

+ sport

γυμναστική



ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Γυμναστήρια
και υγεία

11^ο Πανελλήνιο Συνέδριο
Φυσικής Αγωγής
και Αθλητισμού
με Διεθνή Συμμετοχή

Τρίμηνη έκδοση
της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος

Πρ. Κορομπλά 51, Τ.Κ. 546 22, Θεσσαλονίκη

Κωδικός 6120

Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2008

Τεύχος 29 • Τιμή: 0,01 €

ISSN 1109-7450

PROMAX

Η Νο1 σε πωλήσεις πρωτεΐνη.

Η **PROMAX** προσθέτει επιπλέον πρωτεΐνη στην διατροφή σας, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την δημιουργία μυϊκού ιστού, ειδικά για ανθρώπους που προπονούνται με βάρη συστηματικά. Η πρωτεΐνη είναι επίσης πολύ σημαντική κατά τη δίαιτα ώστε να μειώσει την απώλεια μυϊκού ιστού. Η **PROMAX** είναι η κορυφαία πρωτεΐνη χάριν στη γεύση, τη διαλυτότητα και τα ευεργετήματα που προσφέρει. Η **Promax** περιέχει Biomax™, ένα μίγμα απομονωμένου ορού γάλακτος (whey isolate), υδρολυμένου ορού γάλακτος (hydrolyzed whey), και πεπτιδία ορού γάλακτος (whey peptides) που είναι αποκλειστικότητα της Maximuscle. Η Biomax™ προσφέρει ταχύτατη παροχή πολύτιμων (μυο-αναπτυξιακών) αμινοξέων μετά από κάθε προπόνηση ώστε να βοηθήσουν την μυϊκή αποκατάσταση (ανάρρωση) και την μυϊκή ανάπτυξη.

Η **Promax** είναι η μοναδική πρωτεΐνη που περιέχει την φόρμουλα υποστήριξης μυϊκής ανάπτυξης "Nitrogain", ένα μίγμα NAC, Ταυρίνης, Χρωμίου (Polynicotinate) και πεπτιδίων γλουταμίνης.



για να μάθετε περισσότερα:
www.maximuscle.gr/promax

CYCLONE

Το Cyclone είναι γι' αυτούς που αναζητούν το απολύτως καλύτερο "όλα σε ένα" προϊόν για μυϊκή ανάπτυξη.

Το Cyclone μπορεί να αυξήσει το μυϊκό σας μέγεθος και τη δύναμη, εφ' όσον συνδυαστεί με κατάλληλη προπόνηση, και μπορείτε να δείτε τη διαφορά μέσα σε μόλις 7 ημέρες.

Με μία "γενναιόδωρη" ποσότητα 10 γραμμαρίων Μονοδερμικής Κρεατίνης Maxpure® 10 γραμμαρίων Γλουταμίνης και 3 γραμμαρίων υψηλής ποιότητας HMB® ανά ημερήσια δόση, βοηθά αποτελεσματικά και στον περιορισμό του μυϊκού καταβολισμού που προκαλείται από την εντατική προπόνηση. Περιέχει ένα αποκλειστικό, πολύ αλκαλικό μίγμα διπανθρακικών, που αυξάνει την πρόσληψη κρεατίνης, καθώς και την πιο εξελιγμένη μορφή κρεατίνης. Επίσης περιλαμβάνει και Beta Ecdysterone, ένα φυσικό, φυτικό εκχύλισμα που χρησιμοποιείται για πολλά χρόνια με μεγάλη επιτυχία από Βούλγαρους Ολυμπιακούς αθλητές της Άρσης Βαρών.



για να μάθετε περισσότερα:
www.maximuscle.gr/cyclone

THERMOBOL

Η πιο επιτυχημένη μας φόρμουλα για απώλεια λίπους, τώρα έχει βελτιωθεί ακόμα περισσότερο και είναι πιο ισχυρή και αποτελεσματική από ποτέ.

Το Thermobol είναι ένα από τα ελάχιστα προϊόντα στην αγορά, που σχεδιάστηκε έτσι ώστε να αποτελεί μια πραγματική λύση για τον έλεγχο του βάρους. Δίνει αποτελέσματα, παρέχοντας στο σώμα σας ένα μοναδικό συνδυασμό συστατικών, η δράση των οποίων πιστοποιείται από επιστημονικές μελέτες, και έτσι σας βοηθά να πετύχετε το στόχο σας για τον έλεγχο του βάρους σας, εφ' όσον βέβαια ακολουθείτε μία σωστή δίαιτα και ασκείστε.



για να μάθετε περισσότερα:
www.maximuscle.gr/thermobol

Γιατί να αγοράσετε PROMAX (έναντι άλλων πρωτεϊνών):

- Δεν περιέχει αυγά, γάλα, σόγια ή καζεΐνη.
- Χρησιμοποιείται από κορυφαίους αθλητές.
- 24,3 γρ. πρωτεΐνης σε κάθε δόση.
- 30 δόσεις σε κάθε κουτί.
- Δεν δημιουργεί στομαχικές διαταραχές.
- Διαλύεται αμέσως στο νερό και έχει υπέροχη γεύση.

Συσκευασία: 908 gr.

Γεύσεις: Φράουλα, Σοκολάτα, Βανίλια, Μπανάνα, Πορτοκάλι, καφέ λατέ, και ουδέτερη.

Κουτί με Bars: 12 ανά κουτί, 60 gr ανά bar και γεύση Σοκολάτα - Σοκολάτα πορτοκάλι



Γιατί να προτιμήσω το Cyclone;

- Η πρώτη σε πωλήσεις "όλα σε ένα" φόρμουλα κρεατίνης, γλουταμίνης και HMB που είναι αποδεδειγμένα αποτελεσματικά!
- Η σύνθεσή της βασίζεται σε επιστημονικές έρευνες και μπορεί να αυξήσει την άλιπη μυϊκή μάζα, το μέγεθος και τη δύναμη εφόσον συνδυάζεται με την κατάλληλη προπόνηση με βάρη
- Απαραίτητη για κάθε σοβαρό γυμναζόμενο που επιδιώκει να αυξήσει τη μυϊκή του μάζα, όγκο και δύναμη.
- Διαλύεται αμέσως, σε 5 υπέροχες γεύσεις.

Γιατί ο Craeme συνιστά το Thermobol;

- Εκπληκτική σύνθεση, τεκμηριωμένη με επιστημονικές έρευνες.
- Η πανίσχυρη σύνθεσή του περιλαμβάνει: Citrus Aurantium (bitter Orange Peel), Caffeine (guarana extract), πράσινο τσάι (90% polyphenols), Εκχύλισμα Καγιέν, L-Tyrosine, Bioperine και άλλα.
- Ένα μοναδικό, υψηλής περιεκτικότητας μίγμα βιταμινών του συμπλέγματος Β, που περιλαμβάνει εκτός των άλλων, και το συνένζυμο Ρ και παντοθενικό οξύ, που είναι απαραίτητο για το μεταβολισμό του λίπους, και την παραγωγή ενέργειας.
- Ασφαλής, φυσική, φυτική φόρμουλα.

Συσκευασία 90 κάψουλες.



CURVES OLOSELIDH APO OPTIMA MAIL

ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ ΟΝ ΛΙΝΕ: www.maximuscle.gr

ή ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΠΩΛΗΣΕΩΝ: 210/98.19.644

Αντιπρόσωπος Ελλάδας & Κύπρου: **Σοφία Γολάμ** Ελ. Βενιζέλου 186, Π. Φάληρο, Τ.Κ. 175 63, Τηλ.: 210/98.19.644, Fax: 210/98.83.993

Υποκατάστημα: Ελ.Βενιζέλου 58, Ν. Σμύρνη, Τ.Κ.: 171 22, Τηλ.: 210/93.25.990, e-mail: maximuscle@ath.forthnet.gr, www.maximuscle.gr

Τρίμηνη έκδοση
της Ένωσης Γυμναστών
Βορείου Ελλάδος

Απρίλιος - Μάιος
- Ιούνιος 2008

ISSN 1109-7450
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ 6120
Τεύχος 29 - Τιμή: 0,01 €

Ιδιοκτήτης:
Ένωση Γυμναστών
Βορείου Ελλάδος
Πρ. Κορομηλά 51
Τ.Κ. 546 22, Θεσσαλονίκη
☎ 2310 282 512
www.egve.gr
✉ info@egve.gr

Εκδότης:
Optima Advertising
Κίου 2 • Καλαμαριά
Θεσσαλονίκη • ΤΘ 55 132,
☎ 2310 43 00 66
✉ optima@optima.com

Σχεδιασμός - Φωτογραφίες:
PinkFish Creative Services
Πάνος Χαραμύλλου
☎ 2310 222 782
✉ pinkfish.gr@gmail.com

Εκτύπωση-βιβλιοδεσία:
Tyroman, 17ης Νοέμβρη 85
☎ 2310 950 997

Direct mail:
Pan-direkt, Αραπίτσας 15
☎ 2310 968 118

Υποδοχή διαφημίσεων:
Έλενα Δεληγκόλα
✉ periodiko@egve.gr

Υπεύθ. Έκδοσης - Επιμ. ύλης:
Αθανάσιος Παπαγεωργίου,
Πρόεδρος ΕΓΒΕ

Υπεύθυνος δημιουργικών:
Γεώργιος Παρισόπουλος,
Γεν. Γραμματέας ΕΓΒΕ

Οι απόψεις των συγγραφέων
των διαφόρων άρθρων που
δημοσιεύονται σε αυτό το έντυπο
δεν ταυτίζονται αναγκαστικά με
τις επίσημες θέσεις της Ένωσης
Γυμναστών Βορείου Ελλάδος.

→ Λευκή Βίβλος για τον Αθλητισμό

Με εισήγηση του Έλληνα Ευρωβουλευτή κ. Μανώλη Μαυρομάτη, η Επιτροπή Πολιτισμού και Παιδείας της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατέθεσε έκθεση σχετικά με τη Λευκή Βίβλο για τον Αθλητισμό, η οποία και υπερψηφίστηκε από την Ολομέλεια του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου.

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο 50 χρόνια μετά τη ίδρυση της Ευρωπαϊκής Ένωσης, κλήθηκε να εγκρίνει κατευθυντήριες γραμμές της Κομισιόν για τα σπορ.

Η «Λευκή Βίβλος για τον Αθλητισμό», έρχεται να αναδείξει το ρόλο του αθλητισμού στην κοινωνία και τις σχέσεις ΕΕ και Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών (ΙΟΚ, FIFA, UEFA, IAAF, FIBA κλπ) σε όλους τους τομείς. Η Λευκή Βίβλος αποτέλεσε το αντικείμενο συνάντησης και ανταλλαγής απόψεων μεταξύ της Γενικής Διευθύντριας της Διεύθυνσης Πολιτισμού και Εκπαίδευσης της Ευρ. Επιτροπής, κ. Οντίλ Κεντέν και του ευρωβουλευτή της ΝΔ, Μανώλη Μαυρομάτη, που ορίστηκε εισηγητής της σημαντικής αυτής έκθεσης. Τόσο ο Επίτροπος, Γιάν Φίγκελ, όσο και η Επιτροπή Πολιτισμού, Παιδείας, Αθλητισμού, ΜΜΕ και Πολυγλωσσίας του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, στην οποία είναι Αντιπρόεδρος ο Έλληνας ευρωβουλευτής, δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στη «Λευκή Βίβλο για τον Αθλητισμό», δεδομένου ότι θα αποτελέσει τη βάση του κεφαλαίου για τα σπορ της νέας Μεταρρυθμιστικής Συνθήκης της ΕΕ, μετά τη Συνθήκη της Νίκαιας (εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού).

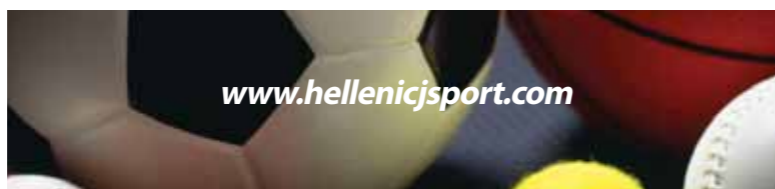
Τα κεντρικά σημεία της «Λευκής Βίβλου για τον Αθλητισμό» αφορούν:

1. Στον κοινωνικό ρόλο του αθλητισμού. Μέσα στο κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνονται η καταπολέμηση του ντόπινγκ, η καταπολέμηση του ρατσισμού και της ξενοφοβίας, ο ρόλος του αθλητισμού στη βελτίωση της δημόσιας υγείας, μέσω της σωματικής άσκησης, καθώς και ο ρόλος του στην εκπαίδευση των νέων, η προώθηση του εθελοντισμού και η ενεργός συμμετοχή των πολιτών στα κοινά, μέσω του αθλητισμού. Επιπλέον, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στο ρόλο που παίζει ο αθλητισμός στην κοινωνική ένταξη και τη ενσωμάτωση ορισμένων ομάδων, καθώς και στην αειφόρο ανάπτυξη.

