



**27TH
INTERNATIONAL
HEALTH &
FITNESS
CONGRESS**



**16, 17 & 18
ΜΑΡΤΙΟΥ
2018**

**ΒΕΛΛΙΔΕΙΟ
ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

GRAFTS
HELLAS

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες της άσκησης και της υγείας...

Η GRAFTS HELLAS σας παρουσιάζει το:

27th International Health & Fitness Congress

Μια διοργάνωση που η δική σας ανταπόκριση και υποστήριξη έχουν καθιερώσει ως κορυφαίο θεσμό στη συνεχιζόμενη εκπαίδευση του Fitness σε Ελλάδα και Κύπρο.

Για το 2018 επιδίωξη είναι το IHFC να αποδειχθεί καλύτερο από ποτέ, παρέχοντας σύγχρονες, επιστημονικές και εφαρμόσιμες γνώσεις για όλους όσους επιδιώκουν να παραμένουν ενημερωμένοι, δυναμικοί και ανταγωνιστικοί στους τομείς της άσκησης και της υγείας.

Το πρόγραμμα του φετινού Συνεδρίου περιλαμβάνει 3 επιμέρους θεματικά συνέδρια (Conferences) με 28 συνολικά παρουσιάσεις από εισηγητές απ' όλο τον κόσμο, 7 εξειδικευμένα εργαστήρια (Workshops), το νέο Εργαστήριο του American Council on Exercise πάνω στην άσκηση των εφήβων σε πρώτη ευρωπαϊκή παρουσίαση στη Θεσσαλονίκη, τον διαγωνισμό GRAFTS Rookie Competition "Thelxi Demou" για τα νέα talenta του Group Fitness, καθώς και την Fitness Expo όπου οι κορυφαίες εταιρίες της αγοράς θα εκθέσουν τα πιο καινοτόμα προϊόντα τους.

Ευχόμαστε να χαρείτε το IHFC 2018 και να κερδίσετε πολύτιμες γνώσεις, εμπειρίες, φίλους και συνεργάτες!

Με εκτίμηση
Χρήστος Πραντσιδής
Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος
GRAFTS HELLAS

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16.03



VELLIDIO AREA 1

ACE TEEN FITNESS WORKSHOP

10:30



Εξειδικευμένο πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης στην άσκηση για προεφήβους/εφήβους
Anthony Wall MSc (US)

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ / ΔΙΕΡΜΗΝΕΑΣ
Αλέξης Μπατρακούλης MSc (GR)

VELLIDIO AREA 2

WORKSHOP

09:00

YOGA TRAINING
Tapping The Source
Brent Laffoon (US)

11:00

REHABILITATION
Κινητική αποκατάσταση χεριού μετά από επέμβαση για τον καρκίνο του μαστού
Σοφία Μακρίδου MSc (GR)

13:00

YOGA TRAINING
Iyengar Yoga props explained: The Wall
Βούλα Μπόλου MSc (GR)

15:00



FUNCTIONAL TRAINING
Meet the bar that moves you ActivMotion Bar
Κώστας Μιχαηλίδης BSc (CY)

WORKSHOP

17:15



REHABILITATION
REBODY® PNF Training: Τρισδιάστατη αποκατάσταση του ώμου
Panos Pantas PhD (ES,GR)

20:00

Τελετή Έναρξης Συνεδρίου

ROOKIE COMPETITION "THELXI DEMOU"

17:30

Rookie Opening Aerobic Marathon
Βασίλης Πουλάκης (GR)
Παναγιώτης Ντόβας (GR)
Δανάη Καραμπουρνιώτη (GR)
Χρήστος Κάλφας (GR)
Χρύσα Τσόπκα (GR)

19:00

Rookie Semifinals

ΣΑΒΒΑΤΟ 17.03



VELLIDIO AREA 1

BODY SPIRIT CONFERENCE

08:00

Τα στοιχεία της φύσης στην πρακτική της Yoga.
Μέρος I: γη, νερό
Δέσποινα Τερζίδου BSc (GR)
Μάχη Αρβανίτη (GR)

VELLIDIO AREA 2

GROUP FITNESS CONFERENCE

10:00

Χαιρετισμός Παρουσίαση Εισηγητών

10:30

Cardio
Gil Lopes (IT,BR)

VELLIDIO AREA 1

- 09:00** Τα στοιχεία της φύσης στην πρακτική της Yoga. Μέρος II: φωτιά, αέρας, αιθέρας
Κωνσταντίνος Καραφουλίδης (GR)
Αθηνά Μορφίνου (GR)
- 10:00** Παιχνίδια Yoga για μεγάλα γκρουπ παιδιών
Αριάδνη Οικονομίδα BSc (GR)
Μάχη Αρβανίτη (GR)
- 11:00** Up your Asanas – prepare to find new edges
Brent Laffoon (US)
- 12:00** Η ευθυγράμμιση ως πρόληψη
Βούλα Μπόλου MSc (GR)

