





WWW.GRAFTS.GR

#graftshellas
#ihfc2019

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

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

Στη GRAFTS πιστεύουμε βαθιά πως οι σύγχρονες εφαρμόσιμες γνώσεις, οι νέες ιδέες και η επαγγελματική δικτύωση αποτελούν συνταγή επιτυχίας για κάθε επαγγελματία του Fitness που θέλει να προχωρήσει την καριέρα του στο επόμενο επίπεδο.

Στο πλαίσιο αυτό επενδύουμε και εξελίσσουμε διαρκώς το International Health & Fitness Congress – το ετήσιο συνέδριό μας, που η δική σας ανταπόκριση έχει καθιερώσει ως θεσμό στη Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση του Fitness σε Ελλάδα και Κύπρο!

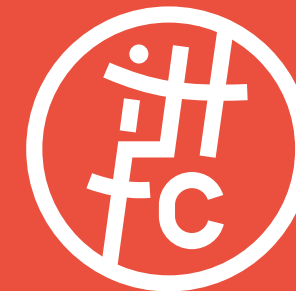
Οι Σύεδροι θα έχουν φέτος την ευκαιρία να παρακολουθήσουν περισσότερα από 35 sessions οργανωμένα σε 3 Conferences, καθώς και να συμμετέχουν σε 8 Workshops. Να παρακολουθήσουν επίσης το νέο 6ωρο εργαστήριο της REBODY®, καθώς και τον διαγωνισμό GRAFTS Rookie Competition "Thelxi Demou" που δίνει την ευκαιρία σε νέους Group Fitness Instructors να παρουσιάσουν το ταλέντο τους. Επίσης θα έχουν τη δυνατότητα να ανακαλύψουν τα πιο σύγχρονα προϊόντα της αγοράς στη Fitness Expo!

Ευχόμαστε να χαρείτε το 28^ο IHFC και να το αξιοποιήσετε για να κερδίσετε γνώσεις, εμπειρίες, φίλους και συνεργάτες!

Με εκτίμηση,

Χρήστος Πραντοΐδης

Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος GRAFTS



**28TH
INTERNATIONAL
HEALTH &
FITNESS
CONGRESS**

**15, 16 & 17
ΜΑΡΤΙΟΥ
2019**

**ΒΕΛΛΙΔΕΙΟ
ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

GRAFTS
HELLAS





ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ
Πάνος Πάντας, PhD (ES, GR)
Παρασκευή 15/03 15:30
AREA 1
Διάρκεια 6 ώρες
ΠΑΡΟΧΕΣ Manual-Certification
ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 100€

Η GRAFTS (Greek Athletic & Fitness Training School) και η REBODY® συνεχίζουν τη σειρά εξειδικευμένων Εργαστηρίων / Workshops με στόχο την αναβάθμιση του επιπέδου της γνωστικής βάσης των Fitness Trainers, στο πλαίσιο της Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης των Επαγγελματιών της Άσκησης.

Αυτό το δωρο workshop απευθύνεται σε personal trainers, φυσικοθεραπευτές και επαγγελματίες της άσκησης, σκοπεύοντας να τους διδάξει πώς να κατανοήσουν και να βελτιώσουν τη λειτουργία του ισχίου, τόσο για αγωνίσματα όσο και για την καθημερινή ζωή.

Αφού εξετάσουμε τη βασική βιοκινητική του ισχίου, η έμφαση θα δοθεί στη σχέση ψωίτη/γλουτού που παίζει ρυθμιστικό ρόλο στη σωστή λειτουργία του ισχίου, καθώς ενώνει το ισχίο με τον υπόλοιπο πυρήνα. Στη συνέχεια, και έπειτα από μια σύντομη λειτουργική αξιολόγηση του ισχίου, θα ακολουθήσει μια σειρά διορθωτικών στρατηγικών οι οποίες θα εκτελεστούν και θα συζητηθούν, με στόχο τη βελτίωση της κινητικότητας και της σταθεροποίησης γύρω από το ισχίο. Τελειώνοντας, θα εκτελεστούν και θα αναλυθούν συγκεκριμένες ολιστικές λειτουργικές ασκήσεις για διάφορα αθλήματα και αθλητικές δραστηριότητες με την προοδευτικότητα τους (από το βασικό προς το προχωρημένο επίπεδο).