2. Στην οικονομική διάσταση του αθλητισμού. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή για πρώτη φορά προτείνει στοιχειοθετημένες αθλητικές πολιτικές, που θα εξασφαλίζουν τη δημόσια στήριξη του αθλητισμού. Επιπλέον, γίνεται προσπάθεια να βρεθεί λύση, ώστε να δίνονται ίσες ευκαιρίες σε όλες τις αθλητικές εκδηλώσεις ως προς τις πηγές εσόδων, εφόσον είναι γεγονός ότι ορισμένες οργανώσεις έχουν καλύτερη πρόσβαση σε πόρους από επιχειρηματίες απ' ότι άλλες.

3. Στην οργάνωση του αθλητισμού. Το κεφάλαιο αυτό αναφέρεται ιδιαίτερα στην ελεύθερη διακίνηση ποδοσφαιριστών ανάμεσα στα κράτη μέλη της ΕΕ αλλά και στο όριο που θέτουν ορισμένες ομοσπονδίες σχετικά με τον κατώτατο αριθμό εγχώριων παικτών μιας ομάδας και τις μεταγραφές των παικτών. Τέλος γίνεται και αναφορά στους μάνατζερ των αθλητών.

Στην ιστοσελίδα <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A6-2008-0149+0+DOC+XML+V0//EL> υπάρχει η τελική έκθεση, η αιτιολογική έκθεση, καθώς και γνωμοδοτήσεις των Επιτροπών «Οικονομικών και Νομισματικών Θεμάτων», «Απασχόλησης και Κοινωνικών Υποθέσεων», «Εσωτερικής Αγοράς και Προστασίας των Καταναλωτών», «Περιφερειακής Ανάπτυξης», «Νομικών Θεμάτων», «Πολιτικών Ελευθεριών», «Δικαιοσύνης και Εσωτερικών Υποθέσεων», «Δικαιωμάτων των Γυναικών» και «Ισότητας των Φύλων».



ακολουθήστε μας...



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

www.fitnessway.gr

Η Fitness Way διευρύνει τη συνεργασία της στο χώρο του επαγγελματικού εξοπλισμού με την OMNI Sports & Medical αντιπροσωπεύοντας για τη Βόρεια Ελλάδα εταιρίες που μπορούν να εξοπλίσουν χώρους γυμναστηρίων, personal studios, spa, pilates studios, φυσικοθεραπευτηρίων καθώς και εργομετρικών κέντρων.

ακολουθήστε μας...



Μία από τις κορυφαίες αμερικάνικες εταιρίες με μηχανήματα καρδιοπνευστικής άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης



Η κορυφαία Ευρωπαϊκή εταιρία με μηχανήματα μυϊκής ενδυνάμωσης



Εταιρία με πλήρη σειρά μηχανημάτων καρδιοπνευστικής άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης



Πλήρης εξοπλισμός pilates και μια σειρά από παντεταρισμένες καινοτομίες στο σχεδιασμό και την λειτουργικότητα των μηχανημάτων



Δαπεδοεργόμετρα και συστήματα για άθληση, αθλητιατρική, θεραπεία και αθλητική επιστήμη



Εταιρία με σάουνες και αξεσουάρ



Ολλανδική εταιρία, από τις μεγαλύτερες με μηχανήματα τεχνικού μαυρίσματος - solarium



Συστήματα κατασκευής & εξοπλισμού αποδυτηρίων



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

www.fitnessway.gr

Σας περιμένουμε στη 4η Διεθνή Έκθεση Αθλητισμού Sports Show από τις 25 έως και τις 28 Σεπτεμβρίου, στο Ολυμπιακό Ακίνητο Ξιφασκίας (Πρώην Δυτικό Αεροδρόμιο Ελληνικού), όπου στο περίπτερο της Omni Sports & Medical θα σας παρουσιάσουμε νέα πρωτοποριακά μηχανήματα καρδιοπνευστικής άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης.

ακολουθήστε μας...

Adaptive Motion Trainer (AMT)



Το πρώτο μηχανήμα Adaptive Motion Trainer παγκοσμίως! Το αποκλειστικό παγκοσμίως μηχανήμα γυμναστικής προσαρμοζόμενης κίνησης Adaptive Motion Trainer (AMT) της Precor είναι πραγματικά μοναδικό, επιτρέποντας σας να ανεβείτε, να δρασκελίσετε, να κάνετε τζόκινγκ, να τρέξετε και να ανεβοκατεβείτε - ανάλογα με την όρεξή σας, για μία πιο εξατομικευμένη και εντατική εκγύμναση. Και το κυριότερο, χωρίς να έχει καμία επίπτωση στις αρθρώσεις και τους μύες, θα μπορείτε να γυμναστείτε εντονότερα και για περισσότερη ώρα, για πιο γρήγορα και ευεργετικά αποτελέσματα. Προσφέρετε στο γυμναστήριό σας μια μοναδική εμπειρία.

AbCoaster



Ο γρήγορος τρόπος για υπέροχους κοιλιακούς! Αυτό που έχει σημασία για τον εξοπλισμό fitness είναι να επιτρέψει στα μέλη του σώματος να κινούνται με τρόπο που να μεγιστοποιεί την επίδραση στους μύες. Λίγα μηχανήματα αντιγράφουν μια αποτελεσματική άσκηση το ίδιο τέλεια με το AbCoaster. Η άσκηση ποδιών είναι μια από τις πιο έντονες ασκήσεις για τους κοιλιακούς που χρησιμοποιείται από αθλητές ανά τον κόσμο οι οποίοι θέλουν να δυναμώσουν τους κοιλιακούς τους. Τόσο έντονη, ώστε οι περισσότεροι δεν μπορούν να κάνουν ούτε μία επανάληψη! Αυτό ίσχυε μέχρι τώρα, γιατί το AbCoaster επιτρέπει στο χρήστη του να πραγματοποιεί την ίδια έντονη άσκηση χωρίς τη συνδυασμένη πίεση και καταπόνηση. Κανένα γυμναστήριο δεν είναι πλήρες χωρίς αυτό το καταπληκτικό μηχανήμα.



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
Λ. ΙΩΝΙΑΣ 171, ΤΚ 17456, ΑΛΙΜΟΣ, ΑΘΗΝΑ
Τηλ. 210 9901501, Fax. 210 9901509,
e-mail: info@omnisports.gr



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ 40, ΒΙ.ΠΕ.ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ,
ΤΚ 56430, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Τηλ. 2310 588448, Fax: 2310 588378,
e-mail: info@fitnessway.gr

11^ο Πανελλήνιο συνέδριο

**ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**
Θεσσαλονίκη, 11-13 Απριλίου 2008
Συνεδριακό Κέντρο Ι. Βελλίδης
Helexro - Δ.Ε.Θ.

11-13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2008

ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Ι. ΒΕΛΛΙΔΗΣ, ΗΕΛΕΧΡΟ
- Δ.Ε.Θ.ΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΕΝΩΣΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΒΟΡΕΙΟΥ
ΕΛΛΑΔΟΣΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:
ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ• Προθεσμία υποβολής
επιστημονικών
ανακοινώσεων
29 Μαρτίου 2008ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΕΓΓΡΑΦΕΣ:
Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου
Κορομηλά 51, Τ.Κ. 54622,
Θεσσαλονίκη
© 2310 282512
www.egve.gr

Η Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος διοργάνωσε το 11ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με διεθνή συμμετοχή το οποίο διεξήχθη στη Θεσσαλονίκη από 11 - 13 Απριλίου 2008, στο συνεδριακό κέντρο «Ι. Βελλίδης» της ΗΕΛΕΧΡΟ - Δ.Ε.Θ.

Η διοργάνωσή του στέφθηκε από απόλυτη επιτυχία, αφού το παρακολούθησαν 1.200 σύνεδροι και 800 περίπου επίσημοι προσκεκλημένοι (από το χώρο του αθλητισμού, της πολιτικής, της αυτοδιοίκησης, το Πανεπιστήμιο, την εκπαίδευση κ.λπ.), από την Ελλάδα και την Κύπρο και υπεβλήθησαν 246 επιστημονικές εργασίες για κρίση στην επιστημονική επιτροπή του συνεδρίου, εκ των οποίων εγκρίθηκαν και παρουσιάστηκαν ως προφορικές ή αναρτημένες 205 επιστημονικές ανακοινώσεις, από 365 συγγραφείς - ερευνητές, 43 επιστημονικά ιδρύματα και φορείς, 29 πανεπιστημιακά τμήματα, σχολές και διευθύνσεις και 21 κλινικές, εργαστήρια και τομείς. Εξήντα προσκεκλημένοι ομιλητές, συντονιστές και πρόεδροι ενότητων συμμετείχαν στις επιστημονικές του ενότητες. Το συνέδριο αναπτύχθηκε σε 9 κύριες θεματικές ενότητες, 1 εξειδικευμένο σεμινάριο, 16 ενότητες για την παρουσίαση των προφορικών επιστημονικών ανακοινώσεων και μιας ενότητας για την παρουσίαση των 89 αναρτημένων επιστημονικών ανακοινώσεων. Η κάλυψη, την οποία έτυχε το Συνέδριο από τα Μ.Μ.Ε., ήταν ευρεία,

όπως και η αποδοχή του από τους επίσημους προσκεκλημένους μας, οι οποίοι τίμησαν με την παρουσία τους την τελετή έναρξής του. Ήταν ένα συνέδριο που μετά τα γεγονότα με τα πολλαπλά κρούσματα ντόπινγκ, βρέθηκε στην κορυφή της επικαιρότητας για τα μέσα ενημέρωσης με ζωντανές συνδέσεις και εκτεταμένη δημοσιογραφική κάλυψη από όλα τα τηλεοπτικά κανάλια (εθνικής και τοπικής εμβέλειας) και συνεχή κάλυψη από τον γραπτό τύπο (το ντόπινγκ άλλωστε ήταν, όπως και σε κάθε συνέδριό μας, ένα από τα βασικά θέματα του 11ου συνεδρίου).

Κεντρικός ομιλητής της τελετής έναρξης ήταν ο Υπουργός Αθλητισμού κ. Γιάννης Ιωαννίδης, οποίος αναφέρθηκε διεξοδικά στις πρωτοβουλίες που αναλαμβάνει η πολιτεία για την ανάπτυξη του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής στη χώρα μας και για την εδραίωση Ολυμπιακής και αθλητικής συνείδησης στους νέους και τις νέες της πατρίδας μας, ιδιαίτερα μετά τα δυσάρεστα γεγονότα που προηγήθηκαν λίγες μέρες πριν από την έναρξη του συνεδρίου με τα κρούσματα ντόπινγκ και τα γεγονότα που επακολούθησαν. Κατά τη διάρκειά της τελετής έναρξης έλαβε χώρα και η απονομή τιμητικών διακρίσεων από την Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος σε σημαντικές και διακεκριμένες προσωπικότητες του κλάδου των καθηγητών Φυσικής Αγωγής για την

πολυετή και εξαιρετική προσφορά τους στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, καθώς και τη συμβολή τους στην ανάδειξη του κλάδου μέσα από αυτή. Συγκεκριμένα τιμήθηκαν ο Κ.Φ.Α. και προϊστάμενος του γραφείου φυσικής αγωγής του νομού Πέλλας κ. Γεώργιος Δινάκης, ο Κ.Φ.Α. και αντιπρόεδρος του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής κ. Βασίλειος Σερμπέζης, ο Κ.Φ.Α. και βετεράνος αθλητής του στίβου και Ολυμπιονίκης κ. Σταύρος Τζιωρτζής, ο Κ.Φ.Α. και βετεράνος αθλητής του στίβου κ. Φώτης Κασιόκας, ο πτυχιούχος Φ.Α. και πρόεδρος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλονίκης κ. Χάρης Λαζαριδής και η Κ.Φ.Α. κ. Μαίρη Καζίκουλου - Λαζαριδίου. Η όμορφη τελετή έναρξης έκλεισε με τη δεξίωση που ακολούθησε στο χώρο του συνεδρίου.