PERSONAL TRAINING CONFERENCE

- 13:20** Χαιρετισμός
Παρουσίαση Εισηγητών
- 13:30** Αξιολόγηση δεκτών υγείας, φυσικής κατάστασης και λειτουργικής ικανότητας για πελάτες Personal Training
Anthony Wall MSc (US)
- 15:10** Prenatal Fitness Trends
Σία Ζουρλαδάνη PhD (GR)
- 16:10** Διορθωτική άσκηση για πέλμα και ποδοκνημική
Patrick Bejjani MSc (LB)
- 17:10** Διάλειμμα
- 17:20** Whole-body EMS in worldwide use
Jens Vatter, MSc (DE)
- 18:10** REBODY® FTCOACH: Athletic performance circuits
Panos Pantas PhD (ES,GR)
Παναγιώτης Μελάς BSc (GR)



VELLIDIO AREA 2

- 11:30** Step
Σάκης Μπακιρτζής MSc (GR)
Κώστας Μιχαηλίδης BSc (CY)
- 12:30** Διάλειμμα
12:45 Επιδείξεις
- 12:50** Functional Choreography
Χριστόδουλος Παυλάρας BSc (CY)
Γιώργος Μαχαλλεκίδης BSc (CY)
- 13:50** Dance Aerobic
Χρίστος Γαβριήλ BSc (GR,CY)
Βασίλης Ξυραφόπουλος BSc (GR)
- 14:50** Διάλειμμα
15:15 Επιδείξεις
- 15:20** Dance Aerobic
Giorgos Chatzimichail BSc (IT,GR)
- 16:20** Body Conditioning
Γιώργος Γκατζέλης (GR)
Μαρία Συμεωνίδου BSc (GR)
- 17:10** Step
Κω/νος Αναγνωστόπουλος BSc (GR)
Γιάννης Λεωνιδόπουλος BSc (GR)
Αντώνης Κοφτερός BSc (CY)

ROOKIE COMPETITION "THELXI DEMOU"

- 18:30** Rookie Final Opening Class
Αναστασία Μπαρλή (GR)
Ραχήλ Νεμψίδου (GR)
Αλέξανδρος Δερβενιώτης (GR)
- Rookie Final Contest**

AREA: TOP FITNESS ALL STAR

WORKSHOP

- 14:00** AQUA TRAINING
All About Aquatics
Aqua Pilates Dynafloat
Aqua Fitness
Γιώργος Γεωργιάδης MSc (GR)
Κονδυλένια Κατσάνη MSc (GR)



VELLIDIO AREA 1

BODY SPIRIT CONFERENCE

- Fascial Pilates**
- 08:00** PART I: Dynamics
Ενεργοποίηση περιτονίας
Timur Misirlioglu BSc (DE)
- 10:30** PART II: Release
Απελευθέρωση περιτονίας
Timur Misirlioglu BSc (DE)

PERSONAL TRAINING CONFERENCE

- 13:20** Προπονητής Υγείας – Μελέτη περίπτωσης πελάτη
Αλέξης Μπατρακούλης MSc (GR)
- 14:10** Whole-body EMS in personal training and micro gyms
Jens Vatter, MSc (DE)
- 15:00** Σχεδιάζοντας ολοκληρωμένα προγράμματα άσκησης με λειτουργικά σχοινιά και σάκου
Patrick Bejjani MSc (LB)



VELLIDIO AREA 2

WORKSHOP

- 09:00** FUNCTIONAL TRAINING
Da Vinci Bodyboard
Train Smart
Μιχάλης Κοντογιαννίδης BSc (GR)

ROOKIE COMPETITION "THELXI DEMOU"

- 11:10** Απονομή βραβείων Rookie Contest
- 11:25** Επιδείξεις

GROUP FITNESS CONFERENCE

- 11:30** Step
Gil Lopes (IT,BR)
Giorgos Chatzimichail BSc (IT,GR)
- 12:30** Group Functional
Panos Pantas PhD (ES,GR)
- 13:20** Dance Aerobic
Χρίστος Γαβριήλ BSc (GR,CY)
Κώστας Μιχαηλίδης BSc (CY)
- 14:20** Διάλειμμα
- 14:40** Radical team
Γιώργος Γκατζέλης (GR)
Χριστόδουλος Παυλάρας (CY)
Γιώργος Μαχαλλεκίδης (CY)
Αντώνης Κοφτερός (CY)
- 15:40** Dance Aerobic
Χριστίνα Παπαδοπούλου (GR)
- 16:10** Step
Αντιγόνη Θεοδώρου BSc (GR)
Αφροδίτη Στεφανή (GR)



ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

PERSONAL TRAINING CONFERENCE

18.03 13:20, VELLIDIO AREA 1

**Προπονητής Υγείας –
Μελέτη περίπτωσης Πελάτη**
Αλέξης Μπατρακούλης MSc (GR)

Αναγνωρίστε ποιο είναι το προφίλ του υποψήφιου ενήλικα πελάτη σας και κατανοήστε όλα τα βήματα που απαιτούνται για το σχεδιασμό ενός τεκμηριωμένου και εξατομικευμένου προγράμματος επιβλεπόμενης άσκησης για άτομα ειδικών πληθυσμών με στόχο τη βελτίωση της υγείας, της ευεξίας και της ποιότητας ζωής. Εργαστείτε συντονισμένα για την αλλαγή συμπεριφοράς του ως μέλος μιας διεπιστημονικής ομάδας φροντίδας υγείας και προετοιμαστείτε για το ρόλο του Προπονητή Υγείας σε έναν άκρως ανταγωνιστικό και πολλά υποσχόμενο επαγγελματικό τομέα παγκοσμίως.

18.03 14:10, VELLIDIO AREA 1

**Whole-body EMS in personal
training and micro gyms**
Sebastian Authenrieth (DE)



Η χρήση EMS / HMD (electrical muscle stimulation / ηλεκτρικής μυϊκής διέγερσης) ολόκληρου του σώματος στα micro gyms και στο personal training μπορεί να ποικίλλει πολύ ανάλογα με τις απαιτήσεις της εγκατάστασης και τις δεξιότητες των trainers. Η παρουσίαση αυτή λαμβάνει υπόψη τις επιπτώσεις της εκγύμνασης με HMD στις μελέτες και τον αντίκτυπο της στο στρατηγικό σχεδιασμό των trainers ώστε να φέρουν τα καλύτερα αποτελέσματα με τους πελάτες τους.

18.03 15:00, VELLIDIO AREA 1

**Σχεδιάζοντας ολοκληρωμένα προγράμματα
άσκησης με λειτουργικά σχοινιά και σάκους**
Patrick Bejjani MSc (LB)

Κατανοήστε τον τρόπο σχεδιασμού προγραμμάτων προπονήσεων για μικρές ομάδες και προσωπικές συνεδρίες χρησιμοποιώντας δύο από τα πιο δημοφιλή εργαλεία λειτουργικής προπόνησης (FT) σε όλο τον κόσμο. Ζήστε την εμπειρία της συμμετοχής σε ένα διαδραστικό εκπαιδευτικό εργαστήριο που εφαρμόζει κυκλική προπόνηση και πρωτόκολλα Υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης (HIIT). Μάθετε πώς να ενσωματώνετε παιχνίδια fitness και συνεργατικές ασκήσεις στις συνεδρίες σας και ετοιμαστείτε να γνωρίσετε κάποιες έξυπνες λύσεις εκγύμνασης για εσωτερικές και εξωτερικές προπονήσεις.

BODY SPIRIT CONFERENCE

17.03 10:00, VELLIDIO AREA 1

Παιχνίδια Yoga για μεγάλα γκρουπ παιδιών
Αριάδνη Οικονομίδη BSc (GR)
Μάχη Αρβανίτη (GR)

Κάθε δάσκαλος της Yoga χρειάζεται να ξέρει μερικά «καλά παιχνίδια» για το μάθημά του! Ελάτε να δημιουργήσουμε μερικά, για κάθε ηλικία παιδιών. Έτσι θα έχετε πάντα μία καλή ευκαιρία όταν βρίσκεστε με πολλά παιδιά, σε οποιοδήποτε χώρο, να παίξετε μαζί τους και να μοιραστείτε στιγμές διασκέδασης και γέλιου!

17.03 11:00, VELLIDIO AREA 1

Up your Asanas – prepare to find new edges
Brent Laffoon (US)

60 λεπτά ενθουσιώδους έντασης! Αυτό το master class θα παρουσιάσει μια δημιουργική ακολουθία στάσεων και δυναμικών κινήσεων που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να οικοδομήσετε δύναμη, να αυξήσετε την ευλυγισία και να ανεβάσετε τη συνολική πρακτική των asanas σας στο επόμενο επίπεδο. Προετοιμαστείτε για να βρείτε τα νέα σας όρια!

18.03 08:00, VELLIDIO AREA 1

Fascial Pilates. Part I: dynamics
Timur Misirlioglu BSc (DE)

Σε αυτό το εργαστήριο θα διεγείρουμε της δομή της περιτονίας με τη χρήση δυναμικών ασκήσεων, αιωρήσεων και δυνατών αλλά ελαστικών κινήσεων για την ενεργοποίηση του σώματος και τη βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων. Οι αλυσίδες της περιτονίας θα ενεργοποιηθούν για να ελευθερώσουν την ενέργεια και να κάνουν τις κινήσεις μας πιο ελαστικές.

