

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

ELITE TRAINERS EDUCATION

Θεσσαλονίκη • Live & Online Εκπαιδεύσεις

Πλήρης Οδηγός Σπουδών

Προγράμματα, ύλη, εξετάσεις, πιστοποιήσεις και πληροφορίες φοίτησης για κάθε εκπαιδευτικό κύκλο

Personal Training Fundamentals - Level 1

Personal Training Elite - Level 2

Pilates Training

Strength and Conditioning

Sleep Coaching and Recovery

Ιατρού Γωγούση 51, Σταυρούπολη, 56430 Θεσσαλονίκη

Τηλέφωνο: 2316.017.878 • www.elitetrainers.edu.gr
6976.619.954

Ο παρών οδηγός συντάχθηκε με βάση το περιεχόμενο της επίσημης ιστοσελίδας elitetrainers.edu.gr (2026).
Για ενημερωμένες ημερομηνίες κύκλων σπουδών, τιμές και διαθεσιμότητα θέσεων, ισχύει πάντα η επίσημη ιστοσελίδα.

Περιεχόμενα

- 01 Καλωσόρισμα στη σχολή Elite Trainers Education
- 02 Χάρτης Προγραμμάτων Σπουδών
- 03 Personal Training Fundamentals - Level 1
- 04 Personal Training Elite - Level 2
- 05 Pilates Training - Mat / Reformer / Cadillac & Tower apparatuses / Clinical
- 06 Strength and Conditioning - Athletic Performance
- 07 Sleep Coaching and Recovery
- 08 Πρώτες Βοήθειες - CPR / AED
- 09 Custom Εκπαίδευση Προσωπικού (B2B)
- 10 Διδακτικό Προσωπικό και Συνεργάτες
- 11 Πρακτικές Πληροφορίες και Επικοινωνία

Πως να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό

Κάθε ενότητα παρουσιάζει το αντικείμενο σπουδών, την αναλυτική ύλη ανά module, το ωράριο και τον τόπο διεξαγωγής, τις παροχές εκπαίδευσης και τη διαδικασία εξετάσεων / πιστοποίησης, όπως αυτά περιγράφονται στην επίσημη ιστοσελίδα elitetrainers.edu.gr

ΕΝΟΤΗΤΑ 01

Καλωσόρισμα στη σχολή

We exist to help you and your clients succeed

Η σχολή προπονητών Elite Trainers Education αποτελεί φορέα εκπαίδευσης γυμναστών και προπονητών από το 2019. Με γνώμονα την παροχή επιστημονικά τεκμηριωμένης γνώσης σε συνδυασμό με την βιωματική εμπειρία, προσφέρει σπουδές εξειδίκευσης οι οποίες προετοιμάζουν τον επαγγελματία του fitness ώστε να αποτελεί πλήρως καταρτισμένη και ανταγωνιστική μονάδα στη σύγχρονη αγορά εργασίας.

Το εκπαιδευτικό μας υλικό βασίζεται αποκλειστικά σε βιβλιογραφικές πηγές, συμμορφωμένο με τις κατευθυντήριες γραμμές διεθνών οργανισμών όπως η NSCA (National Strength and Conditioning Association) και το Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθλητιατρικής ACSM (American College of Sports Medicine). Η ύλη των μαθημάτων αναβαθμίζεται και εμπλουτίζεται ετησίως με νέες βιβλιογραφικές πηγές.

Τα μαθήματα διεξάγονται δια ζώσης στην Θεσσαλονίκη ενώ κάποιες εκπαιδεύσεις προσφέρονται και online με ασύγχρονη παρακολούθηση ON DEMAND. Επίσης διεξάγουμε εκπαιδεύσεις στην Αθήνα, κατόπιν συμφωνίας με χώρους οι οποίοι επιθυμούν να φιλοξενήσουν κάποιο σεμινάριο.