Παρέστησαν στην τελετή έναρξης και απηύθυναν χαιρετισμό ο Δήμαρχος Θεσσαλονίκης κ. Βασίλειος Παπαγεωργόπουλος, ο πρόεδρος του ΤΕΦΑΑ - Α.Π.Θ. κ. Ηρακλής Κόλλιας, ο πρόεδρος του ΤΕΦΑΑ Σερρών κ. Ιωάννης Βράμπας, ο πρόεδρος του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων κ. Ιωάννης Θεοδωράκης και ο Ευρωβουλευτής του ΕΛΚ κ. Μαργαρίτης Σχοινιάς. Παρευρέθησαν επίσης ο βουλευτής Α' Θεσσαλονίκης Κων/νος Γκιουλέκας, οι Ολυμπιονίκες Αναστασία Κελεσίδου και Δημοσθένης Ταμπάκος, ο αντινομάρχης Θεσσαλονίκης κ. Μιχάλης Τζόλλας, ο περιφερειακός δ/ντης πρωτοβάθμιας και δευτερο-

βάθμιας εκπαίδευσης κεντρικής Μακεδονίας κ. Γ. Καρατάσιος, ο Νομάρχης Χαλκιδικής κ. Αστέριος Ζωγράφος, ο αντιδήμαρχος αθλητισμού - πολιτισμού του Δήμου Θεσσαλονίκης κ. Βασίλειος Γάκης, οι πολιτευτές κ. Κων/νος Μαργαρίτης και κ. Παναγιώτης Κοκκόρης, οι Δήμαρχοι Πυλαίας κ. Βασίλειος Καρτάλης και Αγίου Παύλου κ. Νίκος Βαρσάμης (ο οποίος τυγχάνει και συνάδελφος Κ.Φ.Α.), ο πρόεδρος του Καυταντζογλείου κ. Αθανάσιος Μήλιος και μέλη του Δ.Σ. (Νίκος Ζλατάνος κ.α.), ο δ/ντης αγωνιστικού αθλητισμού της Γ.Γ.Α. κ. Άγγελος Κουτλιάνος, ο πρ. Γ.Γ. του Υ.Μ.Α.Θ. κ. Γιώργος Λυσαριδής, ο εκπρόσωπος του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού κ. Φίλιππος Σοφοκλέους, ο πρόεδρος της αδελφού ένωσης από την Κύπρο του Παγκύπριου Συνδέσμου Πτυχιούχων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού κ. Δημήτρης Πετρίδης, ο πρόεδρος της Αθλητιατρικής Εταιρείας κ. Νάτσης, ο εκπρόσωπος της Ε.Ο.Ε. κ. Παναγιώτης Κόντος, ο πρόεδρος του νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ κ. Δημήτριος Γάκης, ο Διευθυντής Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Δυτικής Θεσσαλονίκης κ. Κωνσταντίνος, ο Προϊστάμενος του γραφείου φυσικής αγωγής Ανατολικής Θεσσαλονίκης κ. Βασίλειος Ρίζος, οι νομαρχιακοί σύμβουλοι Θεσσαλονίκης κ. Ευθύμιος Φωτόπουλος, κ. Δημήτριος Βάνης και κ. Μαρία Βασιλάκη, πληθώρα στελεχών της εκπαίδευσης, προϊστάμενοι Γραφείων Φυσικής Αγωγής από όλη την Ελλάδα, σχολικοί σύμβουλοι Φυσικής Αγωγής από όλη την Ελλάδα και άλλοι πολλοί.

Χαιρετισμό στο συνέδριο απέστειλαν ο Υπουργός Παιδείας κ. Ευριπίδης Στυλιανίδης, ο Υπουργός Μακεδονίας Θράκης κ. Μαργαρίτη Τζήμας, ο Υφυπουργός Ανάπτυξης κ. Σταύρος Καλαφάτης, ο Υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων κ. Κων/νος Κιλτίδης, ο Υφυπουργός Παιδείας κ. Σπυρίδων Ταλιαδούρος, ο Υφυπουργός Εσωτερικών κ. Χρήστος Ζώης, οι βουλευτές Α' Θεσσαλονίκης κ. Γεώργιος Ορφανός και κ. Ιωάννης Μαγκριώτης, οι βουλευτές Β' Θεσσαλονίκης κ. Θεόδωρος Καραόγλου και κ. Αδάμ Ρεγκούζας, ο Υπουργός Πολιτισμού κ. Μιχάλης Λιάπης, ο

Υπουργός Ανάπτυξης κ. Χρήστος Φώλιας, ο Δήμαρχος Αθηναίων κ. Νικήτας Κακλαμάνης, ο Δήμαρχος Πειραιά κ. Παναγιώτης Φασούλας, κ.α. Παρευρέθησαν ακόμα πολιτευτές και εκπρόσωποι όλων των κομμάτων, δήμαρχοι του νομού Θεσσαλονίκης και άλλων νομών, αντιδήμαρχοι, δημοτικοί σύμβουλοι, νομαρχιακοί σύμβουλοι, εν ενεργεία και βετεράνοι αθλητές, πρόεδροι και μέλη Δ.Σ. Ομοσπονδιών και Τοπικών Επιτροπών και αθλητικοί παράγοντες από διάφορα αθλήματα. Όλες οι περιλήψεις των προφορικών και των αναρτημένων επιστημονικών ανακοινώσεων δημοσιεύθηκαν στο έντυπο πρόγραμμα του συνεδρίου, που διανεμήθηκε πριν την έναρξη του συνεδρίου στους συνέδρους. Όπως και στα προηγούμενα συνέδριά μας είχαμε εξασφαλίσει για τους διορισμένους συναδέλφους της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (μόνιμους, αναπληρωτές και ωρομίσθιους), την απαραίτητη άδεια από το Υπουργείο Παιδείας για την παρακολούθηση του συνεδρίου, για την Παρασκευή 11 / 4 / 2008. Στους συμμετέχοντες στο συνέδριο δόθηκε βεβαίωση συμμετοχής, ενώ για το σεμινάριο δόθηκε χωριστή βεβαίωση συμμετοχής.

Στα πλαίσια του 10ου Πανελλήνιου Συνεδρίου διεξήχθη με απόλυτη επιτυχία «Ημερήσιο Σεμινάριο Κλασικού και Μοντέρνου Χορού και Dance Aerobic», το οποίο περιελάμβανε Ευρωπαϊκούς και Λάτιν χορούς (tango, ρομαντικό βαλς, mambo, cha cha cha, κλπ), dance aerobic, ενότητα ελεύθερης έκφρασης και κινησιολογίας (σύγχρονος χορός και αυτοσχεδιασμός) για κάθε φύλο, ηλικία και επίπεδο ικανότητας και video projection με αναδρομή στην ιστορία του χορού και στην εξέλιξη του μέχρι σήμερα. Το σεμινάριο διεξήχθη σε συνεργασία με την Ανωτέρα Επαγγελματική Σχολή Χορού της Δημοτικής Επιχείρησης Αθλητικών Δραστηριοτήτων του Δήμου Θεσσαλονίκης (ΔΕΑΔ). Οι δραστηριότητες της ΔΕΑΔ ξεκίνησαν το 1992. Η έδρα της επιχείρησης είναι Μπότσαρη 78 & Μαντινείας, ενώ τμήματά της λειτουργούν και σε διάφορα περιφερειακά γυμναστήρια. Διαθέτει τμήματα χορού για αγόρια και κορίτσια όλων των ηλικιών. Τα παιδιά μπορούν να ξεκινήσουν χορό από τεσσάρων ετών και να συνεχίσουν μέχρι και τις σπουδές της Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού που παρέχει πτυχίο καθηγητή χορού αναγνωρισμένο από το Κράτος. Τα είδη χορού που διδάσκονται είναι: κλασικό μπαλέτο, σύγχρονος χορός, jazz, latin και ευρωπαϊκοί και παραδοσιακοί χοροί. Τα τμήματα χωρίζονται ανά ηλικίες και ανά επίπεδο



(αρχαίων και προχωρημένων). Οι χώροι διδασκαλίας είναι ευχάριστοι και οι καθηγητές άρτια καταρτισμένοι. Στόχος των μαθημάτων που περιλαμβάνονται στο σεμινάριο είναι η σωματική αρμονία, η χαρά για την κίνηση και η δημιουργική δραστηριότητα.

→ Καινοτομίες

1. Η καθιέρωση της ειδικής ενότητας για επιστημονικές ανακοινώσεις στην αγγλική γλώσσα
2. Δυνατότητα υποβολής ολοκληρωμένων εργασιών (foul paper)

Στο 11ο Συνέδριο υπήρξε η δυνατότητα να υποβληθούν και ολόκληρες εργασίες (full paper), οι οποίες μετά την κρίση τους από την Επιστημονική Επιτροπή, δημοσιεύθηκαν ολόκληρες στο έντυπο των περιλήψεων των εργασιών, η δε παρουσίασή τους έγινε στην αντίστοιχη θεματική ενότητα που παρουσιάστηκαν και οι υπόλοιπες εργασίες και είχε διάρκεια παρουσίασης 20 λεπτά.





Πολύ μεγάλο ενδιαφέρον από τα ΜΜΕ με απευθείας συνδέσεις και εκτενή αποσπάσματα στα κεντρικά δελτία ειδήσεων.

Δρ. Όλγα Βασιλειάδου, με θέμα «Ο ρόλος του καθηγητή φυσικής αγωγής στον 21ο αιώνα», ενώ η στρογγυλή τράπεζα ολοκληρώθηκε με την κοινή εισήγηση «Το ΥΠΕΠΘ σήμερα και - ελπίζουμε - αύριο».

Β. Παρουσίαση του προγράμματος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, «Αλληλένδετες δράσεις» με τίτλο: «Άσκηση και φυσική δραστηριότητα για άτομα με αναπηρίες - επίγνωση, κατανόηση και δράση»: Η καθηγήτρια Ειδικής (Προσαρμοσμένης) Φυσικής Αγωγής και υπεύθυνη του προγράμματος Αριστέα Μαυρομάτη, παρουσίασε το θέμα «Η δημιουργία κινήτρων σε παιδιά και νέους με αναπηρία για συμμετοχή στη φυσική αγωγή μαζί με συνομιλήκους τους χωρίς αναπηρία και η παροχή κατάλληλης γνώσης για την καλύτερη δυνατή ένταξή τους. Η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και του αθλητισμού ως μέσου για την εξάλειψη των διακρίσεων και της άνισης μεταχείρισης των ανθρώπων με αναπηρία στην προσωπική κι επαγγελματική τους ζωή»

Γ. Κοινωνική προσφορά των αποφοίτων των ΤΕΦΑΑ: Με συντονιστή τον πρόεδρο της ΕΓΒΕ κ. Αθανάσιο Παπαγεωργίου και ομιλητές τον Δρ. Σάββα Τοκμακίδη, καθηγητή ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, αντιπρύτανη Οικονομικού Προγραμματισμού και Ανάπτυξης ΔΠΘ, με θέμα «Κοινωνική προσφορά και επαγγελματική αποκατάσταση των αποφοίτων των ΤΕΦΑΑ» και τον ΚΦΑ Χαράλαμπο Πετροκτίστη, με θέμα «Τα Τμήματα Αθλητικής Διευκόλυνσης (ΤΑΔ)»

Δ. Κοινωνιολογικές και ψυχολογικές προεκτάσεις του αθλητισμού: Ένα θέμα επίκαιρο μετά τα τελευταία γεγονότα με τα πολλαπλά κρούσματα ντόπινγκ, με συντονιστή τον Δρ. Θεόδωρο Αυγερινό, αθλητικό κοινωνιολόγο και ομιλητές τον Δρ. Ιωάννη Σταμίρη, καθηγητή ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, με θέμα «Τα σπορ σήμερα και αύριο: Μία κοινωνιολογική ματιά», τον Δρ. Θεόδωρο Αυγερινό, με θέμα «Η οργάνωση του αθλητισμού από την κοινωνιολογική πλευρά» και την Δρ. Χριστίνα Ευαγγελινού, αναπληρώτρια καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ (Σέρρες), με θέμα «Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ως σημαντικός «άλλος» στη διαμόρφωση θετικής στάσης απέναντι στην αναπηρία και τον αθλητισμό στο τυπικό σχολείο»

→ Ευχαριστίες

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος και η Οργανωτική Επιτροπή του Συνεδρίου, αισθάνονται επίσης την ανάγκη να ευχαριστήσουν θερμώς για τη συμβολή τους στην πραγματοποίηση του Συνεδρίου τους κάτωθι:

- Το Δήμο Θεσσαλονίκης και το Δήμαρχο κ. Βασίλη Παπαγεωργόπουλο
- Το Υφυπουργείο Αθλητισμού και τον Υφυπουργό κ. Γιάννη Ιωαννίδη
- Το Υπουργείο Μακεδονίας Θράκης και τον Υπουργό κ. Μαργαρίτη Τζήμα
- Τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Θεσσαλονίκης και το Νομάρχη κ. Παναγιώτη Ψωμιάδη
- Το ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ και τον πρόεδρο δρ. Ηρακλή Κόλλα
- Τη Διευθύντρια Φυσικής Αγωγής του ΥΠΕΠΘ κ. Δέσποινα Αρβανίτου

- Τους συναδέλφους Προϊσταμένους των Γραφείων Φυσικής Αγωγής όλης της Χώρας που βοήθησαν - ενημερώνοντας τους συναδέλφους μας - για την πραγματοποίηση του Συνεδρίου
- Τους χορηγούς επικοινωνίας και τους οικονομικούς υποστηρικτές, καθώς και όσους συνέβαλαν, από οποιαδήποτε θέση, στην πραγματοποίηση του Συνεδρίου.