WORKSHOPS

16.03 17:15, VELLIDIO AREA 1

REBODY® PNF Training
Τριοδίαστατη αποκατάσταση του ώμου
Panos Pantas PhD (ES,GR)



Ένα εργαστήριο προσανατολισμένο στην πράξη για Personal Trainers, φυσιοθεραπευτές και εκπαιδευτές Pilates & Yoga, που εστιάζει στην κατάλληλη εκγύμναση και αποκατάσταση του ώμου, χρησιμοποιώντας τις αρχές και τα πρότυπα του PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation – Ιδιοδεκτική Νευρομυϊκή Διευκόλυνση). Το PNF είναι μία από τις πιο δημοφιλείς και αποτελεσματικές τεχνικές χειροθεραπείας (manual therapy). Θα εξηγηθούν τα τριοδίαστατα μοτίβα που χρη-

σιμοποιεί για τα άνω άκρα, μαζί με απλές, αλλά πολύ αποτελεσματικές τεχνικές εκγύμνασης, εύκολο να ακολουθηθούν από κάθε επαγγελματία της άσκησης. Έμφαση θα δοθεί στην πρόληψη και αποκατάσταση κοινών τραυματισμών του ώμου κατά την άσκηση, όπως της βλάβης του στροφικού πετάλου (rotator cuff) και του συνδρόμου υπακρωμιακής προστριβής (impingement syndrome).

16.03 11:00, VELLIDIO AREA 2

**Κινητική αποκατάσταση χεριού μετά από
επέμβαση για τον καρκίνο του μαστού**
Σοφία Μακρίδου MSc (GR)

Στο workshop αυτό θα έρθουμε σε επαφή με μερικά από τις περιπτώσεις επεμβάσεων καρκίνου του μαστού. Τι προβλήματα κινητικότητας αντιμετωπίζουν οι εγχειρισμένες; Τι μπορούμε να εφαρμόσουμε; Με τι επιβάρυνση; Με τι συχνότητα; Τι πρέπει να προσέξουμε; Θέλω να βοηθήσω! Μπορώ!;

16.03 13:00, VELLIDIO AREA 2

Iyengar Yoga props explained: The Wall
Βούλα Μπόλου MSc (GR)

Θέλετε να εδραιωθείτε στην ευθυγράμμιση έτσι όπως τη δίδαξε ο BKS Iyengar και δεν έχετε καθόλου βοηθήματα; Μη φοβάστε καθόλου – τοίχοι υπάρχουν! Μάθετε να χρησιμοποιείτε τον τοίχο ως ένα ανεκτίμητο βοήθημα στην κατανόηση της τοποθέτησης του σώματος σε δύο διαστάσεις για τις όρθιες asanas, ως στήριγμα σε asanas ισορροπίας και ως αντίσταση σε πολλαπλές δράσεις.

16.03 15:00, VELLIDIO AREA 2

ActivMotion Bar
Meet the bar that moves you!
Κώστας Μιχαηλίδης BSc (CY)



Η Grafts και η Real Motion σας προσκαλούν να γνωρίσετε την ActivMotion Bar® και να ανακαλύψτε ένα εντελώς νέο εργαλείο άσκησης... Η ActivMotion Bar® δημιουργήθηκε στην Αμερική από τον Derek Mikulski και άλλαξε την αντίληψή μας για τον τρόπο που χρησιμοποιούμε τις μπάρες στην προπόνησή μας. Περιέχοντας κυλιόμενα βαρίδια χάλυβα, η ActivMotion Bar®, προσφέρει μία μοναδική και διασκεδαστική εμπειρία προπόνησης. Είτε είστε αρχάριος, είτε επαγγελματίας αθλητής, η ActivMotion Bar® και η φιλοσοφία του Disruptive Training™ θα βελτιώσουν σημαντικά το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

**ΔΕΙΤΕ ΚΑΙ ΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ
ΣΤΟ: WWW.GRAFTS.GR**

17.03 14:00, TOP FITNESS ALL STAR

All About Aquatics
Aqua Pilates Dynafloat
Γιώργος Γεωργιάδης MSc (GR)
Κονδυλένια Κατσάνη MSc (GR)



Το Aqua Pilates αποτελεί την μέθοδο άσκησης και θεραπείας στο νερό βασισμένη στις αρχές του Pilates, χρησιμοποιώντας την αντίσταση του νερού με στόχο τη βελτίωση του εύρους κίνησης και τη σταθεροποίηση του κορμού. Προσθέτοντας τον εξοπλισμό άσκησης BECO DynaFloat θα παρουσιάσουμε την μέθοδο Aqua Pilates Dynafloat, δημιουργός της οποίας είναι ο καθηγητής Mariano Solier του BECO Aqua College Spain.