4

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Θεσσαλονίκη

ΕΔΡΑ

Live & Online

ΤΡΟΠΟΣ

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

NSCA / ACSM

ΔΙΕΘΝΗ ΠΡΟΤΥΠΑ

Τι Προσφέρει Συνολικά η Σχολή

- Εξειδικευμένα προγράμματα σπουδών από το επίπεδο εισαγωγής έως την εξειδίκευση (Fundamentals → Elite).
- Πρακτική εφαρμογή σε σύγχρονα, πλήρως εξοπλισμένα γυμναστήρια και Pilates studio συνεργατών στην Θεσσαλονίκη.
- Έντυπο και ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό, βασισμένο σε πρόσφατη επιστημονική βιβλιογραφία.
- Πιστοποιήσεις με ατομικό αριθμό πρωτοκόλλου, μεταφρασμένες στα αγγλικά για χρήση στο εξωτερικό.
- Εγγραφή αποφοίτων στο μητρώο προπονητών της σχολής, με προτεραιότητα στις αγγελίες εργασίας.
- Δυνατότητα εξειδίκευσης σε επιμέρους πεδία: Pilates, Strength and Conditioning, Sleep Coaching and Recovery.
- Προετοιμασία για εξετάσεις απόκτησης διεθνών πιστοποιήσεων CPT, CSCS της NSCA.
- Δίκτυο εξειδικευμένων συνεργατών για την ολοκληρωμένη διαχείριση ασκούμενων με χρόνιες ασθένειες και μυοσκελετικά. Ορθοπαιδικό ιατρό, Φυσιοθεραπευτή, Παθολόγο - Διαβητολόγο και Ψυχίατρο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 02

Χάρτης Προγραμμάτων Σπουδών

Η σχολή διαρθρώνει τις σπουδές σε 4 βασικούς κύκλους, οι οποίοι μπορούν να παρακολουθηθούν μεμονωμένα ή συνδυαστικά, ανάλογα με το επαγγελματικό προφίλ που επιθυμεί να χτίσει ο κάθε σπουδαστής.

Επίσης δίνεται η δυνατότητα παρακολούθησης τμηματικών ενότητων και εξειδικευμένων σεμιναρίων με σκοπό την ευελιξία στον χρόνο παρακολούθησης.

Πρόγραμμα	Επίπεδο / Εστίαση	Διάρκεια / Δομή
Personal Training Fundamentals (Level 1)	Βασική Κατάρτιση Personal Trainer	8 εβδομάδες, Σαβ - Κυρ 10:00 - 15:00
Personal Training Elite (Level 2)	Εξειδίκευση σε ανώτερο επίπεδο - Διαχείριση προχωρημένων ασκούμενων - Ειδικοί πληθυσμοί	6 αυτόνομες ενότητες, Σαβ - Κυρ 10:00 - 16:00
Pilates Training	Mat - Reformer Cadillac & Tower apparatuses Clinical Pilates	12 εβδομάδες, Σαβ - Κυρ 15:00 - 21:00
Strength and Conditioning Athletic Performance	Αθλητική Απόδοση Crossfit - crosstraining Hyrox	3 αυτόνομες ενότητες, Σαβ - Κυρ 15:00 - 21:00
Sleep Coaching & Recovery	Ύπνος - Αποκατάσταση Κιρκάδιοι ρυθμοί και μακροζωία	1 ενότητα εξειδίκευσης, Σαβ - Κυρ 16:00 - 21:00
Εκπαίδευση Προσωπικού Γυμναστηρίων (ON DEMAND)	B2B εταιρική εκπαίδευση προσωπικού	On Demand διάρκεια
Πρώτες Βοήθειες CPR / AED	Διεθνής πιστοποίηση Rescue Training International	Προαπαιτούμενη για διεθνείς πιστοποιήσεις

Ενδεικτική εκπαιδευτική πορεία

Η προτεινόμενη εξέλιξη των σπουδαστών ξεκινά με το **Personal Training - Level 1**, χτίζοντας τις βάσεις σε λειτουργική ανατομία, κινησιολογία και προπονητική. Στη συνέχεια, δίνεται η δυνατότητα εμβάθυνσης σε πιο εξειδικευμένες ενότητες με τον κύκλο **Personal Training - Level 2**.

Η εκπαίδευση **Pilates Training** καθώς και η εκπαίδευση **Strength and Conditioning** αποτελούν αυτόνομους κύκλους σπουδών. Επιπρόσθετα, η ολοκληρωμένη εκπαίδευση Pilates συμπεριλαμβάνει 3 από τις ενότητες εξειδίκευσης του εκπαιδευτικού κύκλου Personal Training - Level 2.