→ Χορηγοί

ΟΠΑΠ Α.Ε. • ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΤΣΑΜΑΚΗ GYMNASIUM exclusive • ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ

Χορηγοί επικοινωνίας

- TV 100, FM 100, FM 101, FM 101.6 Δημοτική Επιχείρηση Πληροφόρησης, Θεάματος & Επικοινωνίας του Δήμου Θεσσαλονίκης
- Εφημερίδα ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ
- Εφημερίδα Αθλητική Μακεδονίας - Θράκης
- About ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
- ΑΥΤΟ Τρίτη
- ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟΥ



Γυμναστήρια και υγεία

Η ανάγκη για εκγύμναση είναι απαραίτητη και επιτακτική στην εποχή μας. Μια εποχή όπου η τεχνολογική εξέλιξη αντικατέστησε τη σωματική εργασία με τις μηχανές και μας επέβαλε έναν αυτοματοποιημένο καθιστικό, αγχώδη και αφύσικο τρόπο ζωής. Ζούμε σε μια εποχή που την χαρακτηρίζει κινητικοί περιορισμοί και υποκινητικότητα με αποτέλεσμα να οδηγούμαστε σιγά σιγά σε βιολογική παρακμή. Το μόνο αντίδοτο στη βιολογική αυτή φθορά είναι η άσκηση. Και αυτό γιατί με την άσκηση δραστηριοποιούνται όλα τα κύτταρα του οργανισμού και βελτιώνεται το μυϊκό αλλά και το αναπνευστικό και κυρίως το καρδιαγγειακό σύστημα.

Ποια άσκηση όμως είναι η καταλληλότερη για τον καθένα από εμάς; Ποιος θα καθορίσει το είδος της γυμναστικής και τον τρόπο που θα γυμναστούμε; Ποιος θα συνδυάσει αρμονικά τις παραμέτρους που καθορίζουν τι πρέπει να κάνουμε αλλά και πως πρέπει να το κάνουμε ανάλογα με το φύλο μας, την ηλικία μας, τη σωματική και γενικότερα τη βιολογική μας κατάσταση; Το κομμάτι αυτό έρχονται να καλύψουν τα

γυμναστήρια που με τα κατάλληλα μέσα (ηλεκτρονικά ή συμβατικά όργανα, ελεύθερα βάρη κλπ.) και τους κατάλληλους ανθρώπους συμβάλουν σε αυτό τον τομέα. Είναι πολύ σημαντικό, για την ποιότητά μας εκγύμναση, να χρησιμοποιούμε τα κατάλληλα μέσα. Για το λόγο αυτό ο εξοπλισμός ενός καλά οργανωμένου γυμναστηρίου είναι ασύγκριτα καταλληλότερος από μερικά πολυόργανα που μπορούμε να φιλοξενήσουμε σπίτι μας.





LG 99060

ATHLOSPORT

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΟΡΓΑΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Κουμουνδούρου 3, Καρδίτσα, Τηλ. 24410 75.788
www.athlosport.gr

e-shop | www.megafitness.gr



P 2011

ΑΘΛΟΤΥΠΟ

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ & ΞΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
DVD & SOFTWARE
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Ιπποκράτους 91 & Μεθώνης, 10680 Αθήνα
Τ. 210 3606894 & 210 3643762, e-mail: info@athlotypogr
<http://www.athlotypogr>

Ένα πολυόργανο σπιτιού σίγουρα πάσχει από ευχρηστία, αντοχή, ακαμψία και φυσικά έχουν γίνει πολλές υποχωρήσεις στις σωστές γωνίες και θέσεις εκγύμνασης προκειμένου να εξυπηρετήσει πολλές μυϊκές ομάδες. Τα αντίστοιχα ισχύουν για έναν οικιακό ηλεκτρικό διάδρομο ή ένα ποδήλατο αλλά και άλλα όργανα. Ταυτόχρονα έχουν ελαφριά κατασκευή για να μετακινούνται και να μην πίνουν πολύ χώρο. Αντιθέτως, στα γυμναστήρια η στιβαρή κατασκευή των οργάνων και η ειδικευσή τους σχετικά με τις μυϊκές ομάδες τα ανεβάζουν σε ένα άλλο προπονητικό επίπεδο μη συγκρίσιμο με τα όργανα σπιτιού. Η τακτική αλλά και η οργανωμένη εκγύμναση που επιτυγχάνεται ιδιαίτερα μέσω των γυμναστηρίων, συμβάλλουν στη δια-

τήρηση καλού επιπέδου φυσικής κατάστασης και καθορίζουν το γενικό βιολογικό μας επίπεδο. Τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα θα πρέπει να ασκείται το άτομο για διάρκεια τουλάχιστον 30 λεπτών κάθε φορά. Το είδος της άσκησης θα πρέπει να το επιλέγει καθένας σε συνεργασία με το γυμναστή του, κατά τέτοιο τρόπο ώστε να θεωρεί την άσκηση ευχάριστη διασκέδαση και όχι καταναγκασμό. Το κατάλληλο περιβάλλον, ακόμα και η παρέα παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση ευχάριστου κλίματος μέσα στο γυμναστήριο. Όσο πιο νωρίς ξεκινήσουμε την άσκηση, τόσο μεγαλύτερα και πιο έντονα είναι τα οφέλη της. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι δεν θα έχουμε οφέλη σε οποιαδήποτε ηλικία και εάν αρχίσουμε να γυμναζόμαστε.

Σε κάθε περίπτωση όταν πρόκειται να ξεκινήσουμε για πρώτη φορά να γυμναστούμε, ποτέ δεν προσπαθούμε από την πρώτη μέρα «να δούμε τις δυνάμεις μας», διότι αυτό είναι πολύ επικίνδυνο. Όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία που θα ξεκινήσουμε την άσκηση, τόσο πιο προοδευτικές θα πρέπει να είναι και οι μεταβολές της έντασης και της διάρκειας. Η προοδευτική αύξηση στη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να γίνεται με μεσοδιαστήματα μιας εβδομάδας, ενώ της έντασης από το ένα στάδιο στο άλλο με μεσοδιαστήματα 8-10 εβδομάδων. Αν κατά τη διάρκεια της άσκησης παρουσιαστεί οποιοδήποτε ενόχληση (δύσπνοια, πόνος στο στήθος, μούδιασμα στα χέρια, τάση για λιποθυμία, κλπ) αυτό θα πρέπει να το αναφέρουμε αμέσως στο γυμναστή και

body balance

FITNESS & WELLNESS CENTER

Ελ. Βενιζέλου & Υψηλάντου, Θέρμη, Τηλ.-Fax: 2310 46.47.80, bodybalance@mail.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΠΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΕΣ



Budo

FIGHTING CLUB • FITNESS & WELLNESS

ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ - ΑΕΡΟΒΙΩΣΗΣ - ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

Ανοξείμνους 20 & Ατλαντίδος
Σύννορο Κάτω Τούμπα με Πυλαία (όπισθεν Ιερατικής Σχολής "Διακονία")
tel.: 2310 91 10 99 - fax: 2310 91 10 91 - www.budo-arts.gr

ΤΕΧΝΕΣ ΜΑΧΗΣ	ΑΕΡΟΒΙΩΣΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ
Muay Thai	Yoga	Όργανο - Επισθερο Βάρη
Kick Boxing	Pilates	Διόδρομοι
Tae Kwon Do	Tae Bo	Ποδηλάτα
Aikido - Iaido	Total Fitness	Επίσκιπτό
Capoeira	Hip Hop - R & B	ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΔΟΞΗΣ GALLILEO
Ground Fighting	Latin	



Tae Kwon Do - Karate - Ρυθμική
Kick Boxing - Judo - Μπαότσο

Γυμναστείτε σε ένα σύγχρονο και ευχάριστο περιβάλλον με πρωτοποριακές μεθόδους και καινοτόμα μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας.

Γυμναστική με 8,5 ευρώ την εβδομάδα χωρίς μηνιαίες συνδρομές και συμβόλαια με το easycard system.

Παρέχουμε επίσης καινοτόμες λύσεις στο τοπικό αδυνάτισμα με τη μέθοδο vasurower (κίνηση σε συνθήκες κενού αέρος), multitone (μυϊκή τόνωση με μηχανική υποβοήθηση), easymassage (αυτόματος θερμικός μασέρ με νεφρίτη).

easy point
my active union

Αθηνάς 27, Ελευθέριο-Κορδελιό, τηλ. 2310705370

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΑΣΚΑΛΩΝ YOGA
ΕΥΖΕΙΥ Έτος ίδρυσης 1973

Αναγνωρισμένα από την International Yoga Federation, European Yoga Federation και Yoga Alliance. Η Γιόγκα θέλει βάθος χρόνου. Επιλέξτε την σχολή που σύστησε την γιόγκα στην Θεσσαλονίκη.

Κύκλοι Σπουδών ένα έτος (216 ώρες), δύο έτη (418 ώρες) και τέσσερα έτη (692 ώρες), με εισηγήτρια την κα. Σοφία Χατζηπαναγιώτου (Grand master) και επιλεκτούς συνεργάτες (γιατρούς, φιλόλογους, ψυχολόγους). Πιστοποίηση: αναγνωρισμένη από τους άνωθεν οργανισμούς. Η σχολή διαθέτει γραφείο διασύνδεσης με εναλλακτικές επιχειρήσεις για επαγγελματική αποκατάσταση

Έναρξη σπουδών Οκτώβριος 2008. Οι εγγραφές έχουν αρχίσει.
Τηλ. επικοινωνίας : 2310415211

ΕΥΖΕΙΥ
κέντρο yoga - εναλλακτική αίσθησης

Θ. Σοφούλη 72B & Μαρία Κάλλας 57, Τηλ.: 2310 415 211, 6976289730
<http://www.yoga-eyzein.gr>

EURO SPORT
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Ν. ΜΗΧΑΝΙΩΝΑ
Μεγάλου Αλεξάνδρου 14, Τηλ. 23920 36.550

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
EXCELLENT FIT

Παπανικολάου 30, Πεύκα, Θεσσαλονίκης, Τ. 2310 676 657

CURVES FASA APO OPTIMA MAIL

fitnessfun
LADIES CLUB

Ν. ΠΛΑΣΤΗΡΑ 13, ΧΑΡΙΛΑΟΥ, Τ. 2310 326 080

ΔΕΛΦΩΝ 49, Τ. 2310 869 777



μετά στο γιατρό. Θα πρέπει να τονισθεί ότι η απόφαση για άσκηση, συνήθως συμπαρασύρει το άτομο και σε αλλαγή τρόπου ζωής. Έτσι, πολλά άτομα ξεκινώντας την άσκηση αποφασίζουν να κόψουν το κάπνισμα, να χάσουν βάρος, να κάνουν πιο σωστή διατροφή και γενικά να ξεκινήσουν ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Η καθημερινότητα για τους περισσότερους εργαζόμενους είναι: σπίτι, αυτοκίνητο, εργασία με διάφορες κακές συνήθειες (όπως κάπνισμα, πολλούς καφέδες, πρόχειρο φαγητό, άγχος), επιστροφή με το αυτοκίνητο, ασανσέρ, σπίτι, φαγητό, ξεκούραση, TV, ύπνος. Ο μονοδιάστατος αυτός τρόπος ζωής με έλλειψη φυσικής – σωματικής δραστηριότητας και άσκησης έχει άμεσες και σοβαρές συνέπειες. Μυϊκή ατονία και ατροφία, παχυσάρκια, μείωση της αερόβιας ικανότητας (αντοχή), μείωση της ταχύτητας και της ελαστικότητας, εκφυλισμός των οστών, εμφάνιση πόνων σε ολόκληρο το σώμα, αρτηριοσκλήρωση κ.α. Σε κάθε περίπτωση η άσκηση βοηθάει τον άνθρωπο να αναπτυχθεί βιολογικά, να έχει ένα κομψό, δυνατό και εύκαμπτο σώμα, αλλά και ένα καρδιοαγγειακό και

μυοσκελετικό σύστημα ικανό να δεχτεί επιβαρύνσεις. Οι χώροι και οι τρόποι εκγύμνασης σήμερα έχουν αυξηθεί (γυμναστήρια, γήπεδα 5x5, γήπεδα τένις, μπάσκετ, ποδοσφαίρου, κολυμβητήρια, κ.α.) δίνοντας έτσι τη δυνατότητα σε κάποιον να δοκιμάσει τι του ταιριάζει και τι τον διασκεδάζει.


