

Άκου την καρδιά σου όταν επιλέγεις το επάγγελμα
που θέλεις να ακολουθήσεις,
έτσι δε θα χρειαστεί να "δουλέψεις" ποτέ.
Σκέψου με λογική πριν ξεκινήσεις σε εμάς...

base
International Certifications

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ:
Οι ημερομηνίες έναρξης των σεμιναρίων καθώς και τα βιογραφικά των εισηγητών
βρίσκονται στην ιστοσελίδα μας.
www.basetraining.org

Base Training Αθήνα
Τηλ. 210 9647270, 6974 839021, 6987978188

info@basetraining.gr
www.basetraining.org

this
Training & Health International Society
official THIS partner



base
International Certifications

PURE KNOWLEDGE GUIDE 2025-26

Σελίδες 8 - 9	PERSONAL TRAINING CERTIFICATION (LEVEL 1)
Σελίδες 10 - 11	HEALTH EXERCISE SPECIALIST (LEVEL 2)
Σελίδες 12 - 13	PILATES INSTRUCTOR CERTIFICATION - PILATES MATWORK & PROPS
Σελίδες 14 - 15	PILATES REFORMER - PILATES EQUIPMENT
Σελίδες 16 - 17	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (Clinical Pilates) PERSONAL TRAINING CERTIFICATION (LEVEL 1)
Σελίδες 18 - 19	KIDS PILATES PILATES PROGRAM DESIGN PILATES CERTIFICATION & ΕΥΡΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
Σελίδες 20 - 21	MAGIC BOOTS INSTRUCTOR (LEVEL 1)
Σελίδες 22 - 23	MAGIC BOOTS MASTER TRAINER (LEVEL 2)
Σελίδες 24 - 25	CROSS TRAINER CERTIFICATE - FUNCTIONAL TRAINING
Σελίδες 26 - 27	WEIGHT LIFTING SPECIALIST - INDOOR CYCLING
Σελίδες 28 - 29	GROUP TRAINING - KIDS ATHLETICS
Σελίδες 30 - 31	AERIAL SPECIALIST CERTIFICATION AERIAL STRONG AERIAL PILATES YOGA AERIAL NATAL - KIDS - SENIORS
Σελίδες 32 - 33	INTRODUCTION TO SPORTS NUTRITION (LEVEL 1) ATHLETIC NUTRITION (LEVEL 2) NUTRITION SCIENCE (LEVEL 3)
Σελίδες 34 - 35	YOGA - ΑΣΚΗΣΗ & ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ - TENNIS & CONDITIONING
Σελίδες 36 - 37	RUNNING SPECIALIST - TRIATHLON SPECIALIST
Σελίδες 38 - 39	TRAMPOLINE
Σελίδες 40 - 41	WORKSHOPS
Σελίδες 42 - 43	Επαγγελματική Αποκατάσταση & BASE TRAINING Το πρόγραμμα EREPS

Γιατί να επιλέξω την Base Training;

Η συνεργασία της Base Training με τα Επινέδα Ευρωπαϊκής πιστοποίησης και αναγνώρισης:

EQF 3 - Fitness Instructor

EQF 4 - Personal Trainer

EQF 5 - Health & Exercise Specialist

σου δίνει το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα ως επαγγελματία στον τομέα του Fitness.

Επιπλέον, η διεθνής πιστοποίηση της Base Training έχει την επίσημη έγκριση του Υπουργείου Παιδείας (Κέντρο Δια Βίου Μάθησης Επινέδο 1, Αριθμός 2101163). Ενώ παράλληλα είναι πιστοποιημένη με το πρότυπο ISO PLUS 9001:2015 για την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών της προς τους φοιτητές της.

Ένας πιστοποιημένος επαγγελματίας της Base Training σε συνδυασμό με το πάθος του και το μεράκι του, έχει εξασφαλίσει με τα επίσημα πιστοποιητικά της σχολής, το κλειδί για την επιτυχία και την καταξίωση στο χώρο του Fitness.



certification number qs.18.011

*«Ξάν δες να αναπτύξεις τις δυνατότητες σου,
γράψε τα όνειρά σου σε ένα χαρτί
και ακολουθώντας τις λέξεις»
Π.Μπαλατσινός*



Παρακάτω θα δεις μερικούς από τους λόγους γιατί να επιλέξεις την Base Training:

- Έχει 10 ιδιόκτητα γυμναστήρια στα οποία οι περισσότεροι απόφοιτοι κάνουν πρακτική σε πραγματικές συνθήκες λειτουργίας γυμναστηρίου και βοηθούν να βρουν εργασία.
- Έχει στενή συνεργασία με το μεγαλύτερο δίκτυο γυμναστηρίων και χώρων άθλησης στην Ελλάδα (πάνω από 60).
- Παγκόσμιοι Οργανισμοί υγείας και άσκησης συνεργάζονται για χρόνια με την Base Training σε Ελλάδα και εξωτερικό.
- Διαθέτει πάνω από 70 εξειδικευμένες και σύγχρονες εξοπλισμένες θέσεις προπόνησης στις οποίες οι υποψήφιοι προπονητές κάνουν πρακτική για καλύτερη εξειδίκευση.
- Οι πιο διάσημες εταιρίες μηχανημάτων, τεχνολογίας, διατροφής και ρουχισμού, επιλέγουν την Base Training για να συνεργαστούν στην Ελλάδα (Under Armour, Garmin κ.α.).
- Δημιουργεί, εξελίσσει και προωθεί σε γυμναστήρια σε Ελλάδα, Βαλκάνια και Μέση Ανατολή, τα δικά της προπονητικά συστήματα και Training Projects.
- Η διοικητική ομάδα της Base Training ασχολείται καθημερινά με την απορρόφηση και προώθηση αποφοίτων στην αγορά εργασίας, μια πρωτοβουλία στην οποία συμμετέχει προσωπικά ο γενικός διευθυντής Π.Μπαλατσινός.
- Οι ειδικές τεχνικές ομάδες δικηγόρων, λογιστών, οικονομολόγων, πολιτικών μηχανικών και αρχιτεκτόνων που συνεργάζεται, συμβουλεύουν δωρεάν όσους απόφοιτους μας επιθυμούν να δημιουργήσουν δικό τους χώρο εκγύμνασης.
- Τα πιο ξεχωριστά σεμινάρια Παγκοσμίως, έρχονται Ελλάδα από την Base Training λίγες μόνο ημέρες αφού παρουσιαστούν στο εξωτερικό.

Με εμάς θα έχεις πάντα έναν έμπειρο σύμβουλο δίπλα σου, όποια στιγμή στην καριέρα σου τον χρειαστείς. Ρώτησε και θα σου το επιβεβαιώσουν αυτό όλοι μας οι απόφοιτοι.

Base Training

Θέλεις να γίνεις επαγγελματίας του fitness με επίσημο αναγνωρισμένο πιστοποιητικό ή είσαι απόφοιτος ΤΕΦΑΑ και θέλεις να επιηλυτίσεις τις γνώσεις σου σύμφωνα με τις τελευταίες εξελίξεις στο χώρο της άσκησης; Τότε η Base Training είναι αυτό που αναζητάς.

Η Base Training δημιουργεί το πληρέστερο πρόγραμμα σπουδών δίνοντας στους σπουδαστές της το συγκριτικό πλεονέκτημα για άμεση επαγγελματική αποκατάσταση.

Γιατί να ξεκινήσει κάποιος εκπαίδευση στο **Personal Training**;

Γιατί είναι το πιο διάσημο και απαραίτητο εκπαιδευτικό για οποιονδήποτε θέλει να πετύχει μέγιστα αποτελέσματα. Όλοι οι γυμναστές στον κόσμο ασχολούνται με το Personal Training και την εξατομικευμένη προπόνηση.

Μέσω αυτής ο ασκούμενος έχει μοναδικά αποτελέσματα στη φυσική του κατάσταση, αλλά και ο επαγγελματίας μπορεί να δείξει τη δουλειά του.

Ξεκίνησε την εξειδίκευση και δες
άμεσα να αλληλάζει η καριέρα σου!

Αναλυτική Περιγραφή Εκπαιδευτικού

Οι προπονητές μέσα από το Personal Training μπορούν να διεκδικήσουν μια πετυχημένη καριέρα με πολύ καλές απολαβές.