Το εξειδικευμένο σεμινάριο **Sleep Coaching and Recovery** μπορεί να παρακολουθηθεί αυτόνομα σε συνδυασμό με οποιονδήποτε από τους παραπάνω κύκλους σπουδών.

ΕΝΟΤΗΤΑ 03

Personal Training Fundamentals - Level 1

Η νούμερο 1 τάση στο fitness

Το Personal Training αποτελεί ένα σύνθετο αντικείμενο σπουδών το οποίο απαιτεί μεθοδική εκπαίδευση τόσο στα technical skills όσο και στα soft skills ενός προπονητή. Εκπαιδεύουμε τους μελλοντικούς personal trainers σε μία επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση άσκησης, η οποία αφενός θα βελτιώσει τους δείκτες υγείας των ασκούμενων και αφετέρου θα τους βοηθήσει να επιτύχουν τους προπονητικούς τους στόχους. Αναδεικνύουμε την προσωπικότητα κάθε σπουδαστή ώστε να είναι ικανός να αναπτύξει το δικό του πελατολόγιο και να προωθήσει την υπηρεσία του τόσο σε δια ζώσης συνεδρίς όσο και σε online coaching.

8 εβδομάδες
ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Σαβ - Κυρ
10:00 - 15:00
ΩΡΑΡΙΟ

BodyFit
Σταυρούπολης
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Live & Online
(on demand)
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

Ενότητες μαθημάτων (ύλη)

- Εισαγωγή στο Personal Training
- Fitness Trends 2026
- Προθέρμανση - Dynamic Warm up
- Λειτουργική ανατομία και κινησιολογία όλων των μυϊκών ομάδων μέσω ειδικών application ανατομίας
- Είδη μυϊκών διατάσεων
- **Προπόνηση Ποδιών:** Ανατομία -Κινησιολογία - Ασκήσεις με όλα τα είδη εξοπλισμού
- Φυσιολογία & Τύποι μυϊκών ινών
- **Προπόνηση Πλάτης:** Ανατομία -Κινησιολογία - Ασκήσεις με όλα τα είδη εξοπλισμού
- Εργοφυσιολογία - Πηγές Ενέργειας
- **Προπόνηση Στήθους:** Ανατομία -Κινησιολογία - Ασκήσεις με όλα τα είδη εξοπλισμού
- **Προπόνηση Ωμων:** Ανατομία -Κινησιολογία - Ασκήσεις με όλα τα είδη εξοπλισμού
- **Προπόνηση Δικεφάλων - Τρικεφάλων:** Ανατομία -Κινησιολογία - Ασκήσεις με όλα τα είδη εξοπλισμού
- **Προπόνηση Κοιλιακών - Ραχιαίων:** Ανατομία -Κινησιολογία - Ασκήσεις με όλα τα είδη εξοπλισμού
- Συστήματα προπόνησης (superset, drop set κ.α)
- **Προπονητική Μυϊκής Υπερτροφίας** - Programming
- Ετήσιος Σχεδιασμός Προγραμμάτων
- Cardio - Αερόβια προπόνηση για ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής υγείας και απώλειας βάρους
- Βασικά στοιχεία διατροφής
- Στοιχεία επικοινωνίας με τον πελάτη
- Marketing - Branding στα social media
- Χρήση εφαρμογών AI για την ενίσχυση της υπηρεσίας στο coaching

Παροχές εκπαίδευσης

- Έντυπο manual σημειώσεων 85 σελίδων
- Παρουσιάσεις σε powerpoint και προηγμένες εφαρμογές ανατομίας
- Πρακτική εφαρμογή των ασκήσεων σε σύγχρονο γυμναστήριο 1.000 τ.μ. με σύγχρονο εξοπλισμό
- Αρχεία σε μορφή PDF με τις τελευταίες έρευνες της βιβλιογραφίας
- T shirt Elite Trainers Education
- Εγγραφή στο μητρώο των personal trainers της σχολής και προτεραιότητα στις αγγελίες εργασίας

ΕΝΟΤΗΤΑ 04

Personal Training Elite - Level 2

Η εξειδίκευση στο Personal Training σε 6 ενότητες

Το Personal Training Elite - Level 2 εφοδιάζει τον personal trainer με γνώσεις και εκπαιδευτικά εργαλεία εξειδίκευσης για κάθε περίπτωση. Παρακολουθώντας τον συγκεκριμένο κύκλο σπουδών θα είστε σε θέση να αναλάβετε κάθε κατηγορία ασκούμενων, ανεξαρτήτως περιορισμών. Από την άσκηση στην εγκυμοσύνη μέχρι την λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών, ο ρόλος του προπονητή παραμένει καταλυτικός σε συνεργασία με μία ευρύτερη ομάδα επιστημόνων υγείας.

