



ΔΗΜΟΚΡΕΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Συνδιοργανωτές

Δημοτική Κοινωφελής Επιχείρηση
Πολιτισμού-Παιδείας, Αθλητισμού
Κομοτηνής (Δ.Κ.Ε.Π.Π.Α.Κ).
Πανθρακικό Εθνικό Στάδιο Κομοτηνής

Συνεργαζόμενοι φορείς

Σύλλογος Στήριξης & Αποκατάστασης
Καρδιοπαθών & Πρόληψης Καρδιοπαθειών Ν. Ροδόπης
Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Κομοτηνής
Ν.Ε.ΡΟ. - Ναυταθλητική Ένωση Ροδόπης
Σπάρτακος Ροδόπης
Κ.Α.Π.Η. Κομοτηνής

ΚΥΚΛΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΩΝ

Σε ελεύθερα ακούμενους
για ασφαλή και αποτελεσματική σωματική άσκηση

Σκοπός του κύκλου ενημερώσεων:

Ενημέρωση για ασφαλή άσκηση, αποφυγή τραυματισμών,
αποδοτική και αποτελεσματική προπόνηση,
εδραίωση συνηθειών για "δια βίου" άσκηση
σε υγιείς ακούμενους και άτομα με χρόνιες παθήσεις

Το πρόγραμμα αφορά ενήλικες που ασκούνται:

- για να διατηρήσουν την υγεία τους ή για ψυχαγωγία
- με σκοπό την απώλεια βάρους
- συμμετέχοντας σε ορειβατικές διαδρομές για να λάβουν μέρος σε αγώνες
- για να αντιμετωπίσουν προβλήματα υγείας (καρδιοπαθείς, υπέρτασικοί, διαβητικοί κτλ)

Στοιχεία επικοινωνίας

Ευάγγελος Αλμπανίδης
Αναπληρωτής Καθηγητής

Email: valbanid@phyed.duth.gr

Τηλέφωνο: 6944648162



ΣΕΦΑΑ-ΔΠΘ

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού



ΚΥΚΛΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΩΝ

Σε ελεύθερα ακούμενους
για ασφαλή και αποτελεσματική
σωματική άσκηση

ΑΣΚΕΙΣΑΙ;

ΑΣΚΗΣΟΥ ΣΩΣΤΑ ΜΕ ΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΩΝ



Ημέρες ενημερώσεων

Απογεύματα Τετάρτης

29 Απριλίου

6 Μαΐου

20 Μαΐου

και 27 Μαΐου 2015

Χώρος

Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου
Πολυλειτουργικού Κέντρου

Ώρα έναρξης: 19:30



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΚΛΟΥ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΩΝ

Διαλέξεις

Συντονιστής Διαλέξεων

Ευάγγελος Αλμπανίδης

Αναπληρωτής Καθηγητής

Χώρος Διεξαγωγής Διαλέξεων

Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου

Ώρα Έναρξης

19:30

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΚΛΟΥ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΩΝ

Πρακτικής Εφαρμογής

Τετάρτη 29 Απριλίου 2015	Τετάρτη 6 Μαΐου 2015	Τετάρτη 20 Μαΐου 2015	Τετάρτη 27 Μαΐου 2015
<p>Ποιες αρχές πρέπει χαρακτηρίζουν ένα πρόγραμμα άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας; Ανδρέας Αυγερινός Επίκουρος Καθηγητής</p>	<p>Τι πρέπει να προσέχω παίζοντας ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή βόλεϊ; Ελένη Ζέτου Αναπληρώτρια Καθηγήτρια</p>	<p>Ποιος ο ρόλος της άσκησης στην αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων; Σάββας Τοκμακίδης Καθηγητής</p>	<p>Πως μπορεί η άσκηση να βοηθήσει άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία; Σοφία Μπάτσου Επίκουρος Καθηγήτρια</p>
<p>Πως θα σχεδιάσω ένα αποτελεσματικό ατομικό πρόγραμμα άσκησης; (βασικές αρχές) Αθανάσιος Χατζηνικολάου Επίκουρος Καθηγητής</p>	<p>Τι πρέπει να προσέχω για να αποφύγω τραυματισμό στα γόνατα και στη μέση; Ασημένια Γιοφτσιδού Επίκουρος Καθηγήτρια</p>	<p>Ποια είναι η κατάλληλη άσκηση για άτομα με πόνο στη μέση και στον αυχένα; Παρασκευή Μάλλιου Αναπληρώτρια Καθηγήτρια</p>	<p>Ποια η συνεισφορά της άσκησης στην ψυχική ευεξία των παιδιών; Ευάγγελος Μπεμπέτσος Επίκουρος Καθηγητής</p>
<p>Πως θα αυξήσω με ασφάλεια τη σωματική μου δύναμη; Τι ασκήσεις μπορώ να χρησιμοποιήσω για χέρια, πόδια, κοιλιακούς, ραχιαίους; Ηλίας Σμήλιος Επίκουρος Καθηγητής</p>	<p>Άσκηση στη φύση - Άσκηση για ψυχαγωγία Γεώργιος Κώστα Καθηγητής</p>	<p>Πως μπορώ να χρησιμοποιήσω την τεχνολογία στην καθημερινή μου άσκηση; Αντώνης Καμπάς Αναπληρωτής Καθηγητής</p>	<p>Αποφύγετε τα λάθη στην κολύμβηση! Ο «ώμος του κολυμβητή» Βασίλης Γούργουλης Αναπληρωτής Καθηγητής</p>
<p>Πως θα με βοηθήσει η άσκηση να μειώσω το σωματικό μου βάρος; Ελένη Δούδα Αναπληρώτρια Καθηγήτρια</p>		<p>Υποστήριξη της άσκησης από εφαρμογές του Διαδικτύου Παναγιώτης Αντωνίου Αναπληρωτής Καθηγητής</p>	<p>Πως η άσκηση θα βοηθήσει άτομα με οστεοπόρωση; Ευάγγελος Αλμπανίδης Αναπληρωτής Καθηγητής</p>