Εμείς είμαστε σίγουροι για την επιτυχία των αποφοίτων μας και ο λόγος είναι η μεθοδολογία που διδάσκουμε, η οποία βασίζεται 100% σε ορατά και μετρήσιμα αποτελέσματα.

Η άμεση διαφορά στην εμφάνιση και τη φυσική κατάσταση, προσελκύει επιπλέον πιθανούς πελάτες για τον προπονητή που έχει εκπαιδευτεί στην Base Training.

Έτσι «χτίζεται» ένα πελατολόγιο που σταδιακά αυξάνεται και δίνει στον απόφοιτό μας την ικανοποίηση για την επιλογή του να παρακολουθήσει και να πιστοποιηθεί από το πρόγραμμά μας.

"Γίνε personal trainer και άλλαξε την ζωή σου! Με αναγνωρισμένη πιστοποίηση για μια νέα καριέρα"



base
International Certifications

PERSONAL TRAINING CERTIFICATION (LEVEL 1)

PART A : FITNESS INSTRUCTOR (EQF 3)

PART B : ADVANCED PERSONAL TRAINING (EQF 4)

Η βασική ενότητα Personal Training αποτελεί το πρώτο ολοκληρωμένο επίπεδο εξειδικευμένης επιμόρφωσης του εκπαιδευτικού κύκλου Personal Training Certification. Συνδυάζοντας τη θεωρητική ύλη με μια σειρά από πρακτικά μαθήματα:

- Αξιολογείς και μαθαίνεις να εκτιμάς τη φυσική κατάσταση του ασκούμενου
- Διδάσκεις όλα τα σημαντικά στοιχεία που σχετίζονται με τον χώρο του γυμναστηρίου
- Δημιουργείς το κατάλληλο πρόγραμμα προπόνησης για τον εκάστοτε trainee
- Ελέγχεις και μαθαίνεις τρόπους & τεχνικές, διασφαλίζοντας ότι κάθε άσκηση εκτελείται σωστά
- Εκπαιδεύεις με τις πιο προηγμένες τεχνικές προπόνησης
- Μαθαίνεις σύγχρονα και προχωρημένα προπονητικά συστήματα
- Σου δείχνουμε όλες τις αποτελεσματικές μεθόδους πώλησης & παροχής υπηρεσιών
- Διδάσκεις ασκησιολόγιο με τη βοήθεια εξοπλισμού
- Διδάσκεις την σωστή προπονητική χρήση των αντιστάσεων
- Μαθαίνεις τεχνικές για outdoor activities

Αντικείμενα
διδασκαλίας:

- Ανατομία
- Κινησιολογία
- Φυσιολογία 1
- Φυσιολογία της Άσκησης 1
- Προπονητική 1
- Διαιτροφή 1
- Άσκησιολόγιο με αιτήρες
- Αναλυτική Φυσιολογία του ανθρώπου
- Προηγμένη Φυσιολογία της άσκησης
- Προπονητική ανάπτυξης και βελτίωσης φ.κ. σε χώρο personal training studio
- Προχωρημένα προπονητικά συστήματα
- Προχωρημένο ασκησιολόγιο με αιτήρες
- Άσκησιολόγιο με μηχανήματα
- Άσκησιολόγιο με μπάρες
- Άσκησιολόγιο με λάστιχα
- Άσκησιολόγιο με μπάλες
- Προπονητικά συστήματα
- Ενεργητικές διατάξεις
- Advanced Nutrition
- Προχωρημένο ασκησιολόγιο με μηχανήματα
- Προχωρημένο ασκησιολόγιο με μπάρες
- Προηγμένο ασκησιολόγιο cross training
- Προχωρημένο ασκησιολόγιο με λάστιχα
- Προχωρημένο ασκησιολόγιο με μπάλες
- Πολυαρθρικές ασκήσεις
- Functional Training
- Στάση προσωπικού γυμναστή κατά την προπόνηση
- Προώθηση προσωπικών επιδιώξεων μέσα στο χώρο του fitness
- Marketing Planning
- Παθητικές διατάξεις και λειτουργία τους
- Συνδυαστικές ασκήσεις με κάθε είδους εξοπλισμό
- Εισαγωγή στους ειδικούς πληθυσμούς
- Εισαγωγή στα ολισθικά συστήματα εκγύμνασης
- Sports performance systems
- Προηγμένα μηχανήματα προπόνησης δύναμης
- Cross Training εξοπλισμός και χρήση του
- Outdoor Training και ιδανική μεθοδολογία κατά την εκγύμναση ασκούμενου
- Προπόνηση στο γήπεδο και δημιουργία στιβικών μοντέλων εκγύμνασης
- Προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT)
- Πώληση υπηρεσίας Personal Training μέσα στο gym

ereps
EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS
FOR CERTIFICATION
europe active
FOR FITNESS AND HEALTH



HEALTH EXERCISE SPECIALIST (LEVEL 2)

(EQF 5)

Το πιο ολοκληρωμένο επίπεδο εκπαίδευσης που περιλαμβάνει τις πιο περιζήτητες εξειδικεύσεις που χρειάζεται ο σύγχρονος personal trainer για την προπόνηση συγκεκριμένων πληθυσμιακών ομάδων.

Η θεωρητική και πρακτική εξειδίκευση γίνεται τόσο ως προς την αξιολόγηση όσο και στον σχεδιασμό ενός κατάλληλου προπονητικού προγράμματος. Οι κατηγορίες που θα μελετηθούν συμπεριλαμβάνουν την άσκηση σχετικά με τον διαβήτη, τον καρκίνο, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τις παθήσεις του αναπνευστικού, τα μεταβολικά νοσήματα, την δυσλιπιδαιμία και την παχυσαρκία.

Το 2ο επίπεδο του Personal Training Certification περιλαμβάνει επίσης τις πιο περιζήτητες εξειδικεύσεις, όπως είναι το Sports Performance και το Sports Rehabilitation, δίνοντας μια ακόμη πιο ολοκληρωμένη γνώση στον κάθε σπουδαστή.

base
International Certifications

Αντικείμενα
διδασκαλίας:

- Η άσκηση ως θεραπεία – Εισαγωγή
- Άσκηση και 3η ηλικία
- Άσκηση και καρκίνος
- Άσκηση και διαβήτης
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Χρόνιες παθήσεις αναπνευστικού
- Άσκηση και παχυσαρκία / δυσλιπιδαιμία
- Άσκηση και μεταβολικό σύνδρομο
- Άσκηση και οστεοπόρωση
- Μυοσκελετικά θέματα και προσέγγιση από την πλευρά του γυμναστή



base
International Certifications

PILATES INSTRUCTOR CERTIFICATION

Μέσα από έναν ολοκληρωμένο κύκλο Σεμιναρίων, η base training σε προετοιμάζει ώστε να γίνεις ο πιο περιζήτητος Pilates Instructor του αύριο.

Μέσα από 3 ολοκληρωμένες ενότητες, που αποτελούνται από το "Pilates Matwork & Props", "Pilates Reformer" και "Pilates Pro", θα έχεις την ευκαιρία να γνωρίσεις τη φιλοσοφία, τις τεχνικές και τα οφέλη του Pilates.

6 +1 Λόγοι γιατί να γίνεις Pilates Trainer στον κορυφαίο εκπαιδευτικό φορέα της base training:

- Γιατί θα έχεις την ευκαιρία να μάθεις κάθε πτυχή του Pilates σε βάθος από τους καλύτερους Pilates Instructors, με διεθνείς πιστοποιήσεις, από κορυφαίους εκπαιδευτικούς οργανισμούς (PMA – Pilates Method Alliance).
- Γιατί διαθέτουμε τον πιο σύγχρονο εξοπλισμό, που σου δίνει τη δυνατότητα να κάνεις σεμινάρια Pilates, ώστε να μάθεις την αγαπημένη σου μέθοδο σωστά και ολοκληρωμένα.
- Γιατί στη base training έχεις την ευκαιρία να κάνεις εντατικά μαθήματα και να ολοκληρώσεις τον κύκλο Σεμιναρίων γρήγορα αλλά και ολοκληρωμένα.
- Γιατί δεν περιοριζόμαστε μόνο στο Pilates. Σου μαθαίνουμε τεχνικές διδασκαλίας, ώστε να κάνεις το μάθημά σου πιο ενδιαφέρον κι αποδοτικό.
- Γιατί σου προσφέρουμε αποκλειστικά εγχειρίδια, online μαθήματα και σημειώσεις με επιστημονικές μεθόδους & τεχνικές, μόνο για σένα.
- Γιατί μόλις ολοκληρώσεις την εκπαίδευσή σου, θα έχεις πάρει όλα τα εφόδια, για να γίνεις ένας περιζήτητος Pilates trainer της αγοράς του fitness.
- Γιατί ολοκληρώνοντας τη φοίτησή σου, λαμβάνεις επίσημη Πιστοποίηση Pilates instructor από τη base training, ενώ παράλληλα σου δίνουμε τη δυνατότητα να αποκτήσεις το Πανερωπαϊκό Πιστοποιητικό EREPS, που σε καθιστά ικανό να διδάξεις Pilates σε χώρους fitness του εξωτερικού.