6 αυτόνομες
ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Σαβ - Κυρ
10:00 - 16:00
ΩΡΑΡΙΟ

BodyFit
Σταυρούπολης
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Advanced
Level 2
ΕΠΙΠΕΔΟ

1η ΕΝΟΤΗΤΑ

Αθλητική Διατροφή και Συμπληρώματα

- Βασικός Μεταβολισμός - Ενεργειακό Ισοζύγιο
- Απώλεια Βάρους - Αδυνάτισμα
- Αύξηση μυϊκής μάζας - Πρόσληψη πρωτεΐνης
- Ισοτονικά ποτά - Superfoods
- Συμπληρώματα διατροφής
- Vegetarian & vegan nutrition, fasting, keto diet, carb cycling

2η ΕΝΟΤΗΤΑ

Advanced Hypertrophy Training

- Advanced biomechanics
- Set & reps methods
- Volume accumulation
- Fatigue management
- Programming for optimal gains

3η ΕΝΟΤΗΤΑ

Functional Training - HIIT

- Ασκησιολόγιο λειτουργικής προπόνησης
- Ανατομικές αλυσίδες
- Διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης - HIIT
- Circuit training / Κυκλική προπόνηση
- Tabata protocols

4η ΕΝΟΤΗΤΑ**Mobility and Myofascial Techniques**

- Self Myofascial Techniques - Τεχνικές μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης
- Θεωρία περιτονίας
- Foam rollers, lacrosse balls
- Εύρος κίνησης αρθρώσεων
- Ασκησιολόγιο mobility για κάθε άρθρωση
- Πρωτόκολλο PNF

5η ΕΝΟΤΗΤΑ**Pregnancy and Exercise - Special Populations**

- Άσκηση στην εγκυμοσύνη και τη λοχεία
- Οφέλη και αντενδείξεις της άσκησης
- Μεταγεννητική αποκατάσταση - Postpartum Exercise
- Παχυσαρκία και μεταβολικό σύνδρομο
- Σακχαρώδης διαβήτης
- 3η ηλικία - Αντιμετώπιση οστεοπόρωσης και σαρκωπενίας

6η ΕΝΟΤΗΤΑ**Λειτουργική Αποκατάσταση Τραυματισμών**

- Διάστρεμμα ποδοκνημικής
- Τενοντοπάθεια αχιλλείου
- Γόνατο - Ρήξη πρόσθιου χιαστού, ρήξη μηνίσκου, πρόσθιος πόνος στο γόνατο
- Ισχίο - Μηροκοτυλιαία πρόσκρουση
- Κακώσεις σποδυλικής στήλης - Οσφυαλγία / Ισχιαλγία (lower back pain)
- Ώμος - Τενοντοπάθεια υπερακανθίου, σύνδρομο πρόσκρουσης
- Πρωτόκολλο αποκατάστασης μυϊκής θλάσης
- Πρακτικό ασκησιολόγιο για κάθε άρθρωση

ΕΝΟΤΗΤΑ 05

Pilates Training

Pilates Complete Training - Από τη βάση του mat έως το Clinical Pilates (12 ΣΚ)

Η εκπαίδευση προετοιμάζει πλήρως τον επερχόμενο instructor σε μία από τις πιο κλασικές και ταυτόχρονα πρωτοπόρες μεθόδους άσκησης, προσφέροντας τόσο τα εφόδια για την καθοδήγηση όλων των επιπέδων ασκούμενων όσο και για τη δημιουργία ενός pilates studio με εξειδικευμένες παροχές. Καλύπτει όλο το φάσμα από το Pilates Mat & Reformer έως την θεραπευτική εφαρμογή του συστήματος στους ειδικούς πληθυσμούς.