Τέλος, θα πρέπει να τονισθεί ότι η άσκηση δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο στα απολύτως υγιή άτομα. Αντίθετα, ασθενείς που πέρασαν κάποιο στεφανιαίο καρδιακό ή εγκεφαλικό επεισόδιο θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αρχίσουν μια προγραμματισμένη άσκηση, διότι τα οφέλη από αυτή είναι δεδομένα εφόσον γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού και τις υποδείξεις των ειδικευμένων στο αντικείμενο πτυχιούχων γυμναστών. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο του αιφνίδιου θανάτου σε ασθενείς που πάσχουν από στεφανιαίο ανεπάρκεια αυξάνοντας τη διάμετρο των στεφανιαίων αρτηριών και την παράπλευρη κυκλοφορία, ενώ μειώνει την ευαισθησία για σπασμό των στεφανιαίων αρτηριών.



- Energy Aerobic - Step
- Yoga
- Pilates
- Yogilates
- Power Plate
- Ying Yang
- Spinning
- Αδυνατίσμα & Σύσφιξη
- Μοντέρνος χορός
- Hip Hop
- Funky



ηλικίες από 10 ετών

Χάψα 3, Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 2310 453.249



- > Aerobic
- > Step Aerobic
- > Kick Boxing
- > Βάρη
- > Fitness
- > Tae Kwon Do
- > Λιπομέτρηση
- > Σάουνα Ανδρών & Γυναικών
- > Solarium
- > Παιδοχώρος

Περικλέους 38, Εύοσμος
Τηλ. 2310 761 222


asana
ELENI PETROULAKI IVIC

welcome

- Ομαδική προπόνηση
Power Yoga
Pilates
Fitness
- Προσωπική προπόνηση
Power Yoga
Yoga
Fitness
Pilates | Mat, Reformer, Cadillac
- Προπόνηση δόνησης
Fit Vibe
Proellixe
- Διαιτολογική παρακολούθηση
- Λήψη και αξιολόγηση ιατρικού ιστορικού
- Λιπομετρικός έλεγχος
- Massage

ASANA ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Σοφούλη 70, 54 655 Θεσσαλονίκη | T: +30 2310 402982 | F: +30 2310 402982 | E: asana_thes@yahoo.gr | www.elenipetroulaki.gr



Pilatesstudio

ANNA ΤΣΙΛΙΜΠΑΡΗ

° ΕΞΥΠΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ!

PILATES:
Ολοκληρωμένη διδασκαλία της μεθόδου Pilates σε κλειστά τμήματα των πέντε ατόμων, σε όλα τα όργανα Pilates: mat, reformer, Cadillac, barrels, wunda chair.

Πλήρης εκπαίδευση δασκάλων Pilates:
Διδασκαλία σε μικρά τμήματα, πρακτική και θεωρητική εκπαίδευση, σημειώσεις, παρακολουθήσεις μαθημάτων, πρακτική διδασκαλία, πιστοποίηση εκπαίδευσης.

GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

GYROKINESIS®

PILATES STUDIO
ANNA ΤΣΙΛΙΜΠΑΡΗ
Αιγαίου 84, 551 33, Τηλ. - Fax: 2310 422 126




Κάνε κάτι καλό για τον εαυτό σου!

ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Οδύμπου 39
Τηλ. 2310 527 654

ΜΗΝΙΑΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ
από 28€ / μήνα
(ισχύει για συνδρομή 1 χρόνου)

POWER PLATE
από 10€ / συνεδρία
(με personal trainer)

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΣΗ - ΛΙΠΟΛΥΣΗ
από 10€ / συνεδρία

ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ
από 15€ / συνεδρία



GYMNASIUM
ΑΙΓΑΙΟΥ 47

-50% ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2008

ΤΜΗΜΑΤΑ
- ΑΝΔΡΙΚΑ
- ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ

T. 2310 436 639

GYMNASIUM
ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΡΑΟΛΗ 130

Τηλ. 2310 775 161

αισθητική
πιοίνα
γυμναστική
από 33€ το μήνα

spra room
power plate



ΜΟΥΝΤΑΙΝ
GYM

Νέας Γενιάς 16, Ασβεστοχώρι, Τηλ. 2310 357 544



η επιλογή των επαγγελματιών

studiOne
SCHOOL OF FITNESS & AEROBICS
by Xiros

Group Exercise Leader school	Pilates school
Fitness Training school	Yoga school
Personal Training school	Dance school
Advanced Personal Training school	Vibration school
Aerobic Choreography Elite school	Power Cycling school
	Tae Box school

Θεσ/κη: Ναπολέοντος Ζέρβα 20, 546 40, Τ. 2313 009271 - 2310 859888
www.studiOne.gr



POWERIN
η ενέργεια... μέσα μας

Κέντρο Ευαξίας

ΡΗΓΑ ΦΕΡΡΑΙΟΥ 3 (ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ)
ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
ΤΗΛ.: 2310 432888 FAX: 2310 433636

ΜΟΝΟ ΜΕ 10' ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

εγκύμναση με

POWER PLATE

• ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ
• ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ
• ΔΙΑΤΡΟΦΗ
• ΜΑΣΑΖ
• SOLARIUM
με εξειδικευμένους γυμναστές



Ζ' Μαθητιάδα



Η Ζ' Μαθητιάδα άνοιξε τις πύλες της την Παρασκευή 9 Μαΐου, με μια φαντασμαγορική τελετή. Υπό τον «χορό» των λείζερ το Αθλητικό Κέντρο Πρώτης γέμισε χρώματα και μουσικές συμπαρασύροντας με τον πιο εντυπωσιακό τρόπο τους χιλιάδες επισκέπτες της, στους δικούς της ρυθμούς. Το μοναδικό θέαμα θαύμασαν οι 1200 Έλληνες μαθητές από κάθε γωνιά της χώρας αλλά και όλο τον κόσμο στέλνοντας το μήνυμα της Μαθητιάδας που είναι μήνυμα ευγενούς άμιλλας, φιλίας και αθλητικού ιδεώδους. Την κυβέρνηση εκπροσώπησε ο Υπουργός Μακεδονίας Θράκης κ. Μαργαρίτης Τζίμας, ο οποίος στην ομιλία του μετέφερε τον χαιρετισμό του Πρωθυπουργού Κώστα Καραμανλή και κήρυξε την έναρξη της κορυφαίας

εκδήλωσης. Παρόντες και οι Υφυπουργοί Παιδείας Ανδρέας Λυκουρεντζός και Αθλητισμού Γιάννης Ιωαννίδης, ο πρώην Υπουργός και νυν βουλευτής Σερρών Αχιλλέας Καραμανλής που κατάγεται από την Πρώτη Σερρών και ο πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής της Ζ' Μαθητιάδας κ. Γεώργιος Γάλλος οι οποίοι απηύθυναν χαιρετισμό. Παρέστησαν επίσης, ο πρόεδρος της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος κ. Αθανάσιος Παπαγεωργίου και αντιπροσωπεία του Δ.Σ. της Ε.Γ.Β.Ε., η τοπική πολιτική ηγεσία και πλήθος κόσμου. Τη φλόγα της Μαθητιάδας άναψε ο παλιός Ολυμπιονίκης της Πόλης Πέτρος Γαλακτόπουλος. Την παρουσίαση της τελετής έναρξης έκανε η δημοσιογράφος του Αντένα Εύη Φραγκάκη και στο καλλιτεχνικό μέρος συμμετείχαν ο Διονύσης Τσακνής, ο Βασίλης Καζούλης, η Ευσταθία και το συγκρότημα Κίτρινα Ποδήλατα. Η Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος τις ημέρες διεξαγωγής της Μαθητιάδας είχε περίπτερο στο χώρο των φορέων, ενώ αντιπροσωπεία του Δ.Σ. παραβρέθηκε στις εκδηλώσεις και τις υπόλοιπες ημέρες.

Η αυλαία της Ζ' Μαθητιάδας έπεσε με παρέλαση των 1200 μαθητών των ελληνικών αποστολών από σχολεία της Ελλάδας και άλλων χωρών, την Τετάρτη 14 Μαΐου. Σε ένα τεράστιο χάρτη οι μαθητές κρατώντας τις πινακίδες που αναγράφονταν η χώρα ή η περιοχή τους αποχαιρέτησαν τη Μαθητιάδα και τους πολλούς φίλους που έκαναν κατά τη παραμονή τους στην Πρώτη Σερρών και τη συμμετοχή τους στη διοργάνωση. Ο Δήμαρχος Πρώτης Κώστας Αστρίνης ευχαρίστησε όλους όσους συμμετείχαν και ζήτησε να μεταφέρουν στον τόπο τους το μήνυμα της Μαθητιάδας.

Στη φετινή έβδομη διοργάνωση συμμετείχαν 27 αποστολές ελληνικών σχολείων της ομογένειας από τις πέντε ηπείρους, γεγονός το οποίο επιτεύχθηκε με τη συνεργασία του Συμβουλίου Απόδημου Ελληνισμού. Επίσης, εν όψει της Ολυμπιάδας του Πεκίνο, συμμετείχε για δεύτερη φορά αντιπροσωπεία μαθητών από την Κίνα. Διεξήχθησαν συνολικά 35 Ολυμπιακά αθλήματα, καθώς και επιδείξεις παραολυμπιακών αθλημάτων, δίνοντας τη δυνατότητα βιωματικής εμπειρίας των μαθητών και των θεατών και σε Παραολυμπιακά αθλήματα. Το Παραολυμπιακό Πάρκο στο οποίο διεξήχθη η επίδειξη παραολυμπιακών αθλημάτων, λειτουργήσε για δεύτερη συνεχή χρονιά σε συνεργασία με την Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή. Πλούσιες ήταν επίσης, οι πολιτιστικές εκδηλώσεις που

κάλυψαν όλο το φάσμα των καλών τεχνών (θέατρο, μουσική, χορό, βιβλίο, κινηματογράφο – φωτογραφία, ζωγραφική, γλυπτική – κεραμική). Οι πολιτιστικές δράσεις είχαν σκοπό την ενεργή συμμετοχή των μαθητών αλλά και των θεατών της Μαθητιάδας. Φέτος πραγματοποιήθηκαν και δύο διαδραστικές εκθέσεις σε συνεργασία με το Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού. Στο πολιτιστικό χωριό συμμετείχε το καλλιτεχνικό караβάνι – πρόγραμμα της Νομαρχιακής Επιχείρησης Πολιτισμού (ΝΕΠΟΣ) με 4 εκπαιδευτικούς τέχνης και δύο εικαστικές δράσεις. Η πρώτη ονομαζόταν «Χρώμα και σχήμα στον αέρα» και η δεύτερη «Η Μαθητιάδα στέλνει το μήνυμα στους Ολυμπιακούς αγώνες του Πεκίνο». Κορυφαία δράση στην Ζ' Μαθητιάδα στο πλαίσιο λειτουργίας του Πολιτιστικού Χωριού, η έκθεση με τίτλο «Αρχαία Ελληνική Τεχνολογία» σε συνεργασία με το Κέντρο Διάδοσης Επιστημών και Μουσείο Τεχνολογίας ΝΟΗΣΙΣ της Θεσσαλονίκης, στο χώρο της οποίας διεξήχθησαν και δράσεις σχετικές με την τεχνολογία υπό τον τίτλο «Η μαγεία της επιστήμης» με επιστημονικά πειράματα που σκοπό είχαν να εισαγάγουν τα παιδιά στους νόμους της Φυσικής μέσα από παιγνιώδεις μαθηματικές διατάξεις. Τις καλύτερες εντυπώσεις άφησαν και φέτος οι «Γωνιές της Ελλάδας», με τα τουριστικά περίπτερα μέσα από τα οποία αναδεικνυόταν η περιοχή του κάθε σχολείου που συμμετείχε, με έκθεση τουριστικών προϊόντων, τουριστικά φυλλάδια, κ.α., ενώ εξαιρετικά ενδιαφέρουσα απεδείχθη και η δράση η «Δημοκρατία στην Πράξη» η οποία πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την Προεδρία της Βουλής των Ελλήνων. Στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Πρώτης δημιουργήθηκε μια προσομοίωση της Αρχαίας Αγοράς των Αθηνών για μαθητές. Σε αυτόν τον χώρο οι μαθητές εξέφρασαν ελεύθερα τις απόψεις τους και στο τέλος εξέδωσαν ψηφίσματα μέσα από διαδικασίες ψηφοφορίας, όπου συμμετείχαν ελεύθερα για θέματα που οι ίδιοι επέλεξαν.