PILATES MATWORK & PROPS

Το Pilates Matwork & Props αποτελεί τη βάση της μεθόδου του Pilates. Πρόκειται για τις ασκήσεις και τις τεχνικές που διενεργούνται στο στρώμα γυμναστικής (mat) και είναι η πρώτη και εξαιρετικά βασική ενότητα του κύκλου Pilates training. Κατανοώντας το Matwork, μπορείς να αντιληφθείς και όλες τις υπόλοιπες τεχνικές και ασκήσεις που γίνονται τόσο στο Reformer, όσο και στα υπόλοιπα Pilates Equipments.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Βασική ανατομία και κινησιολογία
- Αξιολόγηση σπονδυλικής στήλης
- Παρατήρηση μυοσκελετικών ανισορροπιών
- Βασικές έννοιες και θεξιθόγιο της μεθόδου
- Εισαγωγή στον τρόπο αναπνοής
- Κατάλληλη προετοιμασία πριν την άσκηση
- Ασκήσεις επιπέδου 1 matwork
- Εξέλιξη ασκήσεων κατά την άσκηση
- Τρόπος επικοινωνίας με τον ασκούμενο
- Ένταξη των props στην προπόνηση
- Συνδυασμοί ασκήσεων και ροή μαθήματος
- Δόμηση προγράμματος για personal training
- Δόμηση προγράμματος για group training
- Ιδιαιτερότητες ασκούμενων και διδασκαλία
- Διδασκαλία και κατάλληλη χρήση επικοινωνίας
- Χρήση των Props (ring, rubber band, mini balls, fit balls)
- Ολοκληρωμένο μάθημα matwork



PILATES REFORMER

Το Pilates Reformer αποτελεί το δεύτερο μέρος του Pilates certification κι αποτελεί τη φυσική συνέχεια του Pilates Matwork.

Ο trainee του γυμναστηρίου και του Pilates studio ξεκινά την προπόνησή του σε small groups, παίρνοντας συνήθως τη βάση για το Pilates από τις τεχνικές του Matwork.

Η πρόοδος στην εκμάθηση των Pilates training seminars έρχεται με το Reformer, το οποίο είναι ένα «γυμναστηριακό κρεβάτι», με πολλαπλές δυνατότητες γυμναστικής.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Περιγραφή και ανάλυση μηχανήματος
- Ιστορική αναδρομή
- Χρήση εξαρτημάτων reformer
- Βασικές διαφοροποιήσεις μηχανημάτων
- Κατάλληλη τοποθέτηση ανά ασκούμενο και μυσική ομάδα
- Βασικές ασκήσεις επιπέδου 1
- Προχωρημένες ασκήσεις επιπέδου 2
- Παραλλαγές και συνδυαστικές ασκήσεις
- Ασκήσεις προετοιμασίας ποδιών, άνω-κορμού
- Ασκησηολόγιο για μυοσκελετικές ανισορροπίες, ιδιαιτερότητες και παθήσεις
- Κινήσεις, ασκήσεις άνω κορμού
- Προπόνηση άνω κορμού και έλεγχος σώματος
- Προετοιμασία για μάθημα personal training
- Αξιολόγηση κινητικότητας και ανάλογο ασκησηολόγιο
- Ασκήσεις αποκατάστασης μετά από τραυματισμό
- Ασκήσεις αθλητικής απόδοσης
- Οργάνωση ομαδικού μαθήματος με reformer
- Επικοινωνία κατά τη διδασκαλία
- Κατάλληλος τρόπος διόρθωσης

base
International Certifications

PILATES EQUIPMENT

Μετά την εκμάθηση του Pilates Matwork και του Pilates Reformer, ακολουθεί η εξειδίκευση στο Pilates, μέσα από την τελευταία ενότητα "Pilates Equipment". Εξειδικευμένα μηχανήματα του Pilates training, όπως είναι το Tower, το Chair, το Spine corrector, το Spring board και το Cadillac θα γίνουν σύμμαχοί σου, καθώς θα μάθεις πού βοηθούν ή πώς μπορούν να αυξήσουν το επίπεδο δυσκολίας για τον ασκούμενό σου.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Περιγραφή και ανάλυση κάθε μηχανήματος
- Ιστορική αναδρομή
- Χρήση ιδιαίτερων εξαρτημάτων
- Βασικές ασκήσεις επιπέδου 1
- Κύριες διαφοροποιήσεις μηχανημάτων
- Προχωρημένες ασκήσεις επιπέδου 2
- Κατάλληλη τοποθέτηση ανά ασκούμενο και μυσική ομάδα
- Παραλλαγές και συνδυαστικές ασκήσεις σε όλα τα μηχανήματα
- Ασκήσεις προετοιμασίας για όλες τις μυσικές ομάδες
- Ασκησηολόγιο για μυοσκελετικές ανισορροπίες, ιδιαιτερότητες και παθήσεις
- Κινήσεις και παραλλαγές πάνω και κάτω από τα μηχανήματα
- Προπόνηση και ανάλογος έλεγχος σώματος
- Προετοιμασία για μάθημα personal training
- Αξιολόγηση κινητικότητας και ανάλογο ασκησηολόγιο
- Ασκήσεις αποκατάστασης μετά από τραυματισμό
- Οργάνωση ομαδικού μαθήματος
- Επικοινωνία κατά τη διδασκαλία
- Κατάλληλος τρόπος διόρθωσης σε ομαδικά μαθήματα (small groups)

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (Clinical Pilates)

Το εξειδικευμένο σεμινάριο clinical Pilates απευθύνεται σε Pilates instructors, οι οποίοι θέλουν να διανθίσουν τις γνώσεις τους, στοχεύοντας σε μια ειδική ομάδα πληθυσμού. Μέσα από το συγκεκριμένο workshop, οι επαγγελματίες της άσκησης αποκτούν ακόμη πιο εξειδικευμένη γνώση, μαθαίνοντας πώς να εφαρμόσουν τη μέθοδο Pilates, σε άτομα που πάσχουν από μυοσκελετικά και άλλων ειδών προβλήματα υγείας. Πρόκειται για ειδικό ασκησηολόγιο της μεθόδου Pilates, που χρησιμοποιείται με βασικό στόχο τη θεραπεία του ασκούμενου.

Αποτελεί τον ιδανικό συνδυασμό μιας ήπιας και συνάμα αποτελεσματικής μορφής άσκησης, που εφαρμόζεται σε ασθενείς με χρόνια ή παροδικά προβλήματα στη μέση, στα άκρα, στον αυχένα κ.ά.

