

ADVANCED HEALTH & FITNESS SPECIALIST

EXERCISE | HEALTH | PERFORMANCE



- 1 **Human Performance Coach (20h)**
- 2 **Small Group Training Coach (20h)**
- 3 **Special Populations Coach (20h)**

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Αυτό το πρόγραμμα προηγμένης εξειδίκευσης στην άσκηση για την υγεία και τη φυσική κατάσταση εξοπλίζει τους συμμετέχοντες με την επικαιροποιημένη γνώση και τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για την εφαρμογή καινοτόμων προγραμμάτων επιβλεπόμενης άσκησης σε ποικίλα εργασιακά περιβάλλοντα. Το πρόγραμμα με τίτλο «Advanced Health & Fitness Specialist» (Ειδικός Προηγμένης Άσκησης για την Υγεία και τη Φυσική Κατάσταση) αποτελεί ένα θεματικά ολοκληρωμένο, επιστημονικά τεκμηριωμένο και πρακτικά προσανατολισμένο πρόγραμμα συνεχιζόμενης επαγγελματικής ανάπτυξης, το οποίο ενσωματώνει τις ενότητες «Human Performance Coach» (Προπονητής Ανθρώπινης Απόδοσης), «Small Group Training Coach» (Προπονητής Μικρών Ομάδων) και «Special Populations Coach» (Προπονητής Ειδικών Πληθυσμών). Αυτοί οι τρεις τομείς εστίασης παρέχουν στους εκπαιδευόμενους επιστημονικές γνώσεις, άμεσα εφαρμόσιμες πρακτικές δεξιότητες και αποτελεσματικές στρατηγικές σχεδιασμού προγραμμάτων σχετικά με θέματα αιχμής στον κλάδο της υγείας, της μαζικής άθλησης και της αθλητικής φυσικής κατάστασης.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ

Η υβριδική συνύπαρξη της ερευνητικά τεκμηριωμένης θεωρίας και της εντατικής πρακτικής εξάσκησης πάνω στα πιο επίκαιρα θέματα απασχόλησης των γυμναστών, αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά εφόδια για τους σύγχρονους επαγγελματίες της άσκησης και του αθλητισμού σε μια άκρως ανταγωνιστική αγορά εργασίας. Η ολοκλήρωση ενός τέτοιου προγράμματος συμπληρώνει την προαπαιτούμενη ακαδημαϊκή εκπαίδευση, δίνοντας τη δυνατότητα της μετάφρασης της θεωρίας σε πράξη στον πραγματικό κόσμο.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Advanced Health & Fitness Specialist απευθύνεται αποκλειστικά σε πτυχιούχους/ες και φοιτητές/τριες 3ου και 4ου έτους της Αθλητικής Επιστήμης και Φυσικής Αγωγής με κατοχυρωμένη τη βασική κατανόηση της ανατομίας, της κινησιολογίας, της εργοφυσιολογίας και της προπονητικής. Οι αποκτώμενες γνώσεις και δεξιότητες μπορούν να αξιοποιηθούν σε όλους τους τομείς εργοδότησης (σχολεία, αθλητικοί σύλλογοι, επαγγελματικές ομάδες, αθλητικοί οργανισμοί, κέντρα φυσικής κατάστασης και γυμναστήρια, κέντρα αποκατάστασης), όπου η επιβλεπόμενη σωματική άσκηση μπορεί να εφαρμοστεί ως μέσο προαγωγής της υγείας και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι καινοτόμο, υβριδικό και να πληροί όλα τα σύγχρονα δεδομένα, διευκολύνοντας μια δυναμική και ελκυστική μαθησιακή εμπειρία. Οι εξειδικευμένες σύγχρονες και ασύγχρονες διαδικτυακές διαλέξεις παρέχουν ερευνητικά τεκμηριωμένη θεωρία (50%). Τα διαδραστικά εργαστήρια (δια ζώσης ή σε ζωντανή μετάδοση διαδικτυακά) προσφέρουν τη δυνατότητα ανάπτυξης πρακτικών δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες (50%). Η υβριδική εκπαιδευτική προσέγγιση παρέχει τις απαιτούμενες γνώσεις και δεξιότητες για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης σε ένα μεγάλο φάσμα κοινού (αθλητές, φαινομενικά υγιείς ασκούμενους αναχυψής, ειδικούς πληθυσμούς).

