπαίδευσης

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ		Διάρκεια Ενότητας σε ώρες
«Διδακτική Ενότητα 1» «Ιμάντες Αιώρησης» (επίπεδο 1)		10 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 2» «Fit ball – τύπου Bosu»		10 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 3» « Kettle bell»		5 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 4» «Βασικές ασκήσεις για το Cross fit ».		5 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 5» « Διοίκηση αθλητικών εγκαταστάσεων (γυμναστήρια)»		5 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 6» «Ασκήσεις Ολυμπιακής Άρσης Βαρών – (Snatch, Clean & Jerk) »		5 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 7» «Λειτουργική προπόνηση -(Functional		10 ώρες

training)	
«Διδακτική Ενότητα 8» «Λειτουργική προπόνηση -(Functional training)	10 ώρες

Σχεδιασμός εκπαίδευσης

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει α) δια ζώσης συναντήσεις εκπαιδευτών και εκπαιδευόμενων, β) πρακτική άσκηση.

Χρονική διάρκεια και κόστος παρακολούθησης

Έναρξη εκπαιδευτικού προγράμματος: 12 Νοεμβρίου 2016

Λήξη εκπαιδευτικού προγράμματος: 19 Δεκεμβρίου 2016

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα 400€. Τα διδάκτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της Alpha Bank και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ

	Ταυτότητα
	Βιογραφικό Σημείωμα
	Απόδειξη Κατάθεσης

ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ

	Εγγραφή και 1^η Δόση: 200€
	2^η Δόση : 200€ (στο ήμισυ του εκπαιδευτικού προγράμματος)
	Alpha Bank: Αριθμός Λογαριασμού: 310-00-2002-020935 IBAN GR 6401403100310002002020935
	Κωδικός Προγράμματος: 4165.0066
	ΠΡΟΣΟΧΗ: στην απόδειξη κατάθεσης θα πρέπει να αναφέρεται οπωσδήποτε ο κωδικός του έργου καθώς και το ονοματεπώνυμο του καταθέτη.
	Αποστολή Απόδειξης: η απόδειξη θα αποστέλλεται είτε ηλεκτρονικά στο e-mail: kdvm@uth.gr ή στο φαξ. 24210 06487.

Με την εγγραφή σας στο πρόγραμμα απαιτεί και η κατάθεση της 1^{ης} δόσης, η οποία ανέρχεται στο ποσό των 200€. Στη μέση του επιμορφωτικού προγράμματος μπορείτε να προβείτε στη καταβολή της 2^{ης} δόσης ολοκληρώνοντας τη καταβολή διδάκτρων συνολικού ύψους 400€.

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Κέντρου Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (www.kdvm.uth.gr)

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Επιστημονικό Υπεύθυνο κ. Α. Κουστέλιο, είτε με e-mail: akoustel@pe.uth.gr, είτε τηλεφωνικά: 24310 47006, καθώς και με τη Γραμματεία του **Κέντρου Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας** είτε με e-mail στην διεύθυνση kdvm@uth.gr ή στα τηλέφωνα 24210 06366 – 6368

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κέντρο Διά Βίου Μάθησης



Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης

www.kdvm.uth.gr
kdvm@uth.gr

Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος
Τηλ. 24210 06366-6368, Φαξ. 24210 06487