Αναλυτικά, το θεραπευτικό Pilates:

- Βελτιώνει τη στάση του σώματος
- Αντιμετωπίζει τα μυοσκελετικά προβλήματα
- Λειτουργεί θεραπευτικά σε ασθενείς που πάσχουν από χρόνια και αυτοάνοσα προβλήματα
- Βελτιώνει την ευλυγξία, τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή του ασκούμενου
- Βελτιώνει την ευεξία και την ψυχολογία των συμμετεχόντων

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Μυοσκελετικές Παθήσεις και Pilates (σκολίωση, λόρδωση, κύφωση, παθήσεις ισχίου-μέσης)
- Γ' ηλικία και Pilates
- Χρόνια Αναπνευστική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.) και Pilates
- Pilates & Εγκυμοσύνη
- Πολλοπληθής σκλήρυνση κατά πλάκας και Pilates
- Kids Pilates
- Σχεδιασμός Προγραμμάτων
- Βασικές αρχές συνταγογράφησης της άσκησης
- Διαχείριση και έλεγχος βάρους

PILATES & ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Το σεμινάριο Pilates και Εγκυμοσύνη έχει ως βασικό στόχο να δώσει στους Pilates instructors τα εργαλεία που χρειάζονται, ώστε να συμβάδουν θετικά στην κύηση και τη πορεία της γυναίκας. Θεωρητική ύλη, διαλέξεις, ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης αλλά και το απόσταγμα γνώσης από πρόσφατες ιατρικές έρευνες βρίσκονται στη διάθεσή σου.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Φυσιολογία εγκυμονούσας
- Στοιχεία σχετικά με τον τοκετό
- Αξιολόγηση ασκούμενης
- Συνεργασία με το γιατρό
- Ανάλυση αλλαγών σώματος ανά τρίμηνο
- Διαδικασία επανόδου στην άσκηση μετά τη γέννα
- Ασφαλείς τεχνικές διαχείρισης δυσκολιών
- Ασκήσεις Matwork με βάρος σώματος ανά τρίμηνο
- Ασκήσεις με props εξοπλισμό
- Προσαρμογή ασκήσεων βάσει ιδιοσυγκρασιών σώματος κάθε γυναίκας
- Στήσιμο μαθήματος personal training
- Ασκήσεις χαλάρωσης και ανακούφισης



KIDS PILATES

Το εργαστήριο Kids Pilates αποτελεί μία συνολική προσέγγιση της προπονητικής και παιδαγωγικής διαδικασίας, με τη δημοφιλή μέθοδο Pilates, προσανατολισμένη εξ ολοκλήρου σε μικρότερες ηλικίες.

Πλέον, η καθημερινή τους ενασχόληση με πολλά και διαφορετικά αντικείμενα και τα απαιτητικά ωράρια μπροστά από έναν υπολογιστή, επιβάλλουν μιας μορφής άσκηση που θα τα βγάλει από την "καθιστική ρουτίνα" και παράλληλα θα τα βοηθήσει να βελτιώσουν τον τρόπο που στέκονται, περπατούν και αντιλαμβάνονται το σώμα τους.

Τι πιο κατάλληλο, λοιπόν, από τη μέθοδο Pilates;
Αναζητήστε την εξέλιξη στην εργασία σας και εμβαθύνετε σε πεδία που ουσιαστικά μπορούν να αυξήσουν τόσο το πελατολόγιό σας, όσο και τη συνεισφορά σας στη βελτίωση του κοινωνικού συνόλου. Πίνετε η θετική επιρροή που αναζητούσατε κι εσείς, ως παιδί.

base
International Certifications

PILATES PROGRAM DESIGN

Μέσα από το σεμινάριο **"Pilates Program Design – Σχεδιασμός Προγραμμάτων Pilates"**,

οι επαγγελματίες του χώρου θα λάβουν επιπλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την δημιουργία, την εφαρμογή, την καθοδήγηση και την αξιολόγηση προγραμμάτων Pilates σε διάφορες ηλικιακές ομάδες (π.χ. παιδιά-έφηβους, ενήλικες, ηλικιωμένους).

Πιο αναλυτικά, στο σεμινάριο "Σχεδιασμός Προγραμμάτων Pilates" αναφέρονται οι στόχοι της άσκησης, όσον αφορά στις ικανότητες της φυσικής κατάστασης και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη τους. Επίσης, δίνονται γενικές οδηγίες με στόχο:

- α) την ασφαλή συμμετοχή των ασκούμενων στα προγράμματα και**
- β) την αποτελεσματική βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.**

Ο σχεδιασμός αποτελεί μια διαδικασία που δεν ολοκληρώνεται μόνο κατά τη δημιουργία του προγράμματος, αλλά θα πρέπει να επαναξιολογείται & να προσαρμόζεται σύμφωνα με την περίοδο & τις ανάγκες του ατόμου. Έτσι, η άσκηση θα συνεχίσει να είναι αποτελεσματική και ευχάριστη και θα διατηρηθεί μία εποικοδομητική σχέση με τον ασκούμενο.

PILATES CERTIFICATION & ΕΥΡΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Οι μοντέρνες εγκαταστάσεις, οι πιο καταρτισμένοι & φιλικόι καθηγητές αλλά και οι ανατρεπτικές μεθοδολογίες μας είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία που μας χαρακτηρίζουν.

Με 5 ιδιόκτητα, μοναδικά PILATES STUDIOS, οι σπουδαστές μας μπορούν να κάνουν την πρακτική τους άσκηση ως Pilates trainers σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

Διαθέτοντας σημαντικές συνεργασίες και δικτύωση με έναν μεγάλο αριθμό studios, οι απόφοιτοί μας είναι σε θέση να κάνουν το επόμενο, μεγάλο επαγγελματικό τους βήμα! Κάθε γνώση, κάθε εμπειρία από τη base training, σου δείχνουν τον δρόμο!



base
International Certifications

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ



MAGIC BOOTS CERTIFICATION

Το πιο «hot» και «fun» trend στο fitness industry έχει πλέον όνομα και λέγεται Magic Boots!

Καινοτόμος και απόλυτα αποτελεσματική, η νέα μέθοδος γυμναστικής χρησιμοποιεί τα ειδικά rebound shoes (παπούτσια αναπήδησης). Έτσι, κάθε προπόνηση μοιάζει κυριολεκτικά με παιχνίδι.

Αν ανήκεις στον χώρο του fitness και θέλεις να εξελίξεις τις γνώσεις σου με ένα απόλυτο νέο trend, που προσελκύει οπαδούς και περισσότερους νέους ενδιαφερόμενους, τότε το Magic Boots seminar είναι το κατάλληλο για σένα.

MAGIC BOOTS INSTRUCTOR (LEVEL 1)

Μάθε πώς θα κάνεις την πιο fun και διασκεδαστική προπόνηση με τις πιο «μαγικές μπότες», μόνο στη base training.

Πέρα από το πρακτικό κομμάτι των ασκήσεων, διδάσκει σε συνεργασία με τον καθηγητή αθλά και με τη βοήθεια των ειδικών και αποκλειστικών χειριδίων μας:

- Όλες τις τεχνικές για να διδάξεις το Magic Boots με ασφάλεια.
- Τρόπους για να κάνεις την προπόνηση πιο διασκεδαστική.
- Μεθόδους, ώστε να γυμνάζεις κάθε μέρος του σώματος.
- Έννοιες που σχετίζονται με την προπόνηση και την καύση λίπους.
- Τη σύνδεση ανάμεσα στη χρονική διάρκεια και την ένταση των ασκήσεων.
- Αναλυτικές οδηγίες για να δημιουργείς το δικό σου ασκησιολόγιο.
- Εκπαιδευτικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να γίνεις η θετική επιρροή για τους ασκούμενούς σου, είτε είσαι personal trainer, είτε προπονητής σε group training courses!



MAGIC BOOTS MASTER TRAINER (LEVEL 2)

Το νέο εκπαιδευτικό της Base Training, ολοκληρώνει τις γνώσεις σου πάνω στο magic boots training, εντάσσοντας και προσθέτοντας στις ικανότητες σου τη χορογραφία και την προπόνηση bootcamp.

Πλέον είτε θέλεις να δημιουργήσεις ένα πρόγραμμα με έμφαση στο χορό και το fat burning, είτε ένα πρόγραμμα το οποίο είναι δυναμικό με στόχο τη σύσφιξη και το cross training, η base training είναι εδώ για να σου δείξει πώς να ξεχωρίσεις στην αγορά του fitness.

Το σεμινάριο Magic Boots Master Trainer περιλαμβάνει:

- Όλες τις τεχνικές για να διδάξεις το Magic Boots με ασφάλεια
- Tips για να διδάξεις σωστά τον συνδυασμό του μουσικού ρυθμού με τα αντίστοιχα βήματα
- Τη σύνδεση ανάμεσα στη χρονική διάρκεια και την ένταση των ασκήσεων
- Τρόπους να διαμορφώσεις μια διασκεδαστική χορογραφία σε τόνους λατίν, jazz, hip hop και commercial
- Μεθόδους προπόνησης και σχεδιασμός Cross Training και Bootcamp Training
- Πρωτόκολλα fat-burning ασκησιολογίου
- Αναλυτικές οδηγίες για να δημιουργείς το δικό σου χορογραφημένο ασκησιολόγιο
- Εκπαιδευτικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να γίνεις η θετική επιρροή για τους ασκούμενούς σου, είτε είσαι personal trainer, είτε προπονητής σε group training courses!