Πέμπτη 30 Απριλίου 2015	Πέμπτη 7 Μαΐου 2015	Πέμπτη 21 Μαΐου 2015	Πέμπτη 28 Μαΐου 2015
<p>Πως θα σχεδιάσω ένα αποτελεσματικό ατομικό πρόγραμμα άσκησης; – Συζήτηση για το σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης Αθανάσιος Χατζηνικολάου Επίκουρος Καθηγητής</p> <p>Χώρος: Κερκίδες Πανθρακικού σταδίου Ώρα: 19.30</p>	<p>Τι πρέπει να προσέχω παίζοντας Βόλλευ, Μπάσκετ, Ποδόσφαιρο; Ελένη Ζέτου Αναπληρώτρια Καθηγήτρια</p> <p>Χώρος: Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Μεταλλουργικής Ώρα: 18.00</p>	<p>Επίδειξη προγράμματος άσκησης για αυχένα και μέση Παρασκευή Μάλλιου Αναπληρώτρια Καθηγήτρια</p> <p>Χώρος: Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Μεταλλουργικής Ώρα: 18.00</p>	<p>Συστάσεις για ασκούμενους με καρδιοπάθεια, υπέρταση, διαβήτη Σάββας Τοκμακίδης Καθηγητής</p> <p>Χώρος: Πανθρακικό Στάδιο Ώρα: 9.00</p>
<p>Πρακτικές συμβουλές για αθλούμενους που ασκούνται με στόχο τη διατήρηση της υγείας τους Ανδρέας Αυγερινός Επίκουρος Καθηγητής</p> <p>Χώρος: Πανθρακικό Στάδιο Ώρα: 18.00</p>	<p>Τι ασκήσεις πρέπει να αποφεύγω για τους τραυματισμούς γόνατου και μέσης; Ασημένια Γιοφτσιδού Επίκουρος Καθηγήτρια</p> <p>Χώρος: Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Μεταλλουργικής Ώρα: 18.30</p>	<p>Επίδειξη χρήσης της τεχνολογίας Αντώνης Καμπάς Αναπληρωτής Καθηγητής</p> <p>Χώρος: Πανθρακικό Στάδιο Ώρα: 19.00</p>	<p>Συστάσεις για ασκούμενους με οστεοπόρωση Ευάγγελος Αλμπανίδης Αναπληρωτής Καθηγητής</p> <p>Χώρος: ΚΑΠΗ Δημοτικής Αγοράς Ώρα: 9.00</p>
<p>Επίδειξη ασκήσεων δύναμης (χεριών ποδιών, κοιλιακών ραχιαίων) Ανδρέας Αυγερινός Επίκουρος Καθηγητής</p> <p>Χώρος: Πανθρακικό Στάδιο Ώρα: 18.30</p>	<p>Άσκηση στη φύση-Ποια διαδρομή να ακολουθήσω; Τι πρέπει να προσέξω; Γεώργιος Κώστα, Καθηγητής Ουρανία Μασσούκα, Επ. Καθηγήτρια Ιωάννης Τριγώνης, Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π. Κωνσταντίνος Ασπραπέλλος, Κ.Φ.Α.</p> <p>Χώρος: Νυμφαία Ώρα: 18.00</p>		<p>Σάββατο 30 Μαΐου 2015</p> <p>Αποφύγετε τα λάθη στην κολύμβηση Βασίλης Γούργουλης Αναπληρωτής Καθηγητής</p> <p>Χώρος: Πανεπιστημιακό Κολυμβητήριο Ώρα: 13.00</p>
<p>Επίδειξη διατακτικών ασκήσεων κατά την προθέρμανση και την αποθεραπεία Ανδρέας Αυγερινός Επίκουρος Καθηγητής</p> <p>Χώρος: Πανθρακικό στάδιο Ώρα: 19.00</p>			