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ



Ενότητα 1: Human Performance Coach

- Βασικές αρχές προπόνησης
- Δυναμική προθέρμανση
 - Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης
 - Προπόνηση ισχύος
 - Προπόνηση δύναμης
- Προπόνηση υπερτροφίας
- Προπόνηση ευκινησίας
- Προπόνηση ταχύτητας
- Προπόνηση ισορροπίας



Ενότητα 2: Small Group Training Coach

- Βασικές αρχές λειτουργικής προπόνησης
- Προπόνηση με ιμάντα αιώρησης
 - Προπόνηση με δρόμι
 - Υβριδική προπόνηση πολλαπλών συνιστωσών
 - Κυκλική προπόνηση
- Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης
- Στρατηγικές σχεδιασμού προγραμμάτων



Ενότητα 3: Special Populations Coach

- Άσκηση σε παιδιά και εφήβους
 - Άσκηση στην τρίτη ηλικία
 - Άσκηση στην εγκυμοσύνη και τη λοχεία
 - Άσκηση για προαγωγή της υγείας
 - Άσκηση σε άτομα με ελεγχόμενα χρόνια νοσήματα και ιατρική έγκριση
- Άσκηση για ορθοσωμία
 - Αξιολόγηση κίνησης και τεχνικές διορθωτικής προπόνησης

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ

Ο **Δρ. Αλέξης Μπατρακούλης** είναι Επίκουρος Καθηγητής Εφαρμοσμένης και Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου. Έχει 30 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας στον κλάδο της άσκησης και είναι πολυβραβευμένος προσωπικός γυμναστής από διάφορους διεθνείς οργανισμούς (IDEA το 2018, IDEA China το 2019, NSCA το 2020, PFP το 2021 και ACSM το 2022). Έχει προσκληθεί ως διεθνής εκπαιδευτής γυμναστών σε 45 χώρες σε πέντε ηπείρους και έχει πολυετή εμπειρία ως εκπαιδευτής ενηλίκων σε προγράμματα επιμόρφωσης και δια βίου μάθησης. Κατέχει πτυχίο στην Επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, μεταπτυχιακό στην Άσκηση και την Υγεία, καθώς και διδακτορικό στην Κλινική Φυσιολογία της Άσκησης. Έχει δημοσιεύσει πάνω από 120 άρθρα σχετικά με την άσκηση σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με το σύστημα των κριτών, 9 κεφάλαια σε βιβλία, ενώ έχει διατελέσει υπεύθυνος επιστημονικής επιμέλειας σε 4 διεθνή βιβλία. Το 2025, συμπεριλήφθηκε στο κορυφαίο 2% (0,55% για την ακρίβεια) των επιστημόνων παγκοσμίως στον τομέα της Αθλητικής Επιστήμης, με βάση την ερευνητική του συνεισφορά το 2024. Κατέχει επίσης επαγγελματικές πιστοποιήσεις σε 20 διαφορετικές ειδικότητες από όλους τους κορυφαίους Αμερικανικούς εκπαιδευτικούς οργανισμούς (ACE, ACSM, NASM και NSCA), στους οποίους υπηρετεί ως μέλος είτε σε ειδικές επιτροπές εμπειρογνομώνων είτε στο Διοικητικό Συμβούλιο

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Έξι (6) Σαββατοκύριακα (συνολικά 60 ώρες)

Ενότητα 1: Human Performance Coach (20 ώρες)