Aqua Fitness

Τα προγράμματα Aqua Fitness άσκησης και ευρωστίας βελτιώνουν την καρδιαγγειακή λειτουργία, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, τονώνουν τη νευρομυϊκή λειτουργία, και είναι κατάλληλα για όλες τις ηλικίες. Θα παρουσιάσουμε τα βασικά στοιχεία τέτοιων προγραμμάτων και τον κατάλληλο εξοπλισμό σύμφωνα με τις προτάσεις του BECO Aqua College, και θα εκμεταλλευτούμε την υδροδυναμική και τις φυσικές ιδιότητες (άνωση, υδροστατική πίεση, ειδική πυκνότητα, ιξώδες) του νερού!

SPECIAL EVENTS

ΠΡΩΤΗ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

16.03 10:30, VELLIDIO AREA 1

ACE Teen Fitness Workshop
Anthony Wall MSc (US)
ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ / ΔΙΕΡΜΗΝΕΑΣ
Αλέξης Μπατρακούλης MSc (GR)



Η μείωση των ωρών φυσικής αγωγής στα σχολεία και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άθλησης των μαθητών ηλικίας 12-18 ετών έχει επιφέρει μια πολύ μεγάλη αύξηση της υπερβαρότητας και της παχυσαρκίας τα τελευταία 30 χρόνια παγκοσμίως. Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα βοηθήσει τους επαγγελματίες του fitness να βοηθήσουν τους προεφήβους και εφήβους, οι οποίοι είναι σωματικά αδρανείς ή ενασχολούνται σε μέτριο επίπεδο με τη φυσική δραστηριότητα, να αγαπήσουν τη συστηματική άσκηση μέσω της διασκέδασης και της ψυχαγωγίας. Σε αυτό το εξειδικευμένο εργαστήριο, οι επαγγελματίες του fitness θα εξερευνήσουν τις φάσεις προοδευτικότητας στην επιβάρυνση για προγράμματα άσκησης σε άτομα 12-18 ετών. Τέλος, θα αναλυθούν όλα τα ειδικά θέματα που αφορούν στον ασφαλή και αποτελεσματικό σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για αγόρια και κορίτσια με κύριο στόχο την προώθηση της υγείας και της μακροπρόθεσμης επιτυχίας.



Anthony Wall

MSc (US)

Ο Anthony Wall είναι κάτοχος πτυχίου (BSc) στην Αθλητική Φυσιολογία και Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (MSc) στη Φυσιολογία της Άσκησης. Είναι ο Διευθυντής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Διευθυντής Στρατηγικών Συνεργασιών του ACE από το 2011 και έχει πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας στη βιομηχανία της άσκησης, υγείας και ευεξίας. Έχει εργαστεί ως υπεύθυνος προγράμματος της Les Mills στη Νέα Ζηλανδία και ως Υπεύθυνος Ανάπτυξης και Κατάρτισης του εκπαιδευτικού προσωπικού της. Ζει στο Σαν Ντιέγκο της Καλιφόρνια, όπου εργάζεται στα κεντρικά γραφεία του ACE, αναπτύσσοντας συνεργασίες με παρόχους Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης. Εκπροσωπεί τον οργανισμό σε πολλά διεθνή συνέδρια σε Ευρώπη, Ασία και Βόρεια Αμερική.

Panos Pantas

PhD (ES,GR)



Ο Πάνος Πάντας είναι κάτοχος διδακτορικού στη Βιοχημεία και έχει 20 χρόνια εμπειρίας σαν προσωπικός γυμναστής και διεθνής εισηγητής λειτουργικής άθλησης σε Ευρώπη, Μέση Ανατολή και Ασία. Ζει μόνιμα στη Βαρκελώνη και είναι ιδιοκτήτης του κέντρου αθλητικής αποκατάστασης REBODY®. Είναι δημιουργός του διεθνούς προγράμματος επιμορφωτικών σεμιναρίων REBODY® FTCOACH (Functional Training Coach) του οποίου αντιπρόσωπος για Ελλάδα και Κύπρο είναι η GRAFTS. Μαζί με το διεθνές επιτελείο εκπαιδευτών του παρουσιάζει και διδάσκει σεμινάρια FTCOACH σε όλο τον κόσμο.



Giorgos Chatzimichail

BSc (IT,GR)

Ο Γιώργος Χατζημιχαήλ είναι πτυχιούχος του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ με ειδικότητα Κολύμβηση, Πόλο και Aerobic. Είναι κάτοχος τίτλου Master Trainer 2005, Elite Trainer Diploma 2006 και International Fitness Presenter τα τελευταία 5 χρόνια σε τουλάχιστον 15 χώρες (Italy, Poland, France, Austria, Spain, Bulgaria, Czech Republic, Israel, Tunisia, Morocco, Cyprus, Turkey, China, Japan, Taiwan, Belgium, Greece). Είναι δημιουργός και διοργανωτής του Summer Fit Holidays, ενός εκ των μεγαλύτερων Fitness events του καλοκαιριού (www.summer-fit-holidays.com)

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΩΝ ΕΙΣΗΓΗΤΩΝ



Gil Lopes

(IT, BR)