Ακόμα, στο πλαίσιο της «Πράσινης Μαθητιάδας» και σε συνεργασία με την ΟΥΝΕΣΚΟ πραγματοποιήθηκαν δράσεις με σκοπό την αφύπνιση των συμμετεχόντων για την προστασία του περιβάλλοντος, καθώς και ένα πρόγραμμα σε συνεργασία με την αποστολή της Κίνας που προβάλλει το Παγκόσμιο Όρος. Στις δράσεις που προηγήθηκαν της Ζ' Μαθητιάδας αξίζει να σημειωθεί η δράση «Το Ταξίδι της ΜΑΘΗΤΙΑΔΑΣ - Από την Αθήνα στο Πεκίνο», όπου αντιπροσωπεία της ΜΑΘΗΤΙΑΔΑΣ επι-



σκέφθηκε επιλεγμένες πόλεις σε ολόκληρη την Ελλάδα, καλώντας όλη τη μαθητιάδα νεολαία σε μια γιορτή, μεταφέροντας το σύμβολο του Αμφορέα με την Ελιά, μήνυμα της αρμονίας ανθρώπου και φύσης αλλά και της Αθήνας και της Πρώτης, παραδίδοντας το - βάσει σχετικού τελετουργικού - στην εκάστοτε επίσημη Δημοτική Αρχή, παρουσία θεσμικών εκπροσώπων και προσωπικότητας της πόλης. Μεγάλο μέρος της επιτυχίας και της φετινής διοργάνωσης οφείλεται στους εθελοντές που ξεπέρασαν τους 500 και η συμβολή τους υπήρξε καθοριστική. Με όχημα τον αθλητισμό και τον πολιτισμό, η Μαθητιάδα ως κατά βάση εκπαιδευτικό γεγονός, επιδιώκει να διευρύνει κάθε πτυχή της προσωπικότητας των αυριανών πολιτών,

βασίζομενη στις αξίες του Ελληνισμού και του Ολυμπισμού. Εκατοντάδες μαθητές έχοντας στις αποσκευές τους τις καλύτερες εμπειρίες και αναμνήσεις αναχώρησαν για τον τόπο διαμονής τους, αφού κέρδισαν τη χαρά της συμμετοχής «χωρίς το φόβο της αποτυχίας και το άγχος της νίκης» στη μεγάλη αθλητική και πολιτιστική διοργάνωση που ουσιαστικά αποτελεί προσομοίωση των Ολυμπιακών αγώνων.



TSAVEVA SPORT

ΠΑΡΑΓΩΓΗ • ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

- **ΕΝΔΥΣΗ**
ΦΟΡΜΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ-ΣΕΤ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ-ΣΕΤ ΜΠΑΣΚΕΤ-ΣΕΤ ΒΟΛΕΪ-ΣΕΤ ΧΑΝΤΜΠΟΛ-ΜΠΟΥΦΑΝ (αντιανεμικά) ΣΕΤ ΜΑΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
- **ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ**
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ-ΒΑΣΚΕΤ-ΣΤΙΒΟΥ-ΠΑΛΗΣ-ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
- **ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**
ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ-ΠΟΔΗΛΑΤΑ-ΣΤΕΠΕΡ ΒΑΡΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ Κ.Α.Π.
- **ΜΠΑΛΕΣ**
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ-ΒΑΣΚΕΤ-VOLLEY-HANDBALL-MEDICINE Κ.Α.Π.
- **ΔΕΞΟΣΟΥΑΡ ΔΙΑΦΟΡΑ**
ΔΙΧΤΥΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΙ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΙΒΟΥ-ΒΟΧ-KICK BOXING-BASKET ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ-BADMINTON-VOLLEY-ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ-SKI-TENIS
- **ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**
ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ-ΡΟΥΧΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ-ΚΟΡΜΑΚΙΑ-ΚΟΛΑΝ ΣΤΕΦΑΝΙΑ-ΚΟΡΙΝΕΣ-ΣΧΟΙΝΑΚΙΑ-ΚΟΡΔΕΛΕΣ-ΜΠΑΛΕΣ Κ.Α.Π.



motus reusch

ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ 53-55 • ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟ • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ-Τ.Κ. 564 30-Τ.Θ. 32080
ΤΗΛ.: 2310 68 29 80 • ΤΗΛ. & FAX: 2310 68 29 81

e-mail: info@tsaveasport.gr • www.tsaveasport.gr / www.motus.com.gr

Έβρος

Άφθαρτος τόπος, αξέχαστη εμπειρία



Ο Ν. Έβρος είναι ένας τόπος με απaráμιλλη και ξεχωριστή ομορφιά, διότι συνδυάζει θάλασσα και βουνό με τρόπο εκπληκτικό.

Ίσως κάποιος να υποστήριζε πως ο Έβρος είναι ένα μέρος κατάλληλο μόνο για θερινό τουρισμό εξαιτίας του πλήθους των παραλιών, οι οποίες είναι βραβευμένες με γαλάζια σημαία και καλύπτουν περίπου 25χλμ. Ξεκινώντας από την Αλεξανδρούπολη και κα-

ταλύνοντας στον αρχαιολογικό χώρο της Μεσημβρίας – Ζώνης.

Αυτό όμως δεν ισχύει καθώς ο Ν. Έβρος έχει όλες τις προϋποθέσεις για να θεωρείται επίσης ένας αξιοσημείωτος χειμερινός προορισμός.

Ο Έβρος είναι ένας τόπος προικισμένος από τη φύση κι αυτό αποδεικνύεται από την ύπαρξη δύο περιοχών με άκρως σημαντική περιβαλλοντολογική σημασία, οι οποίες έχουν ανακηρυχτεί προστατευόμενες και προκαλούν το παγκόσμιο ενδιαφέρον, φυσικά αναφερόμαστε στο Δάσος Δαδιάς και στο Δέλτα Έβρου.

Το Δάσος Δαδιάς απλώνεται στο μέσω του Νομού Έβρου, καλύπτοντας τις νοτιοανατολικές λοφώδεις απολήξεις του ορεινού όγκου της Ροδόπης. Οι ομαλοί λόφοι της Δαδιάς αυλακώνονται από δεκάδες ρεματίες και ρυάκια, τα ώριμα δάση πεύκων και δρυών διακόπτονται από μικρά ξέφωτα και εναλλάσσονται με λιβάδια, βοσκοτόπια και καλλιέργειες, ενώ ορθοπλαγίες και βράχια αναδύονται δώθε κείθε μέσα σε ένα τοπίο ονειρικό. Αυτό που κάνει όμως το δάσος της Δαδιάς πραγματικά ξεχωριστό και μοναδικό στην Ευρώπη είναι ότι ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία από ειδικά παρατηρητήρια να θαυμάσει σπάνια είδη αρπακτικών πουλιών, από τα οποία κάποια φωλιάζουν μόνιμα ή ξεχειμωνιάζουν στην περιοχή. Στα 500μέτρα από τον οικισμό της Δαδιάς λειτουργεί το Οικουριστικό Κέντρο, το οποίο διαθέτει Κέντρο Ενημέρωσης, Ξενοδοχείο, αναψυκτήριο-εστιατόριο και πωλητήριο τοπικών

προϊόντων για την εξυπηρέτηση των επισκεπτών. Το παραπάνω κέντρο αποτελεί το ορμητήριο για περιηγήσεις μικρής ή μεγάλης διάρκειας σε χώρους ξεχωριστού ενδιαφέροντος του Εθνικού Πάρκου, καθώς και της ευρύτερης περιοχής.

Στο νοτιοανατολικό άκρο του νομού, ο ποταμός Έβρος σχηματίζει ένα πλούσιο δέλτα, έναν υγρότοπο διεθνούς σημασίας, του οποίου η μεγάλη ποικιλία τύπων βλάστησης συνθέτει ένα ποικιλόμορφο μωσαϊκό. Το Δέλτα του Έβρου φιλοξενεί επίσης μια μεγάλη ποικιλία ειδών ζώων, μοναδική στον ευρωπαϊκό χώρο. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η αξία του υγρότοπου τόσο για τη μετανάστευση, όσο και για το ξεχειμώνα, δεκάδες χιλιάδες υδρόβια και παρυδάτια πουλιά ξεχειμωνιάζουν στο Δέλτα, αυτή η εποχή ενδείκνυται για να θαυμάσει κανείς εκατοντάδες φοινικόπτερα, κύκνους



και χιλιάδες πάπιες να τρέφονται στις λιμνοθάλασσες του Δέλτα, ενώ το σούρουπο να μετακινούνται προς τις ακτές. Στην Τραϊανούπολη, 14χλμ ανατολικά της Αλεξανδρούπολης βρίσκεται το Κέντρο Πληροφόρησης Δέλτα Έβρου, όπου λειτουργεί έκθεση και ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα για την προβολή ταινιών και διαφανειών και εκθετήριο. Με αφετηρία την Τραϊανούπολη και τις Φέρες οργανώνονται ξεναγήσεις ομάδων επισκεπτών σε επιλεγμένες χερσαίες αλλά και υδάτινες ειδικευμένες διαδρομές στο δέλτα.

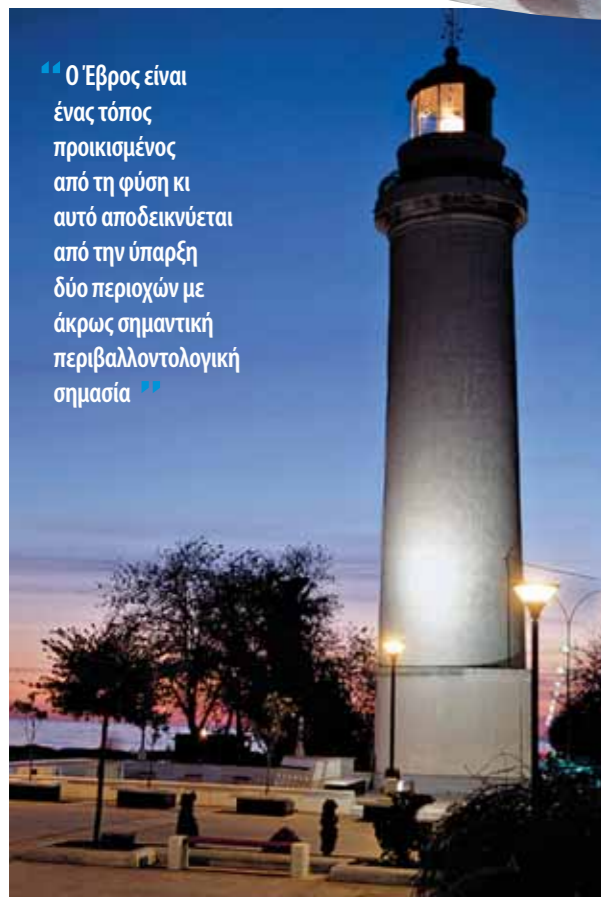
Εντυπωσιακές είναι και οι ορεινές διαδρομές στο νομό οι οποίες μπορούν εύκολα να πραγματοποιηθούν με αυτοκίνητο και οδηγούν σε σημεία μοναδικής φυσικής ομορφιάς, διατηρητέους οικισμούς όπως οι Μεταξάδες, το Παλιούρι και τα Πετρωτά και σε ιστορικά μνημεία. Ενδιαφέρον επίσης



παρουσιάζει η πόλη του Σουφλίου, φημισμένη για τα μεταξωτά, όπου κάποιος μπορεί να επισκεφτεί το Μουσείο Μεταξιού. Καταπράσινα δάση με πεύκα και βαλανιδιές στολίζουν τις κορυφογραμμές των βουνών και ανάμεσα τους εμφανίζονται τα Πομακοχώρια, στα σύνορα με τη Βουλγαρία. Αξιος λόγου είναι και ο σημαντικότερος παραπόταμος του Έβρου, ο ποταμός Άρδας, ο οποίος αποκαλύπτει απaráμιλλες ομορφιές οδηγώντας στις γραφικές Καστανιές. Τέλος, μιλώντας για χειμερινό τουρισμό ξεχωριστό ενδιαφέρον παρουσιάζει το νησί της Σαμοθράκης, του οποίου η πολύμορφη και άγρια βλάστηση υπερβαίνει την στερεότυπη εικόνα του νησιού με τις αμμόδεις παραλίες. Το απόκρημνο όρος Σάος, με ψηλότερη κορυφή το Φεγγάρι (η υψηλότερη κορυφή του Αιγαίου), ενδείκνυται για ορειβασία και περιπατητικό τουρισμό.