28-29/11/2026 (Σ: 12:00-17:00 & Κ: 10:00-15:00) – Δια ζώσης ή ζωντανά διαδικτυακά*
05-06/12/2026 (Σ: 12:00-17:00 & Κ: 10:00-15:00) – Δια ζώσης ή ζωντανά διαδικτυακά*

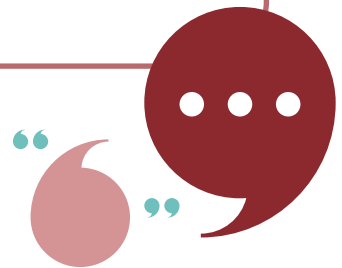
Ενότητα 2: Small Group Training Coach (20 ώρες)

16-17/01/2027 (Σ: 12:00-17:00 & Κ: 10:00-15:00) – Δια ζώσης ή ζωντανά διαδικτυακά*
23-24/01/2027 (Σ: 12:00-17:00 & Κ: 10:00-15:00) – Δια ζώσης ή ζωντανά διαδικτυακά*

Ενότητα 3: Special Populations Coach (20 ώρες)

20-21/02/2027 (Σ: 12:00-17:00 & Κ: 10:00-15:00) – Δια ζώσης ή ζωντανά διαδικτυακά*
27-28/02/2027 (Σ: 12:00-17:00 & Κ: 10:00-15:00) – Δια ζώσης ή ζωντανά διαδικτυακά*

* Η ζωντανή διαδικτυακή παρακολούθηση τις Κυριακές αφορά αποκλειστικά όσους διαμένουν εκτός Κύπρου).



ΚΟΣΤΟΣ

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Full Course (Όλες οι ενότητες -60 ώρες): €1200

2-Module Combinations (Επιλογή 2 ενοτήτων - 40 Hours — €900

Προτεινόμενοι συνδυασμοί είναι:

1. Για General Fitness, Sports Conditioning & Personal Training Professionals:
Module 1 (Human Performance Coach) + Module 2 (Small Group Training Coach)

Γιατί: Συνδυάζει την αθλητική προπόνηση, τη μυϊκή ενδυνάμωση και την αξιολόγηση φυσικής κατάστασης (Module 1) με εργαλεία λειτουργικής προπόνησης και επίκαιρων μεθόδων άσκησης (ιμάντες, δρόμια, HIIT, hybrid) για δυναμική εκγύμναση πελατών και μικρών ομάδων (Module 2).

2. Για Health Promotion & Preventive Exercise Professionals:

Module 1 (Human Performance Coach) + Module 3 (Special Populations Coach)

Γιατί: Συνδυάζει τις αρχές απόδοσης και τη μυϊκή ενδυνάμωση (Module 1) με την εξειδικευμένη γνώση για ασφαλή και προσαρμοσμένη άσκηση σε ευπαθείς και ειδικούς πληθυσμούς (έγκυες/λεχιώδες, παιδιά/έφηβοι, υπερήλικες, άτομα με ελεγχόμενα χρόνια νοσήματα και ιατρική έγκριση) (Module 3).

3. Για Inclusive Fitness & Exercise Programming Professionals

Module 2 (Small Group Training Coach) + Module 3 (Special Populations Coach)

Γιατί: Συνδυάζει εργαλεία λειτουργικής προπόνησης και επίκαιρων μεθόδων άσκησης (ιμάντες, δρόμια, HIIT, hybrid) (Module 2) με την εξειδικευμένη γνώση για ασφαλή και προσαρμοσμένη άσκηση σε ευπαθείς και ειδικούς πληθυσμούς (Module 3).

