



Human mama workshop on CYPRUS

Prenatal Fitness Workshop: human mama I L1

Διάρκεια σεμιναρίου: 20 ώρες

Ημερομηνίες Διεξαγωγής 21-23/09/23



Τοποθεσία European University Cyprus 6 Diogenous Str., Egkomi Nicosia, 2404

Πέμπτη 21-09-23

Διάρκεια: 09:00- 14:00

09:00-14:00

Θεωρητική εισήγηση: ανατομία & φυσιολογία του σώματος κατά την κύηση
Θεωρητική & Πρακτική εισήγηση: Screening tools & σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης

Αθανασία Ζουρλαδάνη, PhD, MSc, human mama founder, prenatal & postnatal Specialist

Παρασκευή 22-09-23

Διάρκεια: 09:30 - 16:30

09:30-11:30

Πρακτική εισήγηση: Προθέρμανση
Πρακτική εισήγηση: High Intensity Interval Training - HIIT
Πρακτική εισήγηση: Ασκήσεις πυελικού εδάφους
Πρακτική εισήγηση: Θέσεις τοκετού (πως τις εισαγάγω στην προπόνηση)

Αθανασία Ζουρλαδάνη, PhD, MSc, prenatal & postnatal Specialist

11:30 -13:30

Πρακτική εισήγηση: Pilates
Αγγελική Καρανίκου, Dance Teacher, Pilates Trainer

13: 30- 14:30 Διάλειμμα

14:30-15:30

Πρακτική εισήγηση: Λειτουργική προπόνηση στην κύηση
Τσακογιάννης Ιωάννης, MSc, Fitness Consultant, Strength & Conditioning trainer

15:30-16:30

Θεωρητική εισήγηση: τοκετός
Καμπουρίδου Πασχαλίνα, Μαία

Σάββατο 23-09-23

Διάρκεια: 09:00 - 17:00

09:00-11:00

Πρακτική εισήγηση: Yoga στην κύηση

Πρακτική ασάνων & αναπνοών

Διευκόλυνση κύησης & τοκετού

Παπαδοπούλου Γεωργία, Yoga trainer, Pilates Trainer, human mama trainer

11:00 -12:00

Θεωρητική εισήγηση: Η διατροφή στην κύηση

Μαρία Μπασκίνη, MSc, PhD, Διατροφολόγος- Διαιτολόγος

12:00-14:30

Θεωρητική & Πρακτική εισήγηση & εξάσκηση

στην αντιμετώπιση των μυοσκελετικών αλλαγών της εγκύου

Αθανασία Ζουρλαδάνη

14:30 -15:30 Διάλειμμα

15:30 -17:00

Πρακτική εφαρμογή & σχεδιασμός προγραμμάτων από τους συμμετέχοντες