“Ο Έβρος είναι ένας τόπος προικισμένος από τη φύση κι αυτό αποδεικνύεται από την ύπαρξη δύο περιοχών με άκρως σημαντική περιβαλλοντολογική σημασία”



Η απαραίτητη γυμναστική για καλή υγεία

Η Αμερικανική Εταιρεία Καρδιάς (ΑΗΑ) και το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής (ΑCSM) πρόσφατα εξέδωσαν νέες οδηγίες για την φυσική δραστηριότητα, στις οποίες υπάρχουν ξεχωριστές συμβουλές και προς άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών. Οι ενήλικες που θέλουν να διαφυλάξουν την υγεία τους πρέπει να κάνουν τζόκινγκ και ασκήσεις με βάρη (σε κάποιο γυμναστήριο) 3 ή 5 φορές την εβδομάδα, αναλόγως με την ένταση της προσπάθειας που θα καταβάλουν, αναφέρουν δύο κορυφαίοι Αμερικανοί ιατρικοί οργανισμοί. Και εξηγούν ότι με αυτό τον τρόπο μπορούν να προφυλαχθούν από εμφράγματα, εγκεφαλικά, υπέρταση, διαβήτη και καρκίνο.

Σύμφωνα με αυτές, όλα τα υγιή άτομα ηλικίας έως 65 ετών πρέπει να γυμνάζονται ήπια 5 φορές την εβδομάδα, επί τουλάχιστον 30 λεπτά

την φορά, ή να γυμνάζονται έντονα 3 φορές την εβδομάδα, επί 20 λεπτά. Η γυμναστική αυτή στο γυμναστήριο πρέπει να περιλαμβάνει αεροβικές ασκήσεις και ασκήσεις με βάρη. Ως ήπιες αεροβικές ασκήσεις θεωρούνται μια βόλτα με γρήγορο βήμα, το ελαφρύ τζόκινγκ ή οποιαδήποτε άλλη άσκηση επιταχύνει εμφανώς τον καρδιακό ρυθμό, ενώ ως έντονες θεωρούνται το κανονικό τζόκινγκ και κάθε άσκηση που επιταχύνει την αναπνοή και αυξάνει σημαντικά τον καρδιακό ρυθμό. Όσον αφορά τις ασκήσεις με βάρη, αυτές είναι απαραίτητες για αύξηση της μυϊκής δύναμης και αντοχής. Οι νέες οδηγίες συνιστούν 8 έως 10 διαφορετικές ασκήσεις με βάρη, δύο φορές την εβδομάδα (όχι σε συνεχόμενες μέρες).

Οι νέες οδηγίες εκδίδονται σε μία εποχή που αυξάνονται ραγδαία τα κρούσματα νοσημά-

των που σχετίζονται με την καθιστική ζωή – μεταξύ αυτών η παχυσαρκία και ο διαβήτης. «Νομίζω ότι η καθιστική ζωή αποτελεί το μεγαλύτερο πρόβλημα δημόσιας υγείας που αντιμετωπίζουμε», δήλωσε ο δρ Στήβεν Μπλαϊρ, από το Πανεπιστήμιο της Βορείου Καρολίνας, ένας εκ των ειδικών που συμμετείχε στη συγγραφή των νέων οδηγιών. Στις νέες οδηγίες παρέχονται επίσης συμβουλές ειδικά για τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, τα οποία καλούνται να κάνουν ασκήσεις με βάρη για όλο το σώμα, ώστε να δυναμώσουν και να αποφύγουν τις πτώσεις και τα κατάγματα, καθώς και ασκήσεις ευλυγισίας και ισορροπίας.

Πηγή: ΑΠΕ, Reuters, American Heart Association, American College of Sports Medicine

φυσική αγωγή και αθλητισμός



ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Εγγραφείτε συνδρομητές του επιστημονικού περιοδικού «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ» που εκδίδει η Ε.Γ.Β.Ε. Ανανώστε τη συνδρομή σας, όσοι είστε ήδη συνδρομητές.

Το επιστημονικό περιοδικό της Ε.Γ.Β.Ε.

www.hellenicjsport.com

Το περιοδικό Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός δέχεται ερευνητικά άρθρα σε οποιαδήποτε περιοχή της Φυσικής Αγωγής και της Αθλητικής Επιστήμης. Από την 1 – 5 – 2008 και μέχρι την 31 - 12 – 2008 τα άρθρα θα μπορούν να υποβάλλονται είτε ηλεκτρονικά, είτε σε έντυπη μορφή. Από 1 – 1 – 2009 η διαδικασία υποβολής θα είναι μόνο ηλεκτρονική με απευθείας ηλεκτρονική υποβολή στον συντάκτη. Άρθρα γίνονται δεκτά για δημοσίευση με την προϋπόθεση ότι δεν έχουν δημοσιευθεί ή έχουν υποβληθεί προς δημοσίευση σε άλλο επιστημονικό περιοδικό είτε μερικών είτε ολικώς. Το επιστημονικό περιεχόμενο και νομικά ζητήματα σε σχέση με τα άρθρα αποτελούν αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων. Όλες οι ερευνητικές εργασίες και οι περιπτώσιακές μελέτες που πραγματοποιούνται σε ζώα ή άτομα θα πρέπει να είναι σύμφωνες με τη δήλωση της συνθήκης του Ελσίνκι (Declaration of Helsinki).

Συγκεκριμένα οι τύποι άρθρων που γίνονται δεκτοί προς δημοσίευση είναι: 1) Ερευνητικά άρθρα: Αυτοδύναμες, ανεξάρτητες ερευνητικές μελέτες με δεδομένα από όλους τους χώρους της Φυσικής Αγωγής και των Αθλητικών Επιστημών, 2) Περιπτώσιακές μελέτες: Μελέτες που περιγράφουν ειδικές περιπτώσεις αθλητών ή ασθενών όσον αφορά στην αξιολόγηση και στο πρόγραμμα άσκησης / προπόνησης που έχουν ακολουθήσει, 3) Ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας: Το περιοδικό γενικά δεν δημοσιεύει ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας. Ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας μπορούν να υποβληθούν κατόπιν συνεννόησης με τον συντάκτη ή τους θε-

ματικούς συντάκτες με την προϋπόθεση ότι η συγγραφική ομάδα έχει να επιδείξει εκτενές έργο σε Ελληνικά και διεθνή επιστημονικά περιοδικά σχετικά με το περιεχόμενο της ανασκόπησης.

Τα άρθρα που υποβάλλονται σε έντυπη μορφή (μέχρι 31 – 12 – 2008) αποστέλλονται ταχυδρομικά ή παραδίδονται αυτοπροσώπως στις «ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ» (Κ. Μελενίκου 22, 546 35 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 - 248486, fax: 2310 - 248478). Για ηλεκτρονική υποβολή το άρθρο υποβάλλεται μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο info@hellenicjsport.com. Στο site του επιστημονικού περιοδικού στη διεύθυνση www.hellenicjsport.com, μπορείτε να βρείτε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τη διαδικασία υποβολής άρθρου, καθώς και τις οδηγίες συγγραφής. Απαραίτητη προϋπόθεση της δημοσίευσης ενός άρθρου είναι η υπογραφή της Δήλωσης Μεταβίβασης Δικαιωμάτων κατά τη στιγμή της υποβολής του άρθρου προς κρίση. Το περιοδικό δημοσιεύει άρθρα στην Ελληνική γλώσσα (έντυπη μορφή) και στην Αγγλική και Αγγλική γλώσσα (ηλεκτρονική μορφή). Οι περιλήψεις στην Ελληνική γλώσσα και οι εκτεταμένες περιλήψεις ή άρθρα στην Αγγλική γλώσσα παρέχονται δωρεάν μέσω της ηλεκτρονικής σελίδας του περιοδικού (www.hellenicjsport.com). Για την υποβολή ενός άρθρου οι συγγραφείς πληρώνουν το ποσό των 50 Ευρώ ανά άρθρο και λαμβάνουν δωρεάν συνδρομή του περιοδικού για ένα έτος (4 τεύχη). Το ποσό πληρώνεται με την υποβολή του άρθρου για κρίση. Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας κρίσης και την έγκριση για

δημοσίευση του άρθρου, θα πρέπει να καταβληθεί επιπλέον το ποσό των 15 ευρώ στον εκδότη και σε αντάλλαγμα να παραλαμβάνει πέντε τεύχη από το τεύχος του περιοδικού στο οποίο δημοσιεύτηκε το άρθρο του, χωρίς καμία άλλη επιβάρυνση. Η διαδικασία πληρωμής γίνεται με ταχυδρομική επιταγή στις «ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ» (Κ. Μελενίκου 22, 546 35 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 - 248486, fax: 2310 - 248478) ή κατάθεση πληρωμής στον λογαριασμό τραπέζης με τα ακόλουθα στοιχεία: Εθνική Τράπεζα 223 / 635686-96. Ο καταθέτης πρέπει να συμπληρώνει στην αιτιολόγηση της απόδειξης πληρωμής τα εξής στοιχεία: Για το περιοδικό Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός και το όνομα του πρώτου συγγραφέα του άρθρου.

Στο γραφείο της Ε.Γ.Β.Ε. ή στις «ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ» μπορούν, επίσης, να εγγραφούν συνδρομητές στο περιοδικό για την επιστημονική ενημέρωσή τους όσο επιθυμούν να το λαμβάνουν ταχυδρομικά στη διεύθυνσή τους, ανεξάρτητα από το αν σκοπεύουν ή όχι, να δημοσιεύσουν τώρα ή στο μέλλον κάποιο άρθρο τους. Η ετήσια συνδρομή ανέρχεται στο ποσό των 15 ευρώ και καλύπτει 4 τεύχη. Οι συνδρομητές του περιοδικού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό είναι περισσότεροι από χίλιοι.

Υπεύθυνος σύνταξης: Δρ. Ελευθέριος Κέλλης. **Βοηθοί Υπεύθυνοι σύνταξης:** Δρ. Νικόλαος Θεοδωράκης, Δρ. Συμεών Βλαχόπουλος. **Επιστημονικός υπεύθυνος και Υπεύθυνος έκδοσης από το Διοικητικό Συμβούλιο της Ε.Γ.Β.Ε.:** Αθανάσιος Παπαγεωργίου - Πρόεδρος.

«Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός» Το επιστημονικό περιοδικό της Ε.Γ.Β.Ε.

Το 1ο επιστημονικό περιοδικό του χώρου της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην Ελλάδα. Εκδίδεται κάθε 3 μήνες και αποστέλλεται στους συνδρομητές του.

Τιμή ετήσιας συνδρομής (4 τεύχη): 15 ΕΥΡΩ

ΕΠΩΝΥΜΟ:..... ΟΝΟΜΑ:..... ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ:.....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:..... Τ.Κ.:.....

ΔΗΜΟΣ / ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ:..... ΝΟΜΟΣ:.....

ΤΗΛΕΦΩΝΟ:..... ΚΙΝΗΤΟ:..... E-mail:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:..... ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

Αποστείλατε το δελτίο αυτό στη Γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε., μαζί με την ταχυδρομική επιταγή των 15 Ευρώ, στην ταχυδρομική διεύθυνση Πρ. Κορομηλά 51, τ.κ. 54622, Θεσσαλονίκη.

Ντόπινγκ και κίνητρα στον αθλητισμό

Πορίσματα - προτάσεις

11ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Επιστολή με τα πορίσματα του συνεδρίου και τις προτάσεις της Ε.Γ.Β.Ε. για τα θέματα του ντόπινγκ και των κινήτρων στον αθλητισμό απέστειλε η Ε.Γ.Β.Ε. στον Υφυπουργό Αθλητισμού κ. Γιάννη Ιωαννίδη, αμέσως μετά το πέρας των εργασιών του 11ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με διεθνή συμμετοχή το οποίο διεξήχθη από 11 – 13 Απριλίου 2008 στη Θεσσαλονίκη, λίγες μέρες μόνο μετά τα κρούσματα ντόπινγκ που συγκλόνισαν την Ελληνική κοινωνία και τα γεγονότα που επακολούθησαν. Το πλήρες κείμενο της επιστολής παρατίθεται κατωτέρω.

Αξιότιμε κ. Υφυπουργέ.

Όπως επισημόναμε και κατά τη διεξαγωγή του 11ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με διεθνή συμμετοχή, που διοργάνωσε η Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος από 11 έως 13 Απριλίου 2008 στο συνεδριακό κέντρο Ι. Βελλίδης της ΗΕΛΕΧΡΟ – Δ.Ε.Θ., το ντόπινγκ δεν είναι μόνο θέμα ιατρικής ή βιοχημείας, ούτε είναι μόνο θέμα νομικής και δικαστικής φύσεως, αλλά πρωτίστως είναι θέμα αθλητικής και κοινωνικής φιλοσοφίας που αφορά και τα δομικά χαρακτηριστικά του Ελληνικού αθλητισμού.