Ο Gil Lopes γεννήθηκε στο Rio de Janeiro της Βραζιλίας και ζει στην Ιταλία. Ανακηρύχθηκε 3 φορές Παγκόσμιος Πρωταθλητής Αγωνιστικού Aerobic (1994-1996) και διετέλεσε presenter της NIKE (2000-2001). Μέχρι σήμερα έχει διδάξει και παρουσιάσει τη δουλειά του ως presenter σε περισσότερες από 30 χώρες. Διοργανώνει κάθε χρόνο στη Ρώμη το Gil Lopes Convention. Είναι Πρόεδρος και Ιδρυτής της Gil Lopes Productions & Gil Lopes Academy. Ο Gil θεωρεί ότι για κάθε άνθρωπο είναι πολύ σημαντικό να γυμνάζεται και να διασκεδάει μαζί.

Patrick Bejjani

MSc (LB)



Ο Patrick Bejjani είναι Πτυχιούχος στη Βιολογία (BSc) και κατέχει MSc στην Επιστήμη της Άσκησης. Είναι ιδιοκτήτης του μεγαλύτερου ιδιωτικού εκπαιδευτικού παρόχου fitness στο Λίβανο με έδρα τη Βηρυτό (Inspire Fitness Academy), αναγνωρισμένου από το Λιβανέζικο Υπουργείο Εκπαίδευσης και διαπιστευμένου από την EuropeActive. Κατέχει τη θέση του Περιφερειακού Διευθυντή του Αμερικανικού Εκπαιδευτικού Οργανισμού (IFPA) και έχει 10 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας τόσο ως προσωπικός γυμναστής, δουλεύοντας σε μεγάλες διεθνείς αλυσίδες γυμναστηρίων (Nautilus, Fitness First), όσο και ως εκπαιδευτής επαγγελματιών άσκησης σε διάφορες χώρες της Μ. Ανατολής.



Jens Vatter

MSc (DE)

Ο Jens Vatter είναι ο Επικεφαλής Εκπαίδευσης στο EMS International GlueckerKolleg. Έχει δίπλωμα στην Οικονομία Αθλητισμού και MSc στην Υγεία & Φυσική κατάσταση. Έχει εργαστεί ως Strength and Conditioning Trainer από το 1997 και ως EMS Trainer από το 2001, και παρέχει εκπαιδύσεις στην Ευστάθεια του Πυρήνα, στο Athletic Training, στη Λειτουργική Προπόνηση και στο EMS Training. Είναι Ιατρικός / Επισημονικός Σύμβουλος της Miha Bodytec.



Brent Laffoon

(US)

Αφοσιωμένος μαθητής και παθιασμένος δάσκαλος, ο Brent Laffoon είναι ο επικεφαλής Teacher Trainer της Pure Yoga στη Νότια Καλιφόρνια. Η ευπρόσδεκτη προσωπικότητά του και η μοναδική προσέγγισή του στη Γιόγκα έχουν κάνει τις τάξεις του δημοφιλείς μεταξύ των γιόγκι όλων των επιπέδων στην Καλιφόρνια. Εκπαιδευμένος σε μια ποικιλία στυλ - Ashtanga, Bhakti, Iyengar κ.α. - οι τάξεις του είναι ένας συνδυασμός της παραδοσιακής Γιόγκα με ένα δημιουργικό μείγμα συνειδητών κινήσεων, σχεδιασμένων να προκαλούν το σώμα και να εμπνέουν το νου, παρέχοντας μια ασφαλή θέση για τους μαθητές, ώστε να εξερευνηθούν και να αναπτυχθούν πέρα από τους αντιληπτούς περιορισμούς τους.

Βούλα Μπόλου

MSc (GR)



Στη Βούλα Μπόλου η Iyengar Yoga φανερώθηκε πριν από 24 χρόνια και της άλλαξε τη ζωή. Πιστή στην προσήλωσή της στην μέθοδο, ταξιδεύει τον κόσμο σε αναζήτηση της πηγής της γνώσης. Έχει υπάρξει απευθείας μαθήτρια του BKS Iyengar στην Πούνε της Ινδίας, καθώς και senior μαθητών του Guuji σε όλο τον κόσμο. Είναι κάτοχος του υψηλότερου πτυχίου στην Ελλάδα και τα Βαλκάνια (Junior Intermediate III). Η άλλη μεγάλη αποκάλυψη είναι η σανσκριτική γλώσσα μέσω της ινδικής φιλοσοφίας και της απαγγελίας βεδικών ύμνων. Ζει στην Αθήνα αλλά διδάσκει σεμινάρια στην Ευρώπη και τη Μέση Ανατολή.