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 : MAGIC BOOTS CHOREOGRAPHY

Η μουσική αποτελεί κώδικα επικοινωνίας σε όλες τις γλώσσες! Υπάρχουν τεχνικά ζητήματα όπως η μελωδία, το μέτρο και ο ρυθμός που είναι βασικά για την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος.

Το νέο Magic Boots Choreography σεμινάριο μας μαθαίνει να συνδυάζουμε τη μουσική με τα βήματα σε σωστό χρόνο, έτσι ώστε να μπορέσουμε να διαμορφώσουμε μια διασκεδαστική χορογραφία σε τόνους λατίν, jazz, hip hop και commercial, που θα προσφέρει τα μέγιστα οφέλη στον ασκούμενο!

Αντικείμενα
διδασκαλίας:

- Νέες τεχνικές διδασκαλίας
- Βηματολόγιο
- Στυλ χορογραφίας Jazz – Latin

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 : MAGIC BOOTS BOOTCAMP

Σχεδίασε τα πιο δυναμικά ομαδικά μαθήματα πάνω στις magic boots και "εκτόξευσε" την προπόνησή σου με τα πιο διάσημα προπονητικά συστήματα cross training, bootcamp και fat – burning.

Αντικείμενα
διδασκαλίας:

- Νέα προπονητικά συστήματα
- Εξοπλισμός
- Δυναμική χορογραφία



base
International Certifications

CROSS TRAINER CERTIFICATE

Αγαπάς τον χώρο του fitness και θέλεις να εξελιχθείς μέσα σε αυτόν; Τόσο το καλύττερο! Η base training σου δίνει την ευκαιρία να κάνεις το επόμενο επαγγελματικό σου βήμα, με το online σεμινάριο "Cross Trainer Certificate"! Στο εκπαιδευτικό αυτό θα έχεις την ευκαιρία να γνωρίσεις πολύ σημαντικές και χρήσιμες τεχνικές και πληροφορίες σε σχέση με τη λειτουργική προπόνηση και το cross training.

Πιο συγκεκριμένα, αναλύονται σε βάθος:

- Οι θεμελιώδεις παράγοντες που ορίζουν τον όρο Cross training.
- Όλες οι έρευνες σχετικά με το Cross Training και την επίδραση που έχει στο σώμα.
- Συνδυασμοί Fitness & Performance, για να επιτυγχάνεις τα καλύτερα προπονητικά αποτελέσματα.
- Αερόβιες & αναερόβιες τεχνικές προπόνησης, τόσο για το personal training, όσο και το group training.
- Προπονητικά πρωτόκολλα για να επιτυγχάνεις τη μέγιστη σωματική δύναμη.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Εισαγωγή στο Cross Training & Functional Training και όλη η επιστημονική προσέγγιση
- Ασκήσεις με Βάρος Σώματος
- Εξειδικευμένες ασκήσεις με Λάστιχα και Medicine Balls
- Ασκήσεις με Bosu, Trx, Kettlebells, Agility ladder
- Ασκήσεις συνδυαστικές και πολυαρθρικές με αλτήρες/μπάρες/επιπλέον εξοπλισμό
- Προπονητικά συστήματα Cross Training & έτοιμα πρωτόκολλα για προπόνηση
- Ασκήσεις που θα λάβετε με ποικίλο εξοπλισμό σε βιντεοσκόπηση, σχετικής χρήσης για προπονήσεις Cross
- Προσέγγιση προγραμμάτων Functional Training
- Νοοτροπία προπόνησης σε τάξεις ή σε personal training
- Πλήρη εκπαίδευση στις τεχνικές της Άρσης Βαρών

FUNCTIONAL TRAINING

Οι πιο σύνθετες ασκήσεις με στόχο την λειτουργική αποτελεσματικότητα, είναι αυτές που χρησιμοποιούν και οι πιο πετυχημένοι προπονητές. Κινησιολογική και βιομηχανική ανάλυση, κατανόηση του ρόλου της βαρύτητας, αλλά και της εξωτερικής επιβάρυνσης είναι τα ουσιώδη πεδία μαζί με την εκτέλεση ασκήσεων που θα επεκταθεί το εργαστήριό μας.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Θεωρία functional training
- Ανάλυση ασκησιολογίου με ελεύθερα βάρη
- Ασκησιολόγιο με Λάστιχα
- Ασκησιολόγιο με ιμάντες τύπου TRX
- Ασκησιολόγιο με μπάλες ισορροπίας
- Ασκήσεις με εξοπλισμό BOSU
- Kettlebells



WEIGHT LIFTING SPECIALIST

Κάνεις τα πρώτα σου βήματα στην άρση βαρών και επιθυμείς να μάθεις όλα τα μυστικά της; Ή μήπως είσαι προπονητής αθλητών και επαγγελματίας στον χώρο του fitness; Σε όποια από τις παραπάνω κατηγορίες κι αν ανήκεις, το Weight Lifting Specialist σε αφορά!

Στο πρωτοποριακό εκπαιδευτικό σεμινάριο Weight Lifting, η επιστημονική και η πρακτική γνώση γίνονται ένα. Εδώ θα έχεις την ευκαιρία να μάθεις όλα τα μυστικά για μια επιτυχημένη προπόνηση άρσης βαρών, αφήνοντας πίσω σου τις λάθος τεχνικές και τους τραυματισμούς.

Μέσα από το αποτελεσματικό σεμινάριο της base training:

- Μαθαίνεις τα πάντα για τα βασικά προπονητικά συστήματα της άρσης βαρών
- Τελειοποιείς την τεχνική σου ώστε να αποφεύγεις λάθη και τραυματισμούς
- Λαμβάνεις όλη τη θεωρητική βάση σε θέματα ανατομίας και κινησιολογίας
- Παίρνεις έναν πλήρη οδηγό για αποφυγή υπερβολικής επιβάρυνσης
- Σου υποδεικνύουμε τον κατάλληλο εξοπλισμό για τη σωστή προπόνηση
- Αποκτάς γνώσεις σε σχέση με τον σωστό προγραμματισμό πριν από τους αγώνες
- Σου παρέχουμε διατροφικές συμβουλές κ.ά.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Ιστορική αναδρομή
- Ο ρόλος του προπονητή
- Ανατομία
- Κινησιολογία
- Ενεργειακά συστήματα
- Προπονητικά στοιχεία
- Βιομηχανικές αξιολογήσεις
- Τεχνικά χαρακτηριστικά των άρσεων
- Ανάλυση άρσεων
- Προπόνηση αντιστάσεων
- Ειδική αποθεραπεία
- Βασικά λάθη εκτέλεσης
- Θέση των στόχων
- Περιορισμός
- Δημιουργία προπονητικού προγράμματος
- Προπονητικά συστήματα
- Ψυχολογική προετοιμασία
- Ασφάλεια κατά την προπόνηση
- Εξοπλισμός αθλήματος
- Προετοιμασία για αγώνα
- Διατροφολογική υποστήριξη

base
International Certifications

INDOOR CYCLING

Το Indoor Cycling ή Spinning είναι ένα πρόγραμμα ποδηλασίας σε εσωτερικό χώρο, μια νέα τάση που επιλέγουν οι κορυφαίες εταιρείες και αθλησίδες γυμναστηρίων στον κόσμο.

Η εσωτερική ποδηλασία κερδίζει ολόένα και μεγαλύτερο έδαφος στις υπηρεσίες των γυμναστηρίων, καθώς είναι μια εξαιρετικά διασκεδαστική άσκηση αθλά και μια αποτελεσματική μέθοδος για την απώλεια βάρους.

Ταυτόχρονη εκγύμναση διαφορετικών μυϊκών ομάδων, αποβολή του στρες και μια τάξη γεμάτη από ενθουσιώδεις trainees είναι μόνο μερικά από τα οφέλη της. Διεκδίκησε μια θέση σου στο Indoor Cycling course της base training και γίνε από τους καλύτερους instructors!