Οι 5 πυλώνες της εκπαίδευσης

Pilates Mat - 3 ΣΚ

Το υπόβαθρο της μεθόδου (contrology) του Joseph Pilates με έμφαση στη σωστή στάση σώματος και τις ασκήσεις pre pilates που θα εφοδιάσουν τον ασκούμενο με τις σωστές βάσεις για το πιο προχωρημένο ασκησιολόγιο με εξοπλισμό.

Pilates Reformer - 3 ΣΚ

Εκπαίδευση στον πιο βασικό εξοπλισμό της μεθόδου με αναλυτικό ασκησιολόγιο και καθοδήγηση τμήματος με διαφορετικά επίπεδα σκούμενων.

Cadillac & Tower apparatuses - 2 ΣΚ

Σταθερός εξοπλισμός, ιδανικός για αρχάριους και για άτομα σε φάση αποκατάστασης λόγω ασφαλέστερου εύρους κίνησης.

Clinical Pilates - 1 ΣΚ

Εξατομικευμένη προσέγγιση και αποκατάσταση έπειτα από τραυματισμό ή χειρουργείο. Διαχείριση μυοσκελετικών παθήσεων όπως οστεοπόρωση, οστεοαρθρίτιδα, πόνος στη μέση και στα ισχία.

Special Populations - 3 ΣΚ

Όλα όσα χρειάζεται ένας instructor ώστε να είναι καταρτισμένος για ειδικούς πληθυσμούς ασκούμενων όπως παχυσαρκία και σακχαρώδης διαβήτης, 3η ηλικία, αντιμετώπιση μειωμένου εύρους κίνησης στις αρθρώσεις και λειτουργική αποκατάσταση τραυματισμών.

Ωράριο και Τοποθεσίες διεξαγωγής

Ενότητα	Τοποθεσία	Ωράριο
Pilates Mat	BodyFit Σταυρούπολης	15:00 - 21:00
Pilates Reformer	1337 Workout zone The Flow Pilates & Fitness	15:00 - 21:00
Cadillac & Tower apparatuses - Clinical	1337 Workout zone The Flow Pilates & Fitness	15:00 - 21:00
Special Populations	BodyFit Σταυρούπολης	10:00 - 16:00

ΕΝΟΤΗΤΑ 06

Strength and Conditioning - Athletic Performance

Η μοναδική εκπαίδευση με πιστοποιημένους CSCS coaches από τον οργανισμό NSCA

Ένα εντατικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε προπονητές, γυμναστές και αθλητές, με στόχο τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και την πρόληψη τραυματισμών. Σκοπός του σεμιναρίου είναι να εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με επιστημονικά τεκμηριωμένα εργαλεία, ώστε να μπορούν να σχεδιάζουν ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα προπόνησης για αθλητές κάθε επιπέδου. Ιδανική εκπαίδευση για γυμναστές που διδάσκουν σε τμήματα Crossfit, Hyrox, Cross training, Functional.

Rhino Works SKG
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Σαβ - Κυρ
15:00 - 21:00
ΩΡΑΡΙΟ

NSCA - CSCS
prep
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΧΟΣ

3 ενότητες
ΔΟΜΗ

1η ΕΝΟΤΗΤΑ

Strength Training - Programming and Periodization

- Πρωτόκολλα προπόνησης μέγιστης δύναμης
- Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας
- Περιοδικότητα ανάπτυξης δύναμης
- Πρωτόκολλο εύρεσης 1 RM
- Kettlebells - Αναλυτικό ασκησιολόγιο & προοδευτικότητα ασκήσεων
- Medicine balls - Slam balls - Dballs - Sandbags
- Landmine – Γωνιακή μπάρα

2η ΕΝΟΤΗΤΑ

Speed / Power Programming & Periodization

- Πρωτόκολλα προπόνησης Ταχύτητας / Ταχυδύναμης (Ισχύς - Εκρηκτικότητα)
- Agility drills
- Speed drills
- Plyometrics – Πλειομετρική προπόνηση - Αναλυτικό Ασκησιολόγιο, Προοδευτικότητα, Κανόνες Ασφαλείας
- Battle ropes