Timur Misirlioglu

BSc (DE)

Ο Timur Misirlioglu ξεκίνησε την καριέρα του με σπουδές στον μοντέρνο και σύγχρονο χορό. Εκπαιδεύτηκε στο ArtEZ, University of the Arts στο Arnhem της Ολλανδίας και ολοκλήρωσε μια σειρά εκπαιδύσεων στον τομέα του Fitness, που τον οδήγησαν σταδιακά από το κλασικό Aerobics στο Pilates. Από το 2005, είναι πιστοποιημένος εκπαιδευτής Pilates, ως απόφοιτος μιας από τις πιο γνωστές σχολές της Γερμανίας (Pilates Bodymotion), της οποίας είναι πλέον αντιπρόσωπος στη Ζυρίχη της Ελβετίας. Ασχολείται με το Pilates Fascia από το 2010, εκπαιδευμένος από τους Dr. Robert Schleip και Divo Muller.



Σία Ζουρλαδάνη

PhD (GR)

Η Σία Ζουρλαδάνη είναι κάτοχος Διδακτορικού (PhD) στην Υγεία & Ανθρώπινη Απόδοση (με έμφαση στη Φυσιολογία της κίνησης και της λοχείας), Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (MSc) στην Άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς, καθώς και πτυχίου (BSc) ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ. Είναι δημιουργός και εισηγήτρια των Human Mama: Pre & postnatal fitness workshops, και Σύμβουλος Fitness στο Human intelligent body treatment studio. Αποτελεί μέλος του Ειδικού Επιστημονικού Προσωπικού του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, στην ειδικότητα του Fitness, καθώς και Πτυχιούχος GRAFTS, AFAA, Anatomy Trains, Body Whisperer.

Μιχάλης Κοντογιαννίδης

BSc (GR)



Καθηγητής Φυσικής Αγωγής. Πρωταθλητής Ελλάδος και Προπονητής Tae Kwon Do με συμμετοχή σε διεθνή meeting. Από το 1996 μέχρι και σήμερα ασχολείται με τον χώρο της άσκησης, διετέλεσε εκπαιδευτής ιδιωτικής σχολής fitness και έχει συγγράψει δύο εγχειρίδια με θέμα το Personal Training και το Group exercise. Είναι ιδιοκτήτης δυο studios στη Θεσσαλονίκη, με εξειδίκευση στο BASI Pilates και στη λειτουργική εκγύμναση & αποκατάσταση.



Κονδυλένια Κατσάνη

MSc (GR)

Η Κονδυλένια Κατσάνη είναι κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (MSc) στην κατεύθυνση «Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία» και Πτυχιούχος (BSc) του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ. Είναι πιστοποιημένη Aqua Fitness Instructor από το Beco Aqua College και πιστοποιημένη προπονήτρια Baby Swim by STA (Baby Swim Level 2). Διδάσκει ως εκπαιδύτρια στο Aqua Fitness, AllAboutAquatics. Από το 2006 έως σήμερα δραστηριοποιείται ως Aqua Aerobic instructor.



Σοφία Μακρίδου

MSc (GR)

Κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (MSc) στην Άσκηση και Υγεία, και Πτυχιούχος (BSc) του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ. Είναι ιδιοκτήτρια γυμναστηρίου, δραστηριοποιείται στο χώρο του Fitness από το 1991 έχοντας λάβει μέρος σε πληθώρα σεμιναρίων καθώς και σε εκπαιδευτικά προγράμματα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ενώ διδάσκει σε σεμινάρια και σχολές Fitness από το 2005. Είναι πιστοποιημένη εκπαιδύτρια του Pink Ribbon Program για καρκινοπαθείς με καρκίνο του μαστού.

GRAFTS HELLAS PRESENTERS



Αλέξης Μπατρακούλης MSc (GR)

- 2017 IDEA Personal Trainer of the Year Award Finalist
- EuropeActive Professional Standards Committee Member
- Υπεύθυνος Τομέα Personal Training GRAFTS
- Υπεύθυνος Τμήματος Θεσσαλίας GRAFTS
- Καθηγητής GRAFTS



Χρίστος Γαβριήλ BSc (GR,CY)

- Υπεύθυνος Τομέα Exercise to Music GRAFTS
- Καθηγητής GRAFTS
- International Group Fitness Presenter



Κώστας Μιχαηλίδης BSc (CY)

- Υπεύθυνος Εκπαίδευσης GRAFTS Cyprus
- Καθηγητής GRAFTS
- International Fitness Presenter



Γιώργος Γεωργιάδης MSc (GR)

- Υπεύθυνος Τομέα Pilates Training GRAFTS
- Καθηγητής GRAFTS



Δέσποινα Τερζίδου BSc (GR)

- Υπεύθυνη Τομέα Yoga Training GRAFTS
- Υπεύθυνη Τμήματος Σερρών GRAFTS
- Καθηγήτρια GRAFTS



Παναγιώτης Μελάς BSc (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Σάκης Μπακιρτζής MSc (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Γιώργος Γκατζέλης (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Βασίλης Ξυραφόπουλος BSc (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Γιώργος Μαχαλλεκίδης BSc (CY)