REBODY®
CONTINUING
EDUCATION
WORKSHOP:
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ

GRAFTS ROOKIE GROUP FITNESS INSTRUCTOR COMPETITION ‘THELXI DEMOU’

Η GRAFTS δίνει την ευκαιρία σε πρωτοεμφανιζόμενους Instructors να αποκτήσουν την εμπειρία, να ξεδιπλώσουν το ταλέντο τους και να ανοίξουν τα φτερά τους στον απέραντο κόσμο του Group Fitness και ειδικότερα του Dance Aerobic & Step.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι Απόφοιτοι των εκπαιδευτικών κύκλων Elite Aerobic Instructor της GRAFTS σε Ελλάδα και Κύπρο, από όλες τις πόλεις λειτουργίας, όλων των ετών. Κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού η είσοδος είναι ελεύθερη για το κοινό.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Στο διαγωνισμό που θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 15/03, ώρα 09:00, AREA 2, οι διαγωνιζόμενοι θα παρουσιάσουν ένα 12λεπτο πρόγραμμα επιλογής τους σε Cardio ή Step. Η σειρά με την οποία θα εμφανιστούν στο Stage θα καθοριστεί με κλήρωση. Οι διαγωνιζόμενοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν μουσική της επιλογής τους. Στην αντίθετη περίπτωση υπάρχει εναλλακτική λύση με μουσική από την κριτική επιτροπή. Τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν την επόμενη ημέρα, οπότε και θα πραγματοποιηθεί η απονομή στους νικητές (Σάββατο 16/03, 14:00, AREA 2).

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Διδασκαλία-Χορογραφία

- Basic Structure
- Absolutely Balanced (Υποχρεωτικό)
- Alternate Teaching (Υποχρεωτικό)
- Ροή διδασκαλίας
- Ροή χορογραφίας
- Αποτελεσματικότητα (ανταπόκριση του κόσμου στη χορογραφία)
- Ποικιλία βημάτων / κινήσεων
- Δημιουργικότητα

Performance-Σκηηνική παρουσία

- Επικοινωνία
- Προσωπικό στυλ
- Ενέργεια
- Εμφάνιση / Fit
- Outfit (Πουχισμός)



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15.03

AREA 1	
WORKSHOP PILATES	
09:00	Back to Base – Spine Control ΣΟΦΙΑ ΤΣΑΤΑΛΜΠΑΣΙΔΟΥ, BSC (GR)
WORKSHOP REHAB YOGA	
11:00	Responsible shoulder yoga practice ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΤΣΟΓΡΕΣΑΚΗ, MSC (GR)
WORKSHOP PERFORMANCE TRAINING	
13:15	Old School secrets to increase Athletic Performance ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΝΑΣΤΑΣΗΣ, MSC (GR) ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΡΑΝΑΣΤΑΣΗΣ, BSC (GR)
REBODY® CONTINUING EDUCATION WORKSHOP	
15:30	Τα μυστικά του ισχίου ΠΑΝΟΣ ΠΑΝΤΑΣ, PHD (ES, GR) Εξειδικευμένο Εργαστήριο / Workshop με στόχο την αναβάθμιση του επιπέδου της γνωστικής βάσης των Fitness Trainers Διάρκεια: 6 ώρες

ΚΥΡΙΑΚΗ 17.03

AREA 1	
WORKSHOP PERFORMANCE TRAINING	
09:30	Προπόνηση με Περιορισμό της Αιματικής Ροής ΧΑΡΗΣ ΒΑΣΣΑΜΙΔΗΣ, MD (GR)
PERSONAL TRAINING CONFERENCE	
11:30	Νέα μέθοδος υπολογισμού της μίας μέγιστης επανάληψης στην προπόνηση δύναμης BOJAN MAKIVIC, MSC (AT, RS, HR)
12:30	Πλεονεκτήματα της ολόσωμης προπόνησης EMS για δύναμη και υπερτροφία ΠΑΝΟΣ ΠΑΝΤΑΣ, PHD (ES, GR)
13:30	Διάρθρωση περιτονίας με προπόνηση αντιστάσεων για βελτίωση μυϊκής υπερτροφίας ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΥΓΙΑΤΙΩΤΗΣ, BSC (GR)
14:30	Πως διαβάζουμε την ετικέτα ενός συμπληρώματος διατροφής; ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΛΙΟΝΑΚΗΣ, BSC (GR)
15:30	Ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης από ασκούμενους και αθλητές ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΠΑΣΠΑΝΟΣ, BSC (GR)