3η ΕΝΟΤΗΤΑ

Aerobic Capacity / Metabolic Conditioning / Crossfit - Crosstraining

- Άρση Βαρών – Τεχνικές / Μεθοδολογία / Προοδευτικότητα
- Πρωτόκολλα προπόνησης Αντοχής - Conditioning
- Πρωτόκολλα εκτίμησης VO2 max στο γυμναστήριο
- Conditioning
- Gymnastics – Μονόζυγα / Κρίκοι / Σχοινιά Αναρρίχησης / Bodyweight Ασκησιολόγιο

ΕΝΟΤΗΤΑ 06

Strength and Conditioning - Athletic Performance

Η μοναδική εκπαίδευση με πιστοποιημένους CSCS coaches από τον οργανισμό NSCA

Exclusive Extra Παροχή:

3ωρη Πρακτική Παρουσίαση Εργομετρικών Αξιολογήσεων

Με στόχο την ολοκληρωμένη και σφαιρική σας κατάρτιση, το σεμινάριο περιλαμβάνει ως extra παροχή μια αποκλειστική 3ωρη παρουσίαση σε εξειδικευμένο εργομετρικό κέντρο αξιολόγησης στην Θεσσαλονίκη.

Σε αυτό το βιωματικό τρίωρο, θα έχετε την ευκαιρία να δείτε στην πράξη πώς η επιστήμη συναντά την προπονητική πράξη:

- **Ζωντανή Επίδειξη Tests:** Παρακολούθηση της διαδικασίας βασικών εργομετρικών δοκιμασιών όπως μέτρηση VO2max, ισοκινητική αξιολόγηση, αξιολόγηση μέγιστης ισχύος και αλμάτων σε δυναμοδάπεδο, αξιολόγηση ισχύος (εκρηκτικότητας) και ανάπτυξης RFD, αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας (Wingate Test).
- **Ανάλυση & Ερμηνεία Δεδομένων:** Πώς διαβάζουμε τα αποτελέσματα των μετρήσεων και πώς εντοπίζουμε τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες ενός αθλητή.
- **Σύνδεση με τον Σχεδιασμό Προπόνησης:** Πρακτικοί τρόποι μετατροπής των εργομετρικών δεικτών σε συγκεκριμένες εντάσεις και ζώνες προπόνησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Σκοπός της παροχής: Να γεφυρώσει το χάσμα ανάμεσα στο εργαστήριο και το γήπεδο, δίνοντάς σας τα εφόδια να κατανοείτε τα εργομετρικά δεδομένα και να τα χρησιμοποιείτε αποτελεσματικά στον σχεδιασμό των προγραμμάτων σας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 07

Sleep Coaching and Recovery

Ο ύπνος ως *"the missing link"* στην αποκατάσταση, την υγεία και την αθλητική απόδοση

Ο Sleep and Recovery coach είναι ο επιστήμονας υγείας που έχει κατανοήσει την φυσιολογία του ύπνου, την αποκατάσταση και τη βιολογία των κιρκάδιων ρυθμών, με βάση τη συμπεριφορική καθοδήγηση (coaching). Είναι ικανός να αξιολογεί και να αναγνωρίζει τα λάθη που οδηγούν κάποιον σε κακή ποιότητα ύπνου το οποίο έχει σαν τελικό αποτέλεσμα να μην ξεκουράζεται, ακόμα και αν έχει κοιμηθεί τις προβλεπόμενες ώρες. Συνεργάζεται και παραπέμπει σε άλλους επαγγελματίες υγείας όποτε αυτό κρίνεται σκόπιμο, προκειμένου να αντιμετωπιστεί ολιστικά το πρόβλημα.

Ο διαταραγμένος ύπνος αποτελεί συχνά την αιτία που παραβλέπουμε όταν οι ασκούμενοι μας δεν βλέπουν τα επιθυμητά αποτελέσματα από την προπόνηση. Ο ύπνος θεωρείται η βάση της πυραμίδας αποκατάστασης των αθλητών ενώ είναι καταλυτικός τόσο για την δημιουργία μυϊκής μάζας όσο και για την απώλεια λίπους.