Καθηγητής GRAFTS



Αντώνης Κοφτερός BSc (CY)

Καθηγητής GRAFTS



Κωνσταντίνος Καραφουλίδης (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Χριστόδουλος Παυλάρας BSc (CY)

Εισηγητής GRAFTS



Αριάδνη Οικονομίδη BSc (GR)

Εισηγήτρια GRAFTS



Αθηνά Μορφίνου (GR)

Εισηγήτρια GRAFTS



Μάχη Αρβανίτη (GR)

Συνεργάτης GRAFTS



Μαρία Συμεωνίδου BSc (GR)

Συνεργάτης GRAFTS



Κωνσταντίνος Αναγνωστόπουλος BSc (GR)

Συνεργάτης GRAFTS



Γιάννης Λεωνιδόπουλος BSc (GR)

Group Fitness Presenter & Online fitness courses trainer



Χριστίνα Παπαδοπούλου (GR)

1η θέση, GRAFTS Rookie 2017



Αντιγόνη Θεοδώρου BSc (GR)

2η θέση, GRAFTS Rookie 2016



Αφροδίτη Στεφανή (GR)

2η θέση, GRAFTS Rookie 2016

GOLD CARD

FULL CONGRESS

Εφοδιάσου με τη Χρυσή Κάρτα (Gold Card) του 27th IHFC και εξασφάλισε τη συμμετοχή σου σε όλα τα Workshops και τα Conferences

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ ΜΕ GOLD CARD

80 ΕΥΡΩ ΕΩΣ 28.02	95 ΕΥΡΩ ΕΩΣ 15.03	120 ΕΥΡΩ 16-18.03
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

ΤΙΜΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

	EARLY BIRD 15.01-28.02	BASIC 01.03-15.03	ΗΜΕΡΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ 16.03-18.03
Ημερομηνία Εγγραφής			
1 Workshop (πλην ACE)	25€	25€	35€
1 Conference	40€	40€	50€
Gold Card	80€	95€	120€
ACE Workshop	100€	100€	100€
Gold Card + ACE Workshop	165€	165€	165€

Fitness Expo: Είσοδος ελεύθερη

Rookie Group Fitness Instructor Competition: Είσοδος ελεύθερη

ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

- Ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα της σχολής www.grafts.gr

- Τηλεφωνικά
(+30) 6932 547 540
(+30) 2114 080 912
(+30) 6932 547 541

- Ταχυδρομικά, δηλώνοντας τα στοιχεία σας καθώς και το/τα πρόγραμμα/τα που θα παρακολουθήσετε, βλ. και παρακάτω

- Στην Υποδοχή του Συνεδρίου τις ημέρες διεξαγωγής

ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

Κατάθεση σε Τραπεζικό Λογαριασμό, δηλώνοντας τα στοιχεία σας: FIT.INN. FITNESS INNOVATION E.E.
ΤΡΑΠΕΖΑ: EUROBANK
ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 0026.0140.14.0200.693315
IBAN: GR 6502601400000140200693315

ΕΛΤΑ Απλή ταχυδρομική επιταγή εσωτερικού, δηλώνοντας τα στοιχεία σας (καθώς και το/τα πρόγραμμα/τα που θα παρακολουθήσετε εαν δεν έχετε κάνει Εγγραφή). Επιβαρύνετε επιπλέον με τα ταχυδρομικά έξοδα αποστολής. ΠΑΡΑΛΗΠΤΗΣ: GRAFTS, στη διεύθυνση: P.R.69100 ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Για να επωφεληθείτε από τις μειωμένες τιμές συμμετοχής των περιόδων εγγραφής Early Bird και Basic, η κατάθεση των χρημάτων στον τραπεζικό λογαριασμό ή η αποστολή τους με ταχυδρομική επιταγή θα πρέπει να γίνει μέσα στην αντίστοιχη χρονική περίοδο.

Η συμμετοχή σας στο 27th IHFC είναι δυνατή μόνο εάν έχετε τακτοποιήσει πλήρως τις οικονομικές σας υποχρεώσεις. Προσκομίστε τα παραστατικά εγγραφής και τις αποδείξεις καταθέσεών σας στην Υποδοχή του Συνεδρίου.

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

- ΦΑΚΕΛΟΣ ΜΕ ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ
- ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ (όπου δίδονται από τους Εισηγητές)
- ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ανά Conference ή Workshop
- ΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΠΑΡΕΧΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ. ΙΑΤΡΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ: Πασχάλης Βουτσάς, MD

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ



ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



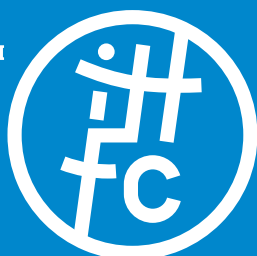
ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



WWW.GRAFTS.GR



27TH



INTERNATIONAL
HEALTH
& FITNESS
CONGRESS
THESSALONIKI 16-18.03.18