Στο Indoor Cycling διδάσκεισαι όλες τις σύγχρονες προπονητικές τεχνικές που αφορούν στην ποδηλασία δρόμου, τόσο σε επίπεδο personal training, όσο και στο πλαίσιο του group training.

Πιο συγκεκριμένα, θα διδαχθείς:

- Τη σωστή στάση του σώματος που πρέπει να κρατά ο ασκούμενος
- Τον απαραίτητο χρόνο διαλειμμάτων μεταξύ των ασκήσεων
- Την κατάλληλη προπονητική ένταση, σύμφωνα με τον ασκούμενο
- Τρόπους, ώστε να κάνεις το μάθημά σου πιο ευχάριστο κι αποτελεσματικό
- Σημεία προσοχής, για να αποφύγεις τραυματισμούς και δυσάρεστες καταστάσεις
- Τεχνικές για να μεγιστοποιήσεις τα αποτελέσματα ενός indoor cycling course
- Υψηλή για τα οφέλη του spinning στην υγεία και το σώμα





GROUP TRAINING

Είσαι λάτρης της αερόβιας άσκησης και της χορογραφίας;

Η ομάδα της Base Training ξεχωρίζει και στο χορό, με τους καλύτερους του είδους! Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα Group Training θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν με απλά και σύνθετα βήματα, συνδυασμούς και ασκήσεις ένα έντονο αερόβιο χορευτικό πρόγραμμα, απόλυτα συγχρονισμένο με τον ρυθμό της μουσικής.

Αντικείμενα
διδασκαλίας:

- Κατανόηση Ρυθμού
- Εκμάθηση βασικών βημάτων
- Σύνθεση απλής χορογραφίας
- Εκμάθηση προπονητικής διαδικασίας
- Επικοινωνία με την τάξη
- Hi-Low intensity aerobic
- Dance & choreography

KIDS ATHLETICS

Στο αναλυτικό και πλήρες σεμινάριο Kids Athletics μαθαίνεις πώς μέσα από ασκσιολόγιο και παιχνίδι, συμβάλλεις στη σωστή ανάπτυξη ενός παιδιού, ηλικίας 4-8 ετών. Υπάρχει τρόπος να συνδυάσεις το fitness με τη διασκέδαση; Ποιες είναι οι μέθοδοι που πρέπει να ακολουθήσεις, προκειμένου να κρατήσεις ζωντανό το ενδιαφέρον ενός παιδιού; Πώς μπορείς να κάνεις μια τάξη παιδιών να αγαπήσει την άσκηση;

Μάθε ποιο είναι το κατάλληλο ασκσιολόγιο, ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες του παιδιού.

Διεύρυνε τους ορίζοντές σου στο personal training. Αυτό το σεμινάριο θα σου δώσει τη δυνατότητα να ανοίξεις μια νέα πόρτα στον χώρο του fitness. Μέσα από το Σεμινάριο Kids Athletics διδάσκεται κανείς πώς η άσκηση, η σωματική δραστηριότητα και η κοινωνικοποίηση που προσφέρει ένα ομαδικό άθλημα θέτουν τις σωστές βάσεις για την εξέλιξη ενός παιδιού ως προσωπικότητα.

Πιο συγκεκριμένα, στο Kids Athletics μαθαίνεις: μια σειρά διασκεδαστικών παιχνιδιών που μπορείς να διδάξεις δραστηριότητες που γίνονται με ή χωρίς τη βοήθεια μπάλλας επιστημονικά δεδομένα σε σχέση με την άσκηση και τα παιδιά δραστηριότητες που ενισχύουν την αίσθηση του ρυθμού τεχνικές για να ενισχύσεις την κοινωνικοποίηση και την αυτοπεποίθηση του παιδιού Όλα όσα θέλεις να μάθεις, σε περιμένουν στο Kids Athletics!

Επιμέρους στόχοι:

- Ανάπτυξη ικανότητας προσανατολισμού στον χώρο
- Ανάπτυξη ικανότητας ισορροπίας
- Ανάπτυξη ιδιοδεκτικότητας
- Ανάπτυξη ικανότητας ρυθμού
- Ανάπτυξη λεπτής – αδρής επιδεξιότητας
- Ανάπτυξη συντονισμού κινήσεων
- Ανάπτυξη αμφιπλευρικότητας
- Ανάπτυξη αντίληψης, αυτοπεποίθησης, εμπιστοσύνης, κοινωνικότητας, όρασης και κυρίως συναισθημάτων, φαντασίας και δημιουργικότητας



AERIAL SPECIALIST CERTIFICATION

Η μέθοδος εκγύμνασης Aerial περιλαμβάνει ακροβατικές κινήσεις εκγύμνασης και ασκήσεις διάταξης και ευλυγισίας. Συνδυάζει αρμονικά μερικές από τις βασικές κινήσεις Pilates με στοιχεία ενδυνάμωσης, ισορροπίας και σωστής στάσης σώματος, προωθώντας ταυτόχρονα και την ευεργετική σύνδεση νου και σώματος.

Μέσα από τρεις ξεχωριστές ενότητες που επικεντρώνονται στην ενδυνάμωση, την ανάπτυξη ευλυγισίας, την αποκατάσταση και την χαλάρωση, θα διδαχθείς όλα τα απαραίτητα αντικείμενα που χρειάζεται ο σύγχρονος aerial instructor για να προσφέρει κάθε φορά στους ασκούμενους του την απόλυτη aerial εμπειρία.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Γνωριμία – Ιστορία – Φιλοσοφία
- Ολοκληρωμένα μαθήματα 1,5 ώρας (αρχάριο και προχωρημένο)
- Τοποθέτηση αιώρας
- Βασικές αρχές - έλξεις - αιωρήσεις - στηρίξεις
- Ευθύνη ενός δασκάλου Aerial
- Συντήρηση εξοπλισμού
- Ανάπτυξη ασκαιολογίου
- Οφέλη και αντενδείξεις
- Κανόνες ασφαλείας
- Στάση σώματος
- Λαβές - τυλίγματα - πιθανά λάθη

base
International Certifications

AERIAL STRONG

Το εκπαιδευτικό "Aerial Strong" είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης, που θα ανοίξει νέους ορίζοντες στην προπόνηση σου.

Η αιώρα λειτουργεί ως μόνιμος αιώρησης, είναι ένας διαφορετικός τρόπος λειτουργικής προπόνησης, καθώς χρειάζεται να ενεργοποιηθεί και να συμμετάσχει ολοκληρωτο το σώμα. Ενδυνάμωση κορμού, ποδιών και χεριών μέσα από έλξεις, αιωρήσεις, στηρίξεις, θα αυξήσουν το βαθμό δυσκολίας και θα δώσουν διαφορετική δυναμική σε γνώριμο ασκαιολόγιο, όπως καθίσματα, κωπηλατική, σανίδες και έλξεις.

AERIAL PILATES YOGA

Στη συγκεκριμένη ενότητα, οι συμμετέχοντες θα εναρμονίσουν τις παραδοσιακές μεθόδους του Pilates και της Yoga με την χρήση της αιώρας. Το Aerial Pilates είναι βασισμένο στην τεχνική αναπνοών, στον έλεγχο και τον συντονισμό των κινήσεων. Το πανί, ως ένα διαφορετικό prop, βοηθάει ώστε να ενδυναμώσουμε τους εν τώ βάθει μύες, τους κοιλιακούς και τους ορθωτήρες μύες της σπονδυλικής στήλης. Από την άλλη στην Aerial Yoga, οι συμμετέχοντες θα διδαχθούν όλες τις asanas της yoga με την βοήθεια του πανιού, με στόχο την βελτίωση της στάσης σώματος, την ευλυγισία και την ισορροπία και την τεχνική για την δημιουργία εναέριων ραών.

AERIAL NATAL - KIDS - SENIORS

Η συγκεκριμένη ενότητα είναι για όποιον θέλει να εμβαθύνει περισσότερο τις γνώσεις του και να ασχοληθεί με διαφορετικές προπονητικές "προκλήσεις".