AREA 2	
09:00	GRAFTS Rookie Group Fitness Instructor Competition “Thelxi Demou”
WORKSHOP GROUP FITNESS	
11:30	Dance Aerobic ΧΡΙΣΤΟΣ ΓΑΒΡΙΗΛ, BSC (GR, CY) SEBASTIAN PIATEK, BSC (PL)
GROUP FITNESS CONFERENCE	
13:30	Radical Power ΣΑΚΗΣ ΜΠΑΚΙΡΤΖΗΣ, MSC (GR) ΣΟΦΙΑ ΜΠΑΛΑΛΑ, BSC (GR) ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΤΕΡΖΙΔΟΥ, BSC (GR) ΜΑΡΙΑ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ, BSC (GR)
14:20	Qubo’ Balance Training ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ, BSC (GR)
15:10	Dance 2 Team ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΒΑΣ BSC (GR) ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΡΑΠΤΗΣ (GR)
16:00	Dare 2 Dance ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ BSC (GR) ΤΑΣΟΣ ΤΖΙΒΗΣ (GR)
17:00	Step 2 the Beat ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΟΥΛΑΚΗΣ BSC (GR) ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΛΦΑΣ (GR)
WORKSHOP GROUP FITNESS	
18.00	Group Functional Training ROMAN ONDRÁŠEK (CZ)

AREA 2	
BODY SPIRIT CONFERENCE	
08:00	Pilates with your Qubo’ ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, MSC (GR) ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ, BSC (GR)
09:00	Sports Pilates ΣΟΦΙΑ ΤΣΑΤΑΛΜΠΑΣΙΔΟΥ, BSC (GR)
10:00	Backbends via Splits ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΡΑΦΟΥΛΙΔΗΣ (GR)
GROUP FITNESS CONFERENCE	
12:30	Group Functional Masterclass ROMAN ONDRÁŠEK (CZ)
13:30	Booty Masterclass ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΧΑΛΛΕΚΙΔΗΣ, BSC (CY)
14:30	Dance Cocktail ΧΡΙΣΤΟΣ ΓΑΒΡΙΗΛ, BSC (GR, CY)
15:30	Step by Step ΒΑΣΙΛΗΣ ΞΥΡΑΦΟΠΟΥΛΟΣ, BSC (GR)
16:30	Dance it off ΙΩΑΝΝΑ ΚΙΡΙΚΛΙΔΟΥ (GR) ΣΕΒΗ ΣΠΥΡΤΟΥ (GR)

ΣΑΒΒΑΤΟ 16.03

AREA 1	
WORKSHOP FUNCTIONAL TRAINING	
09:30	Προπόνηση χειρωνακτικής αντίστασης BOJAN MAKIVIC, MSC (AT, RS, HR)
PERSONAL TRAINING CONFERENCE	
11:30	Χαιρετισμός – Παρουσίαση Εισηγητών
12:00	Προπονητικός Όγκος ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΕΛΑΣ, BSC (GR)
13:00	Αντιμετώπιση υπερπροπόνησης μέσω της διατροφής ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΥΓΙΑΤΙΩΤΗΣ, BSC (GR)
14:00	Διακύμανση της καρδιακής συχνότητας και παρακολούθηση του στρες και της ανάρρωσης BOJAN MAKIVIC, MSC (AT, RS, HR)
15:00	Σημαντική βελτίωση της οσφυϊκής μοίρας και του πυελικού εδάφους με ολόσωμη προπόνηση EMS ΠΑΝΟΣ ΠΑΝΤΑΣ, PHD (ES, GR)
16:00	Υβριδική Διαλειμματική Προπόνηση για Άτομα με Παχυσαρκία ΑΛΕΞΗΣ ΜΠΑΤΡΑΚΟΥΛΗΣ, MSC (GR)
17:00	Υιοθέτηση συμπεριφορών άσκησης και υγείας σε κλινικούς πληθυσμούς ΘΕΟΔΩΡΑ ΤΖΑΤΖΑΚΗ, PHD (GR)
18:00	Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης στην τρίτη ηλικία ANNA ΜΑΡΙΑ ΤΟΥΒΡΑ, PHD (GR)
WORKSHOP PILATES	
19:00	Back to Base – Front and Back Support ΣΟΦΙΑ ΤΣΑΤΑΛΜΠΑΣΙΔΟΥ, BSC (GR)
ΔΕΙΤΕ ΤΙΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΣΤΟ → WWW.GRAFTS.GR	