Single Module (Μεμονωμένη Ενότητα 1, 2, 3): €500 /ενότητα



Τρόποι Πληρωμής & Εκπτώσεις (Full Course & 2-Module Combinations)

Early Bird (έως 01/11/2026): -10% (Full Course: €1,080 | 2-Modules: €810)

Πλήρης Εξόφληση (Εφάπαξ): -15% (Full Course: €1,020 | 2-Modules: €765)

Ειδική Έκπτωση ΠΑΣΥΠΕΦΑΑ (Ενεργά Μέλη): -15% (Full Course: €1,020 | 2-Modules: €765)

Ειδική Έκπτωση EUC (Φοιτητές / Απόφοιτοι): -20% (Full Course: €960 | 2-Modules: €720)

Πληρωμή με Δόσεις (Αποκλειστικά για το Full Course – €1,200):

Κανονική Τιμή (€1,200):

Προκαταβολή €400 | 1η Δόση: €400 (έως 30/12/2026) | 2η Δόση: €400 (έως 30/01/2027)

Με Early Bird (€1,080):

Προκαταβολή €400 | 1η Δόση: €340 (έως 30/12/2026) | 2η Δόση: €340 (έως 30/01/2027)

Με ΠΑΣΥΠΕΦΑΑ (€1,020):

Προκαταβολή €400 | 1η Δόση: €310 (έως 30/12/2026) | 2η Δόση: €310 (έως 30/01/2027)

Με Έκπτωση EUC (€960):

Προκαταβολή €400 | 1η Δόση: €280 (έως 30/12/2026) | 2η Δόση: €280 (έως 30/01/2027)

Σημείωση: Οι εκπτώσεις δεν συνδυάζονται μεταξύ τους)

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (Σάββατα)

Διαδραστική Online Μάθηση: Ευέλικτη, ερευνητικά τεκμηριωμένη θεωρία αιχμής από την άνεση του χώρου σας, μέσω σύγχρονης ψηφιακής πλατφόρμας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ (Κυριακές)

Λευκωσία | Δια ζώσης :

Το 50% του προγράμματος είναι σχεδιασμένο για την ανάπτυξη advanced δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες. Γεφυρώστε το χάσμα θεωρίας και πράξης, εκπαιδευόμενοι στα δύο πιο εξελιγμένα high-end περιβάλλοντα της Κύπρου:

- Εργαστήριο Άσκησης, Υγείας & Ανθρώπινης Απόδοσης Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου: Κορυφαίο ακαδημαϊκό και ερευνητικό περιβάλλον για επιστημονική αξιολόγηση.
- New Life Health Center: Το premium, υπεσύγχρονο fitness ορόσημο της πρωτεύουσας για real-market εφαρμογή.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της κάθε ενότητας του Προγράμματος (το οποίο απαιτεί τουλάχιστον 75% παρουσία και συμμετοχή, καθώς και επιτυχία στην τελική γραπτή εξέταση κάθε ενότητας) απονέμεται το αντίστοιχο Πιστοποιητικό Παρακολούθησης από το Future Skills Hub του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου (π.χ. Human Performance Coach, Group Training Coach, Special Populations Coach).

Στην περίπτωση ολοκλήρωσης και των τριών ενότητων, απονέμεται ο τίτλος Advanced Health & Fitness Specialist με αναφορά και στους τρεις επιμέρους τίτλους των μεμονωμένων ενότητων.



ΕΓΓΡΑΦΗ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Για εγγραφή ή πληροφορίες, επικοινωνήστε
με τη συντονίστρια κ. Σοφία Παπαθεοδούλου
στο +22 713 058
ή στο shortcourses@euc.ac.cy

<https://shortcourses.euc.ac.cy>

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

PIS FITNESS

Η PIS Fitness αποτελεί τον κορυφαίο προμηθευτή εξοπλισμού γυμναστικής στην Κύπρο, ειδικευμένη σε λύσεις για Pilates, γυμναστήρια, functional training και πολλά άλλα. Με κορυφαία brands και εξειδικευμένη τεχνογνωσία, η PIS Fitness αναλαμβάνει τον σχεδιασμό χώρων προπόνησης παγκόσμιας κλάσης.

www.pisfitness.com