Θα μελετηθεί ο τρόπος χειρισμού και διδασκαλίας που απευθύνεται σε εγκύους και θα δοθεί προτεινόμενο ασκαιολόγιο. Θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην ευλυγισία, μέσω των παθητικών διατάσεων και τη βοήθεια του πανιού. Θα μελετηθούν κινήσεις που προάγουν την ισορροπία και τη σωστή στάση σώματος, καθώς και τη συγκέντρωση, ιδιότητες όπου έχουν άμεση ανάγκη οι έφηβοι.

Επίσης, θα γίνει προσέγγιση του πώς η άσκηση μπορεί να γίνει παιχνίδι για τα παιδιά, στοχεύοντας αφενός στην προαγωγή του δραστήριου τρόπου ζωής των μικρών μας φίλων και αφετέρου στην τόνωση της αυτοπεποίθησής τους και τα αυξημένα αντανakηλαστικά. Επιπλέον, οι σπουδαστές θα διδαχθούν την θεραπευτική πλευρά του Aerial Restorative. Με το πανί σε χαμηλή θέση θα βοηθάει τους μύες να χαλαρώσουν και να επιτυγχάνεται διάταση σε όλο το σώμα, με συγκεκριμένες τεχνικές, ανακουφίζοντας το από πόνους και εντάσεις, κάτι που αποτελεί ιδανική και ευχάριστη πρακτική για ασκούμενους σε μεγαλύτερες ηλικίες.



SPORTS NUTRITION

Τι μου προσφέρει το σεμινάριο Sports Nutrition;

Μήπως ήρθε η ώρα, εκτός από την εκγύμναση του ασκούμενού σου, να αναλάβεις και τη διατροφή του; Η ανάγκη για σωστή διατροφή είναι σήμερα πιο έντονη από ποτέ και επηρεάζει κάθε πτυχή της ζωής μας. Το Σεμινάριο Sports Nutrition χωρίζεται σε τρεις ενότητες και αποτελεί έναν ολοκληρωμένο οδηγό διατροφής, με γνώμονα πάντοτε την καλύτερη υγεία. Είτε είσαι προπονητής, είτε επαγγελματίας στον χώρο της υγείας, είτε απλά επιθυμείς να βελτιώσεις τις διατροφικές σου συνήθειες, το συγκεκριμένο Σεμινάριο θα σου δώσει τα εφόδια που χρειάζεσαι.

INTRODUCTION TO SPORTS NUTRITION (LEVEL 1)

Το πρώτο επίπεδο του Σεμιναρίου αποτελεί μια εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής. Ερευνά σε βάθος τη διατροφική πυραμίδα αθλά και το ισοδύναμο διατροφής, ενώ δίνει μεγάλη έμφαση στη διατροφή που θα πρέπει να ακολουθούν επαγγελματίες αθλητές.

- Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής
- Διατροφική πυραμίδα & Πιάτο υγιεινής διατροφής
- Ισοδύναμο διατροφής
- Εισαγωγή στην αθλητική διατροφή

base
International Certifications

ATHLETIC NUTRITION (LEVEL 2)

Η δεύτερη ενότητα ασχολείται εκτενώς με τους διατροφικούς μύθους που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα αναλύει τα στοιχεία που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό και προσλαμβάνονται μέσω της τροφής, όπως η πρωτεΐνη και οι υδατάνθρακες. Ακόμη, μελετά τον πρωταγωνιστικό ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στη ζωή των αθλητών αλλά και στην πρόληψη ασθενειών.

- Διατροφικοί μύθοι
- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνη
- Λιπαρά
- Βιταμίνες & ιχνοστοιχεία
- Διατροφικές απαιτήσεις για τους αθλητές
- Ο ρόλος της διατροφικής ισορροπίας στην πρόληψη ασθενειών

NUTRITION SCIENCE (LEVEL 3)

Στο τρίτο επίπεδο των σπουδών του Nutrition, γίνεται ακόμη μεγαλύτερη εμβάθυνση σε θέματα διατροφής και αθλητικής απόδοσης. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται όλα τα διατροφικά προγράμματα για την επίτευξη της μέγιστης αθλητικής επίδοσης.

- Σακχαρώδης διαβήτης
- Διατροφικές διαταραχές
- Συμπληρώματα διατροφής
- Διατροφικό πλάνο για βέλτιστες επιδόσεις



YOGA

Τα τρία επίπεδα του Σεμιναρίου Yoga είναι σχεδιασμένα ώστε να προσφέρουν την πλήρη γνώση για τη μέθοδο αθλή και τα οφέλη της, όλους τους κανόνες για μια ασφαλή προπόνηση, καθώς και πλήθος από απαραίτητα tips και εργαλεία. Πιο αναλυτικά, το πρόγραμμα του Σεμιναρίου της Base Training παρέχει μια πλήρη παρουσίαση των διαφορετικών ειδών της Yoga, ενώ είναι δομημένο με τέτοιο τρόπο ώστε να δίνει όλα τα εφόδια για μια ολοκληρωμένη διδασκαλία της μεθόδου.

Ακόμη, προσφέρει πολύτιμα εργαλεία που θα βοηθήσουν ώστε το μάθημα να γίνει πιο ενδιαφέρον και ελκυστικό, καθώς και όλες τις τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης, που είναι απαραίτητες για έναν ασκούμενο που επιθυμεί να αποβάλει το στρες.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Φιλοσοφία της μεθόδου
- Πώς ξεκίνησε η Yoga
- Βασικές Asanas
- Διδασκαλία αρχαρίου
- Εξέλιξη ασκούμενου
- Μέθοδοι διδασκαλίας
- Εξαρτήματα για βοήθεια
- Συνδυασμοί ασκήσεων
- Παραλληλαγές και εξέλιξη μαθήματος
- Προπόνηση ομαδικού προγράμματος
- Προπόνηση σε ιδιαίτερο
- Αποτελεσματική διδασκαλία και επικοινωνία
- Επαφή με διαφορετικούς instructors
- Πρακτική σε κανονικές τάξεις

base
International Certifications

ΆΣΚΗΣΗ & ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Το σεμινάριο Άσκηση και Εγκυμοσύνη έχει ως στόχο την θεωρητική και πρακτική κατάρτιση που χρειάζεται ένας προπονητής για την εγκύμναση μίας γυναίκας η οποία διανύει την περίοδο κύησης.

Έχοντας το υπόβαθρο της προπονητικής και μελετώντας με προσοχή όλο το ασκσιολόγιο, ένας γυμναστής θα έχει τη δυνατότητα να γυμνάσει με ασφάλεια μια γυναίκα από το πρώτο έως και το τελευταίο τρίμηνο κύησης.

Όλες οι ασκήσεις έχουν ως μοναδικό γνώμονα την ορθή εγκύμναση της εγκύου, με σκοπό την ενίσχυση της φυσικής και ψυχικής της υγείας και φυσικά την εξασφάλιση της υγείας του εμβρύου.

TENNIS & CONDITIONING

Κλείσε τη θέση σου σε ένα από τα πιο περιζήτητα αθλητικά σεμινάρια, το Tennis and Conditioning και εξέλιξε τις γνώσεις σου και τις προπονητικές σου δεξιότητες, αποκλειστικά στην base training. Στο εκπαιδευτικό Tennis and Conditioning, θα αναλυθούν διεξοδικά όλα όσα πρέπει να γνωρίζει ένας προπονητής, ώστε να είναι σε θέση να αναλάβει με επιτυχία αθλητές αντισφαίρισης, οι οποίοι έχουν στόχο να βελτιώσουν την απόδοσή τους.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Ανατομία
- Κινησιολογία
- Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας
- Σωστή τεχνική
- Μυϊκή ενδυνάμωση
- Ασκήσεις για βελτίωση απόδοσης
- Προπόνηση αντοχής
- Βελτίωση φυσικής κατάστασης
- Ασκσιολόγιο για εκπαιδευτικότητα
- Προετοιμασία για την προπόνηση
- Κατάλληλος εξοπλισμός
- Πρωτόκολλα προπόνησης
- Προπονητικά συστήματα ενδυνάμωσης
- Μέθοδοι αποθεραπείας
- Προετοιμασία για τον αγώνα
- Ψυχολογική προετοιμασία



RUNNING SPECIALIST

Το τρέξιμο δεν έχει ηλικία, δεν έχει γεωγραφικούς περιορισμούς και σίγουρα δεν έχει στεγανά. Αρκούν μόνο ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια και δρόμος για να τρέξεις.