AREA 2	
BODY SPIRIT CONFERENCE	
08:00	Lift the energy to open the heart ΑΘΗΝΑ ΜΟΡΦΙΝΟΥ (GR)
09:00	Dancing Vira Yoga ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΧΑΤΖΗΣΑΒΒΑ, BSC (GR)
10:00	Pilates Flow Art ANNA ΗΛΙΑ, BSC (GR)
11:00	Twist and Balance ΘΩΜΑΣ ΡΑΠΤΗΣ, MSC (GR).
12:00	Pilates Blocks ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, MSC (GR)
13:00	Partner Yoga for Kids ΑΡΙΑΔΗΝΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ, BSC (GR)
GROUP FITNESS CONFERENCE	
14.00	Χαιρετισμός – Παρουσίαση Εισηγητών
Απονομή Βραβείων GRAFTS Rookie Group Fitness Instructor Competition “Thelxi Demou”	
14.30	Radical FightDo ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΚΑΤΣΕΛΗΣ (GR) ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΧΑΛΛΕΚΙΔΗΣ, BSC (CY)
15:30	Calisthenics On the Move ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΠΑΥΛΑΡΑΣ, BSC (CY) ΜΑΡΙΑ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ, BSC (GR)
16:30	Everybody Dance ΚΩΣΤΑΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ, BSC (CY)
17:30	Magic Step Touch ΣΑΚΗΣ ΜΠΑΚΙΡΤΖΗΣ, MSC (GR)
18:30	Fitnessschool.tv Dance ROMAN ONDRÁŠEK (CZ) SEBASTIAN PIATEK, BSC (PL)
19:30	Step Revolution ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ, BSC (GR)
ΔΕΙΤΕ ΤΙΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΣΤΟ → WWW.GRAFTS.GR	



28TH
INTERNATIONAL
HEALTH &
FITNESS
CONGRESS

15, 16 & 17
ΜΑΡΤΙΟΥ
2019

ΒΕΛΛΙΔΕΙΟ
ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



ΠΑΝΟΣ ΠΑΝΤΑΣ
PHD (ES,GR)

Ο Πάνος Πάντας είναι κάτοχος διδακτορικού στη Βιοχημεία και εργάζεται ως personal trainer και διεθνής εισηγητής λειτουργικής προπόνησης σε Ευρώπη και Ασία για πάνω από 20 χρόνια. Είναι ο ιδιοκτήτης του κέντρου REBODY® στη Βαρκελώνη (www.rebody.eu) για πάνω από 10 χρόνια. Ο Πάνος είναι ο δημιουργός του διεθνώς πιστοποιημένου προγράμματος REBODY® FTCOACH και REBODY® PNF Training. Η διεθνής του ομάδα και ο ίδιος αντιπροσωπεύουν την REBODY® παγκοσμίως.



ΧΑΡΗΣ ΒΑΛΣΑΜΙΔΗΣ
MD (GR)

Ο Χάρης Βαλσαμίδης είναι απόφοιτος του τμήματος Ιατρικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, και εργάζεται στο τμήμα Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης του Νοσοκομείου Ασκληπείου Βούλας. Οι δεξιότητες και τα επισημονικά ενδιαφέροντά του εστιάζονται μεταξύ άλλων στους τομείς της Διαχείρισης πόνου, του Health Coaching, και της Θεραπευτικής Άσκησης. Είναι μέλος της Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδος και της Ελληνικής Εταιρίας Αλγολογίας, πιστοποιημένος Health Coach από το ACE – American Council Of Exercise, και δημιουργός του προγράμματος γυμναστικής STRONGBALL. Έχει εργαστεί ως ιδιώτης ιατρός στον τομέα της τουριστικής υγείας στη Χαλκιδική (2 χρόνια), και ως υπεύθυνος πρώτων βοηθειών στην ΕΠΣΜ Θεσσαλονίκης (4 χρόνια) και στα γήπεδα Tziolas 5x5 (5 χρόνια). Υπήρξε αθλητής της εθνικής ομάδας κολύμβησης με συμμετοχές και διακρίσεις σε βαλκανικούς, μεσογειακούς, πανευρωπαϊκούς και παγκόσμιους μαθητικούς αγώνες.