Απευθύνεται σε επαγγελματίες όπως:

- Γυμναστές - προπονητές
- Κλινικούς διαιτολόγους - διατροφολόγους
- Φυσικοθεραπευτές
- Ψυχιάτρους
- Ψυχολόγους - ψυχοθεραπευτές
- Λοιπές ιατρικές ειδικότητες

Τι αποκτά ο σπουδαστής

- Εργαλεία αξιολόγησης και καθοδήγησης μέσω γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT -1 προσέγγιση).
- Ενισχύει τις παροχές που ένας επαγγελματίας υγείας μπορεί να προσφέρει στον πελάτη
- Ικανότητα διάκρισης ανάμεσα σε προβλήματα που επιλύονται μέσω coaching και σε περιπτώσεις που απαιτούν παραπομπή σε ιατρό.

ΕΝΟΤΗΤΑ 08

Διδακτικό Προσωπικό

Οι καθηγητές που στηρίζουν την εκπαιδευτική ύλη της σχολής

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| ➤ Βασίλης Βούκας, MSc, CSCS | ➤ Δώρα Καλλιγά, BSc |
| ➤ Νίκος Σωτηριάδης, MSc, CSCS | ➤ Νίκος Τσουκαλαδέλης |
| ➤ Γιάννης Ορκώπουλος, MSc | ➤ Αλέξανδρος Σαχινίδης, MSc, PHDc |
| ➤ Νίκος Χωλόπουλος, MSc, ISSN | ➤ Λάμπρος Λινάρδος, BSc, CPT |
| ➤ Μαρία Βούκα, MSc | ➤ Σοφία Μήτρου, BSc |
| ➤ Αναστασιάδου Ελισάβετ, MSc | ➤ Παναγιώτης Κοσανδιανός, BSc |
| ➤ Βασιλική Φραντζανά, MSc | |

Η πλήρης λίστα των βιογραφικών του διδακτικού προσωπικού, με ειδικότητες και ακαδημαϊκό / επαγγελματικό υπόβαθρο, είναι διαθέσιμη στην ενότητα "Καθηγητές - Συνεργάτες", της επίσημης ιστοσελίδας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 09

Πρακτικές Πληροφορίες & Επικοινωνία

Διεύθυνση	Ιατρού Γωγούση 51, Σταυρούπολη, 56430, Θεσσαλονίκη
Τηλέφωνο	2316.017.878 - 6976.619.954
Ιστοσελίδα	www.elitetrainers.edu.gr
Ωρες λειτουργίας γραμματείας	Δευτέρα - Σάββατο 10:00 - 20:00
Social media	Instagram: @elitetrainers.edu.gr YouTube: Elite Trainers Education Facebook: Elite Trainers Education TikTok: @elitetrainers.edu.gr Spotify: Flex Science podcast

Συνεργαζόμενοι χώροι διεξαγωγής μαθημάτων

- BodyFit Σταυρούπολης - Ιατρού Γωγούση 51 (κύρια έδρα, Personal Training Level 1 & Level 2, Pilates Mat)
- Rhino Works - Χρίστου Πίψου 2, Θεσσαλονίκη (Strength and Conditioning)
- 1337 Workout Zone - Αμαλίας 5, Θεσσαλονίκη (Pilates Reformer)
- The Flow - Κωφίδου 5, Καλαμαριά (Pilates Reformer, Cadillac, Clinical)
- The Flow - Πασαλίδη 156, Καλαμαριά (Pilates Reformer, Cadillac, Clinical)
- Εργομετρικό κέντρο Metrisis Lab, Προέκταση Αγίου Δημητρίου, Εντός Καυταντζογλείου Εθνικού Σταδίου, Θεσσαλονίκη

Σημαντική σημείωση

Οι τοποθεσίες διεξαγωγής ενδέχεται να αλλάξουν ανάλογα με τη διαθεσιμότητα των συνεργαζόμενων χώρων. Οι σπουδαστές ενημερώνονται εγκαίρως μέσω email. Για ενημερωμένες ημερομηνίες εκπαιδευτικών κύκλων, κόστος συμμετοχής και διαθεσιμότητα θέσεων, ανατρέξτε πάντα στην επίσημη ιστοσελίδα www.elitetrainers.edu.gr ή επικοινωνήστε απευθείας με την γραμματεία της σχολής.

© 2026 Elite Trainers Education. Ο παρών οδηγός σπουδών συντάχθηκε για ενημερωτικούς σκοπούς με βάση δημόσια διαθέσιμο περιεχόμενο από την ιστοσελίδα elitetrainers.edu.gr.