Στη Base Training εργαστήκαμε με γνώμονα την ουσιαστική και σε βάθος παροχή γνώσης γύρω από το συγκεκριμένο πεδίο και δημιουργήσαμε το σεμινάριο Running Specialist.

Στο εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα αναλύονται τα τεχνικά χαρακτηριστικά αθλῶν και τα προπονητικά μυστικά που πρέπει να γνωρίζει όποιος τρέχει. Έχει δομηθεί με τέτοιον τρόπο, ώστε να υποστηρίζει γνωσιακά τόσο τους αθλητές, όσο και τους χομπίστες.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Ανατομία
- Κινησιολογία
- Φυσιολογία των μυϊκών κυττάρων
- Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας
- Τεχνική τρεξίματος
- Ο ρόλος του προπονητή
- Τρέξιμο σε διάδρομο
- Τρέξιμο σε γήπεδο
- Τρέξιμο σε δρόμο
- Προπονητικοί κύκλοι και περιορισμός
- Προετοιμασία για την προπόνηση
- Κατάλληλος εξοπλισμός
- Δομή προπόνησης
- Πρωτόκολλα προπόνησης
- Προπονητικά συστήματά ενδυνάμωσης
- Ασκησιολόγιο ενδυνάμωσης
- Μέθοδοι αποθεραπείας
- Προετοιμασία για τον αγώνα
- Ψυχολογική προετοιμασία

base
International Certifications

TRIATHLON SPECIALIST

Το τρίαθλο είναι ένα σπορ που το τελευταίο διάστημα αποκτά οπαδούς και περισσότερους νέους φίλους και αθλητές. Μαιραία, το ενδιαφέρον τόσο από πλευράς αθλητών, όσο και από πλευράς προπονητών να αυξηθούν τις γνώσεις τους, αυξάνεται ραγδαία. Σωστή αγωνιστική προετοιμασία, στοχευμένες ασκήσεις, συγκεκριμένες τεχνικές και οδηγίες για την κατάλληλη αποθεραπεία, είναι μόνο μερικά από όσα θα αποκομίσεις στο Triathlon Specialist. Η Base Training δημιούργησε το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, με στόχο να εμπλουτίσει τις γνώσεις σου, είτε είσαι επαγγελματίας προπονητής, είτε αθλητής του τρίαθλου.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------|
| ● Ο ρόλος του προπονητή | ● Προπόνηση αντιστάσεων | ● Προπονητικά συστήματα |
| ● Ανατομία | ● Ειδική αποθεραπεία | ● Ρυθμός ανά άθλημα |
| ● Κινησιολογία | ● Αξιολόγηση, κατηγοριοποίηση αθλητών | ● Ψυχολογική προετοιμασία |
| ● Ενέργεια συστήματα | ● Θέσπιση στόχων | ● Ασφάλεια κατά τον αγώνα |
| ● Προπονητικά στοιχεία | ● Περιοδισμός | ● Εξοπλισμός τριών αθλημάτων |
| ● Βιομηχανικές αξιολογήσεις | ● Δημιουργία προπονητικού προγράμματος | ● Προετοιμασία για αγώνα |
| ● Τεχνική ανάλυση των τριών αθλημάτων | | ● Πλάνο αγώνα |
| | | ● Διατροφολογική υποστήριξη |



TRAMPOLINE

Μάθε τα πάντα για την προπόνηση αναπήδησης, γνωστή και ως προπόνηση άλματος ή πλειομετρική προπόνηση, με τα πολυάριθμα οφέλη για τη φυσική κατάσταση και την υγεία.

Η προπόνηση αναπήδησης, γνωστή και ως προπόνηση άλματος ή πλειομετρική προπόνηση, έχει πολυάριθμα οφέλη για τη φυσική κατάσταση και την υγεία.

Η προσαρμογή της προπόνησης πάνω στο τραμπολίνο, αυξάνει τα οφέλη για τον ασκούμενο και δίνει ποικιλία ερεθισμάτων στη φυσική κατάσταση.

Αντικείμενα διδασκαλίας:

- Φυσιολογικά χαρακτηριστικά της άσκησης με τραμπολίνο
- Πλήρη προπονητικά και κινησιολογικά χαρακτηριστικά της προπόνησης στο τραμπολίνο
- Ανάλυση όλων των βασικών ασκήσεων για ολοκληρωμένες προπονήσεις, αερόβιες και δυναμικές.
- Σημεία προσοχής και πρόληψης κατά την προπόνηση για αποφυγή τραυματισμών.
- Δόμηση μιας προπονητικής μονάδας και ανάλυση ειδικών περιπτώσεων ασκήσεων.
- Αερόβια προπόνηση και προπόνηση ενδυνάμωσης με χαρακτηριστικά cross training.
- Κτίσιμο χορογραφίας και καθοδήγηση με στόχο όλοι οι ασκούμενοι να ακολουθούν με βάση το επίπεδο τους.
- Επιλογή κατάλληλων ασκήσεων για προπόνηση φυσικής κατάστασης και διαφοροποίηση στην προπόνηση χορογραφίας στο τραμπολίνο.



ON DEMAND SEMINARS



MMA



**OUTDOOR
CYCLING**



**WARRIOR
MODE**

**SOCCER
& BASKET**



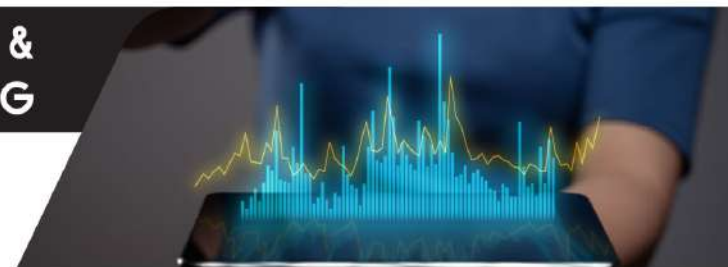
**ΆΣΚΗΣΗ &
ΚΑΡΚΙΝΟΣ**



**ΠΑΘΗΣΕΙΣ &
ΑΣΚΗΣΗ**



**SALES &
MARKETING**



Επαγγελματική Αποκατάσταση & BASE TRAINING

Η βιομηχανία του fitness παγκοσμίως γνωρίζει άνθιση σε όλα τα επίπεδα.

Η απασχόληση αυξάνεται και η δημιουργία νέων και σύγχρονων χώρων άσκησης και υγείας αποτελεί μία πραγματικότητα.

Σε σύγκριση με όλες τις επιλογές που μπορεί να βρει κάποιος στο διαδίκτυο, κανένας φορέας σε όλη την Ευρώπη δεν εξασφαλίζει τόσες επιλογές για εργασία όσο η Base Training για τους αποφοίτους της.

Με πάνω από 10 ιδιότητα γυμναστήρια και άλλους 45 συνεργαζόμενους χώρους στην Αθήνα και στην υπόλοιπη Ελλάδα, η Base Training δίνει αποδεδειγμένα την σιγουριά της επαγγελματικής αποκατάστασης.

Το πρόγραμμα EREPS:

- ▶ Είναι μία άδεια άσκησης αναγνωρισμένη για επαγγελματίες προπονητές σε όλη την Ευρώπη.
- ▶ Όλα τα μέλη του EREPS καταχωρούνται στη λίστα των διαπιστευμένων επαγγελματιών που είναι καταχωρημένη στο επίσημο site.
- ▶ Απαιτεί την συμμόρφωση των μελών με έναν Κώδικα Δεοντολογίας Πρακτικής EREPS που καθορίζει τα δικαιώματα, τις ευθύνες και τις αρχές της άσκησης ενός επαγγελματία προπονητή.
- ▶ Υποστηρίζει τις ανάγκες των μελών του στο δρόμο για την επαγγελματική τους ανάπτυξη στον Ευρωπαϊκό τομέα του fitness.



Τι μου προσφέρει το διεθνές πιστοποιητικό του EREPS;

Το EREPS αναγνωρίζει τα προσόντα και τις δεξιότητες των επαγγελματιών άσκησης και αποτελεί σημαντική διασφάλιση για τους εργοδότες ότι ο εκπαιδευτής τους διαθέτει τα κατάλληλα προσόντα για την ασφαλή και αποτελεσματική άσκηση του ρόλου τους.

Επίπεδα EQF 3, EQF 4 και EQF5