SEBASTIAN PIATEK
BSC (PL)

Ο Sebastian είναι διεθνής Fitness Presenter και συνιδρυτής του fitnessschool.tv. Είναι πτυχιούχος της Φυσικοθεραπείας στην Ακαδημία Αθλητισμού της Κρακοβίας στην Πολωνία και ζει σήμερα στο Βερολίνο. “Ασυνήθιστος” – έτσι μπορούμε να περιγράψουμε την προσωπικότητα και το ταλέντο του. Το 2003 κατέκτησε τον τίτλο “Ο καλύτερος Master Instructor της IFAA”. Από τότε συλλέγει εμπειρία στα μεγαλύτερα stages σε περισσότερες από 35 χώρες. Εκπαιδεύει και συμβουλεύει τους trainers παγκοσμίως στο δρόμο τους προς την επιτυχία.



BOJAN MAKIVIC
MSC (AT, RS, HR)

Γεννημένος στην Κροατία και μεγαλωμένος στο Βελιγράδι της Σερβίας, ο Bojan από παιδική ηλικία ασχολήθηκε με αθλητικές δραστηριότητες και προπονήθηκε συστηματικά στην ενόργανη γυμναστική και την καλαθοσφαίριση. Ολοκλήρωσε τις προπτυχιακές του σπουδές στην Αθλητική Επιστήμη (BSc) στο Πανεπιστήμιο του Βελιγραδίου και στη συνέχεια απέκτησε Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης (MSc) στο ίδιο αντικείμενο, αποφοιτώντας από το Πανεπιστήμιο της Βιέννης στην Αυστρία. Κατέχει 15ετή εμπειρία ως προσωπικός γυμναστής και προπονητής φυσικής κατάστασης με έμφαση στην αποκατάσταση αθλητών. Τα τελευταία χρόνια εργάστηκε σε κλινική αποκατάστασης στο Ζανκτ Πέλτεν, ενώ πρόσφατα προσλήφθηκε στη μεγαλύτερη κλινική αποκατάστασης της Αυστρίας στο Bad Schallerbach. Παράλληλα, έχει ολοκληρώσει τις σπουδές του για την απόκτηση δευτέρου MSc, στην Τεχνολογία της Πληροφορίας. Η κύρια αρμοδιότητά του ως επαγγελματίας είναι να αναλαμβάνει την αξιολόγηση, ανάλυση και επίβλεψη προγραμμάτων άσκησης κατά την αποκατάσταση ασθενών με αθλητικές κακώσεις ή μυοσκελετικές παθήσεις. Στο πλαίσιο των σπουδών του έχει ασχοληθεί με τη συγγραφή επιστημονικών άρθρων και παρουσίαση διαλέξεων και εργαστηρίων στο ευρύτερο πλαίσιο της επιστήμης της άσκησης και του αθλητισμού. Τέλος, αποτελεί ενεργό μέλος της συντακτικής επιτροπής του ηλεκτρονικού περιοδικού “Personal Training Quarterly” που εκδίδει η NSCA σε τριμηνιαία βάση για τα 45.000 μέλη της σε όλον τον κόσμο.



ROMAN ONDRÁŠEK
(CZ)

Ο Roman εργάζεται για περισσότερα από 15 χρόνια στη βιομηχανία του Fitness. Είναι διεθνής εισηγητής, με παρουσία σε αρκετές χώρες όπως στην Πολωνία, την Ιταλία, τη Σλοβενία, τη Σλοβακία, την Ουκρανία, την Ουγγαρία, την Αυστρία, τη Γερμανία, τη Δανία, το ΗΒ και το Λουξεμβούργο. Είναι ένας από τους ιδιοκτήτες του στούντιο Myfit στο Μπρνο της Τσεχικής Δημοκρατίας, αλλά και ο διοργανωτής των διεθνών aerobic & fitness conventions, aerobicmania.cz. Ο Roman ειδικεύεται στη λειτουργική προπόνηση, το functional step, το aerobic και το step. Τέλος, είναι ο δημιουργός του συστήματος προπόνησης FREEK STEP POWER.



ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΠΑΣΠΑΝΟΣ
BSC (GR)

Ο Νικόλαος Παπασπανός είναι Κλινικός Διαιτολόγος, πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας Διαιτροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών. Διατηρεί διαιτολογικό γραφείο στη Θεσσαλονίκη από το 2009 και διαιτολογικό γραφείο στη Κοζάνη από το 2005. Είναι επίσης Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, με κύρια ειδικότητα την Κολύμβηση και δευτερεύουσες την Υδατοσφαίριση και τη Φυσική Αγωγή σε Άτομα με Ειδικές Παθήσεις. Είναι κάτοχος του Diploma in Clinical Nutrition and Metabolism της ESPEN (European Society of Clinical Nutrition and Metabolism) και κάτοχος της πιστοποίησης T-LLL (Teacher of Life – Long Learning Programme on Clinical Nutrition and Metabolism) της ESPEN ως εκπαιδευτής κλινικής διαιτολογίας. Επιπλέον, είναι υποψήφιος κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης στην κατεύθυνση “Μεγιστοποίηση Αθλητικής Απόδοσης και Επίδοσης” από το ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ. Έχει ειδικευτεί στην κατ’ οίκον παρεντερική διατροφή, σε ένα από τα πρωτοπόρα και κορυφαία κέντρα της Ευρώπης, στο Stanley Dudrick’s Memorial Hospital στην πόλη Skawina της Πολωνίας. Αποτελεί μέλος της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων και είναι ο Επικεφαλής του European Specialist Dietetic Network (ESDN), με θέμα “Sports and Physical Activity”, της Πανευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Διαιτολόγων (EFAD). Τέλος, από το 2017 αποτελεί εξωτερικός συνεργάτης της ιδιωτικής κλινικής “Άγιος Λουκάς” (Θεο/νίκη).



ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΧΑΤΖΗΣΑΒΒΑ
BSC (GR)

Η Δέσποινα Χατζησάββα, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, απόφοιτος ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, φέρνει τους ασκούμενους σε επαφή με τη Vira Yoga! Βασισμένη στην παραδοσιακή Hatha Yoga που διδάχτηκε από το δάσκαλό της Bhooma Chaitanya στην Ινδία, παρακολουθώντας δίπλα του 500 ώρες εκπαίδευσης δασκάλων, μαζί με τις γνώσεις που έχει συλλέξει εδώ και 10 χρόνια ταξιδεύοντας σε όλο τον κόσμο για σεμινάρια και εκπαιδεύσεις σε διάφορα στυλ Yoga (Θεραπευτική, Ashtanga, Yoga Nidra, Pranayama, Kriyas, Acro), η Δέσποινα πάντρεψε όλα τα στοιχεία που συνέλλεξε, μαζί με την προσωπική της πορεία εξέλιξης και δημιούργησε ένα δικό της ιδιαίτερο στυλ. Δυναμική στις πρακτικές της αλλά με μια εσωτερική γαλήνη και ηρεμία που τη μεταδίδει στις ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοών, η Δέσποινα είναι πάντα δίπλα στον ασκούμενο, για να τον βοηθήσει να πάει πέρα από τις δυνατότητές του.



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΛΙΟΝΑΚΗΣ
BSC (GR)

Ο Γεώργιος Λιονάκης ζει και εργάζεται στα Χανιά της Κρήτης. Είναι πτυχιούχος του Τμήματος Επισκοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης (BSc) του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και απόφοιτος της GRAFTS στην ειδικότητα του Personal Training. Παράλληλα, έχει παρακολουθήσει πολυάριθμα σεμινάρια συνεχιζόμενης κατάρτισης στο ευρύτερο πεδίο της άσκησης (π.χ. ολυμπιακή άρση βαρών, λειτουργική προπόνηση). Επιπλέον, έχει ολοκληρώσει σεμινάριο 200 ωρών εξ’ αποστάσεως εκπαίδευσης, κατάρτισης και εξειδίκευσης στην “Αθλητική Διατροφή” του Διεθνούς Πανεπιστημίου της Ελλάδος, καθώς και σεμινάρια Anti-Doping Level 1 & 2 από την Εθνική Αρχή Αντιντόπινγκ της Αυστραλίας. Τέλος, κατέχει πιστοποιητικό εξειδίκευσης διάρκειας 100 ωρών στις “Βασικές Αρχές Αθλητικής Διατροφής” από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών.

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΩΝ ΕΙΣΗΓΗΤΩΝ



ΘΩΜΑΣ ΡΑΠΤΗΣ
MSC (GR)

Ο Θωμάς Ράπτης είναι απόφοιτος του τμήματος Μαθηματικών με Μεταπτυχιακές σπουδές στη Στατιστική και την Ειδική αγωγή. Το 2009 ξεκίνησε να ασχολείται με τη Yoga, κάτι που έφερε στην επιφάνεια την ανάγκη του να εξελίξει τις γνώσεις του και να μελετήσει το πώς η συγκεκριμένη πρακτική μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο όχι μόνο σε σωματικό αλλά και σε πνευματικό επίπεδο. Το 2013 ολοκλήρωσε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα 200 ωρών της YogaWorks και έκτοτε ξεκίνησε τη διδασκαλία της Yoga παραδίδοντας μαθήματα σε διάφορους χώρους της Θεσσαλονίκης. Το 2016 με αφορμή τη συμμετοχή του σε εθελοντικό πρόγραμμα διδασκαλίας Yoga σε παιδιά παρακολούθησε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα 100 ωρών FlowerKids, συνεχίζοντας έκτοτε και την διδασκαλία της Yoga σε παιδιά, ενώ παράλληλα εξακολουθεί να ενημερώνεται και να εκπαιδεύεται σε νέες τεχνικές παρακολουθώντας σεμινάρια στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Μέσω της εμπειρίας που έχει αποκτήσει από το κομμάτι της διδασκαλίας, αλλά και μέσα από τη συνεχή επαφή με διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, πιστεύει ακράδαντα ότι η Yoga αποτελεί μια μέθοδο, η εφαρμογή της οποίας μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στη βελτίωση της ζωής μας.



Αλέξης Μπατρακούλης MSc (GR)

- 2018 IDEA Personal Trainer of the Year Award Winner
- EuropeActive Professional Standards Committee Member
- Υπεύθυνος Τομέα Personal Training GRAFTS
- Υπεύθυνος Τμήματος Θεσσαλίας GRAFTS
- Καθηγητής GRAFTS



Θεodώρα Τζατζάκη PhD (GR)

- Διδάκτωρ Ψυχολογίας της Άσκησης
- Συνεργάτης GRAFTS



Άννα Μαρία Τουβρά PhD (GR)

- Διδάκτωρ Εργοφυσιολόγος & Υπεύθυνη ειδικών προγραμμάτων άσκησης
- Συνεργάτης GRAFTS



Δέσποινα Αρβαντίδου BSc (GR)

- Υπεύθυνη Τμήματος Θεσσαλονίκης
- Επιχειρηματικός Μέτοχος GRAFTS Fitness School Θεσσαλονίκης
- Καθηγήτρια 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
- Υπεύθυνος Τομέα Exercise to Music GRAFTS
- International Fitness Presenter – Educator



Γιώργος Γεωργιάδης MSc (GR)

- Υπεύθυνος Τομέα Pilates Training της GRAFTS
- Καθηγητής GRAFTS



Δέσποινα Τερζίδου BSc (GR)

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



Γιώργος Καραναστάσης MSc (GR)

- Υπεύθυνος τομέα Core Fitness Knowledge GRAFTS
- Καθηγητής GRAFTS



Κατερίνα Κατσογρεσάκη MSc (GR)

Καθηγήτρια GRAFTS



Παναγιώτης Μελάς BSc (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Σάκης Μπακιρτζής MSc (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Γιώργος Μπουγιατζάκης BSc (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Γιώργος Γκατζέλης (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Βασίλης Ευραφόπουλος BSc (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Γιώργος Μαχαλλεκίδης BSc (CY)

Καθηγητής GRAFTS



Σοφία Τσαταλμασιδου BSc (GR)

Καθηγήτρια GRAFTS



Κωνσταντίνος Καραφουλίδης (GR)

Καθηγητής GRAFTS



Άννα Ηλία BSc (GR)

Εισηγήτρια GRAFTS



Σταύρος Καραναστάσης BSc (GR)

Εισηγητής GRAFTS



Αθηνά Μορφίνου (GR)

Εισηγήτρια GRAFTS



Σοφία Μπαλαλά BSc (GR)

- Εισηγήτρια GRAFTS
- Υπεύθυνη Τμήματος GRAFTS Πάτρας



Αριάδνη Οικονομίδη BSc (GR)

Εισηγήτρια GRAFTS



Χριστόδουλος Παυλάρας BSc (CY)

Εισηγητής GRAFTS



Κωνσταντίνος Αναγνωστόπουλος, BSc (GR)

Συνεργάτης GRAFTS



Μαρία Συμεωνίδου BSc (GR)

Συνεργάτης GRAFTS



Βασίλης Πουλάκης BSc (GR)

GRAFTS Personal Trainer & Aerobic Trainer



Παναγιώτης Ντόβας BSc (GR)

GRAFTS Aerobic Trainer



Χριστίνα Παπαδοπούλου BSc (GR)

1^η GRAFTS Rookie Group Fitness Instructor 2017



Ιωάννα Κιρικλίδου (GR)

2^η GRAFTS Rookie Group Fitness Instructor 2018



Δημήτρης Ράπτης (GR)

GRAFTS Group Fitness Instructor



Τάσος Τζιβής (GR)

2^η Θέση GRAFTS Rookie Group Fitness Instructor Competition 2018



Χρήστος Κάλφας (GR)

GRAFTS Personal Trainer & Aerobic Trainer



Σέβη Σπύρτου (GR)

GRAFTS Group Fitness Instructor

GOLD CARD

Εφοδιάσου με τη Χρυσή Κάρτα (Gold Card) του 28th IHFC και εξασφάλισε τη συμμετοχή σου σε όλα τα Conferences και τα Workshops.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ ΜΕ GOLD CARD

80 ΕΥΡΩ ΕΩΣ 28.02	95 ΕΥΡΩ ΕΩΣ 14.03	120 ΕΥΡΩ 15 - 17.03
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

ΤΙΜΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ημερομηνία Εγγραφής	EARLY BIRD 20.01–28.02	REGULAR 01.03–14.03	CONGRESS 15.03–17.03
.....			
1 Workshop	25€	25€	35€
.....			
1 Conference	40€	40€	50€
.....			
Gold Card	80€	95€	120€
.....			
REBODY® Workshop	100€	100€	100€
.....			
Gold Card+REBODY® Workshop	165€	165€	165€
.....			

Fitness Expo: Είσοδος ελεύθερη
Rookie Group Fitness Instructor Competition: Είσοδος ελεύθερη

ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

- Ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα της σχολής
- Τηλεφωνικά (+30) 6932547540, (+30) 2114080912, (+30) 6932547541
- 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

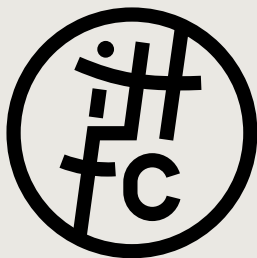
ΕΛΤΑ Απλή ταχυδρομική επιταγή εσωτερικού, δηλώνοντας τα στοιχεία σας (καθώς και το/τα πρόγραμμα/τα που θα παρακολουθήσετε εαν δεν έχετε κάνει Εγγραφή). Επιβαρύνεστε επιπλέον με τα ταχυδρομικά έξοδα αποστολής. ΠΑΡΑΛΗΠΤΗΣ: GRAFTS, στη διεύθυνση: P.R.69100 ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Για να επωφεληθείτε από τις μειωμένες τιμές συμμετοχής των περιόδων εγγραφής **Early Bird** και **Regular**, 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 28th 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.

**GRAFTS
HELLAS
PRESENTERS**

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

- Φάκελος με το υλικό του Συνεδρίου
- Πρακτικά εισηγήσεων (όπου δίδονται από τους Εισηγητές)
- Βεβαίωση Παρακολούθησης ανά Conference ή Workshop
- Το συνέδριο παρέχει ιατρική υποστήριξη. Ιατρός συνεδρίου: Πασχάλης Βουτσάς, MD



**28TH
INTERNATIONAL
HEALTH
& FITNESS
CONGRESS**
THESSALONIKI 15-17.03.19

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

GRAFTS
HELLAS

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

europeactive
MORE PEOPLE • MORE ACTIVE • MORE OFTEN

ereps
EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

ACE →

yogaworks
FOR EVERYBODY

RADICAL
FITNESS

rebody
FTCOACH

ΧΟΡΗΓΟΙ

mihabodytec

real motion
THE FUNCTIONAL COMPANY

HEALTH
ONE
We ♥ fitness!

Leos
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

TF
TOPFITNESS

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ATLAS tv
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