Τις ημέρες του συνεδρίου βέβαια, έγινε εκτεταμένη συζήτηση για το θέμα και θα θέλαμε να σας κοινοποιήσουμε τις προτάσεις που κατέθεσε από την πρώτη ημέρα του συνεδρίου ο πρόεδρος της Ε.Γ.Β.Ε. κ. Παπαγεωργίου Αθανάσιος, συμπληρωμένες και από τα συμπεράσματα των τριήμερων συζητήσεων και ζυμώσεων στις διάφορες θεματικές ενότητες του συνεδρίου, περιριζόμενοι μόνο στα πολύ συγκεκριμένα θέματα, αφού τα συνολικά πορίσματα του συνεδρίου θα σας αποσταλούν μετά από λίγες ημέρες.

Σήμερα όπως είναι δομημένος ο αθλητισμός, όχι μόνο στην Ελλάδα, έχει σε όλα τα επίπεδα χαρακτηριστικά πρωταθλητισμού, ακόμα και στα ερασιτεχνικά αθλήματα και στις ερασιτεχνικές κατηγορίες των αθλημάτων.

Το συγκεκριμένο μοντέλο οργάνωσης και διοίκησης του αθλητισμού δοκιμάστηκε και απ' ότι αποδεικνύεται δεν μπορεί να θεωρηθεί ιδιαίτερα επιτυχημένο.

Σήμερα δεν έχουμε να αποδείξουμε τίποτε. Ούτε την ανωτερότητα της φυλής, ούτε του πολιτικού συστήματος.

Με αφορμή το σήριαλ που παρακολουθούμε τις τελευταίες 10 ημέρες για την προέ-

ληση, το είδος, τον τρόπο παρασκευής και διάθεσης των πάσης φύσεων ουσιών, κλπ, έχουμε να καταθέσουμε συγκεκριμένες προτάσεις, προκειμένου να σταματήσει άπαξ δια παντός η αναζήτηση, αλλά και η μεταβίβαση ευθυνών και η διαδικαστικο-λογία.

Προτείνουμε, να σταματήσει άμεσα η οποιαδήποτε χορήγηση οποιασδήποτε νόμιμου φαρμακευτικού σκευάσματος – βοήθηματος από τις ομοσπονδίες ή με πρωτοβουλία των ίδιων των αθλητών, τουλάχιστον αυτών που μετέχουν στις εθνικές ομάδες ή είναι ενταγμένοι στο σχεδιασμό των ομοσπονδιών. Σε όλους τους αθλητές των εθνικών ομάδων να χορηγείται οποιοδήποτε νόμιμο σκεύασμα ζητηθεί μέσω του πιστοποιημένου ιατρού της κάθε ομοσπονδίας, μόνο μέσω του ΕΟΦ και με πρωτόκολλο παράδοσης παραλαβής μεταξύ του γιατρού της ομοσπονδίας και του ΕΟΦ για κάθε συγκεκριμένο αθλητή. Πρέπει από εδώ και πέρα να είναι γνωστό ποιος χορηγεί και τι χορηγεί και ποιος παίρνει και τι παίρνει. Έτσι θα σταματήσει επιτέλους αυτό το δεν είδα, δεν ήξερα, δεν άκουσα και δεν έχω ευθύνη από όποια πλευρά και αν προέρχεται.

Να καθιερωθεί τακτικός περιοδικός μηνιαίος έλεγχος όλων των αθλητών των εθνικών ομάδων, καθώς και να συνεχιστούν οι αιφνιδιαστικοί έλεγχοι στις προπονήσεις και στους αγώνες από το ΕΣΚΑΝ.

Στο γενικό πλαίσιο προτείνουμε επίσης, να συνεχιστούν και να αυξηθούν οι τυχαίοι δειγματοληπτικοί έλεγχοι από το ΕΣΚΑΝ και στον ερασιτεχνικό και στον επαγγελματικό αθλητισμό και στις προπονήσεις και στους αγώνες και να επεκταθούν και στα ερασιτεχνικά πρωταθλήματα στα ομαδικά αθλήματα, καθώς και στους διαιτητές των αγώνων των επαγγελματικών πρωταθλημάτων, όπως επίσης να καθιερωθεί και ο αιματολογικός έλεγχος.

Να καταργηθούν τα κίνητρα για τους μαθητές σε όλα τα πανελλήνια σχολικά πρωταθλήματα και να διατηρηθούν τα κίνητρα μόνο για τα παγκόσμια σχολικά πρωταθλήματα και μόνο για την εισαγωγή στα ΤΕΦΑΑ. Το ντόπινγκ δεν είναι το μόνο παρασιτικό φαινόμενο που παρεπιδιμάει στο χώρο, αφού είναι συνηθισμένο φαινόμενο οι μεταγραφές από σχολείο σε σχολείο με οικονομικά ανταλλάγματα, τα επεισόδια και η ανάρμοστη συμπεριφορά σε αγώνες σχολικών πρωταθλημάτων και οι χαριστικές συμ-



μετοχές μαθητών στα ομαδικά αθλήματα με ελάχιστο χρόνο συμμετοχής μόνο και μόνο για να γραφτεί η συμμετοχή τους στο φύλλο αγώνα με τα συνεπακόλουθα ωφελήματα.

Προτείνουμε ακόμα, να επανεξεταστούν τα προνόμια και οι πάσης φύσεως οικονομικές απολαβές από την πολιτεία, για όλους τους αθλητές όλων των κατηγοριών, όλων των αθλημάτων, καθώς και τα κίνητρα και οι πάσης φύσεως απολαβές που ισχύουν για τους αθλητές και τις αθλήτριες των ατόμων με αναπηρία. Συγκεκριμένα προτείνουμε να αποδεδουλευθούν τελείως οι αθλητικές επιτυχίες από την εισαγωγή απευθείας ή με μοριοδότηση και ποσόστωση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, καθώς και με τον απευθείας διορισμό στο δημόσιο, στο στρατό (σε όλα τα όπλα) και τα σώματα ασφαλείας. Όπως γνωρίζετε άλλωστε, εκκρεμούν ήδη περίπου 2.000 αιτήσεις για διορισμό στο δημόσιο με το νόμο των κινήτρων, για τις οποίες υπάρχουν σοβαρές δυσχέρειες να ικανοποιηθούν, θέμα το οποίο έχει επισημάνει και το υπουργείο εσωτερικών. Να παραμείνουν μόνο οι οικονομικές απολαβές (αναπροσαρμοσμένες σε νέα βάση) και μόνο για τις τρεις πρώτες θέσεις σε Ολυμπιακούς, Παγκόσμιους και Πανευρωπαϊκούς αγώνες, στις κατηγορίες ανδρών – γυναικών.

Όλες οι παραπάνω προτάσεις να ισχύσουν και για τους αθλητές και τις αθλήτριες των ατόμων με αναπηρία.

Προτείνουμε τέλος, η Γ.Γ.Α. και το Υπουργείο Πολιτισμού να ξεκινήσουν ενημερωτική καμπάνια καταπολέμησης του ντόπινγκ με τίτλο «Καθαρός Αθλητισμός Παντού». Κύριε Υφυπουργέ.

Οι σύντομες αυτές προτάσεις κατατίθενται προκειμένου να βοηθήσουν το έργο επιτροπών που επεξεργάζονται νέο θεσμικό πλαίσιο για το συγκεκριμένο θέμα με άμεσο χρονοδιάγραμμα κατάθεσης, ενώ πολύ σύντομα θα σας αποστείλουμε και το σύνολο των προτάσεων στις οποίες κατέληξε το συνέδριό μας.

Επαγγελματικές προοπτικές των αποφοίτων ΤΕΦΑΑ

Συμπεράσματα 16ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Κομοτηνή 16 - 18 Μαΐου 2008

Το παρόν κείμενο περιλαμβάνει τα πορίσματα της στρογγυλής τράπεζας με τίτλο: Επαγγελματικές Προοπτικές των Αποφοίτων των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) η οποία πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια των εργασιών του 16ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην Κομοτηνή 16-18 Μαΐου 2008 με συμμετοχή των παρακάτω:

- Καθηγητή Σάββα Τοκμακίδη, Αντιπρύτανη του ΔΠΘ, εισηγητή - συντονιστή
- Καθηγητή Γεώργιο Γεωργιάδη, Πρόεδρο ΤΕΦΑΑ του ΚΠΑ, εισηγητή
- Καθηγητή Ηρακλή Κόλλια, Πρόεδρο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ, εισηγητή
- Καθηγητή Ιωάννη Θεοδωράκη, Πρόεδρο ΤΕΦΑΑ του ΠΘ, εισηγητή
- Αν. Καθηγητή Ιωάννη Βράμπα, Πρόεδρο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ Σερρών, εισηγητή
- Καθηγητή Γεώργιο Μαυρομάτη, Πρόεδρο ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ, εισηγητή

- Καθηγητή Φ.Α. Δημήτριο Γρηγοριάδη, Πρόεδρο ΠΕΠΦΑΑ, εισηγητή
- Καθηγητή Φ.Α. Αθανάσιο Παπαγεωργίου, Πρόεδρο ΕΓΒΕ, εισηγητή

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι επιστημονικές εξελίξεις, η πληθώρα ερευνητικών δεδομένων καθώς και η αναγνώριση της σωματικής άσκησης από διεθνείς επιστημονικές εταιρείες (ACSM, AHA, ADA, NYHA etc) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως ένα απαραίτητο κοινωνικό αγαθό για τον άνθρωπο μας επιβάλλει να προσδιορίσουμε με απόλυτη σαφήνεια το επαγγελματικό πεδίο δράσης των αποφοίτων των ΤΕΦΑΑ. Τα ΤΕΦΑΑ θεραπεύουν και καλλιεργούν την έρευνα και τη γνώση σχετικά με την επιστήμη και τις δεξιότητες ως προς την έμπρακτη εφαρμογή της άσκησης και των φυσικών δραστηριοτήτων σε όλο το φάσμα των ηλικιών. Η πρόσφατη νομοθετική ρύθμιση (νόμος 3599/2007, ΦΕΚ Α' / 176 της 1.8.2007 περί «Σύστασης Πανελληνίου Συλλόγου Φυσιοθε-

ραπειτών»), βάσει της οποίας επιτεύχθηκε η κατάργηση των επαγγελματικών δικαιωμάτων των πτυχιούχων των ΤΕΦΑΑ που χορηγήθηκαν με το άρθρο 2 του π.δ. 219/2006 (όπου προβλεπόταν η εφαρμογή θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις από ειδικευμένους καθηγητές φυσικής αγωγής) κρίνεται ως εσφαλμένη και είναι επιτακτική η ανάγκη αναθεώρησής της. Οι πρόεδροι των ΤΕΦΑΑ, της ΠΕΠΦΑ και της ΕΓΒΕ μαζί με όλους τους συνέδρους θεωρούν ότι:

1. Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, ανεξαρτήτως κατεύθυνσης/ειδικότητας μπορεί να απασχολείται, αυτοτελώς, με τη διδασκαλία θεμάτων της φυσικής αγωγής, της άσκησης, του αθλητισμού, της φυσικής δραστηριότητας, της ολυμπιακής και αθλητικής παιδείας καθώς και της αγωγής υγείας σε όλες τις βαθμίδες της Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και στην Εκπαίδευση Ενηλίκων.
2. Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, ανεξαρτήτως κατεύθυνσης/ειδικότητας, μπορεί να απασχολείται, αυτοτελώς, ως Διευθυντής ή στέλεχος της ΓΓΑ, της ΕΟΕ, της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής, αθλητικών Ομοσπονδιών, αθλητικών ενώσεων, αθλητικών σωματείων, ιδιωτικών γυμναστηρίων, δημοτικών γυμναστηρίων και δημοτικών αθλητικών χώρων (ΔΑΚ, κλπ), Εθνικών Αθλητικών Κέντρων (ΕΑΚ), Εθνικών σταδίων και γυμναστηρίων, στο ΟΑΚΑ, στο ΣΕΦ, καθώς και σε πάσης φύσεως αθλητικές εγκαταστάσεις, όπως επίσης και σε κέντρα φυσικής δραστηριότητας, άσκησης και αναψυχής, σε Κέντρα Προπονητικού Αθλητικού Τουρισμού (ΚΕ.ΠΑ.Τ.), σε αθλητικές εταιρείες παροχής προϊόντων και υπηρεσιών και σε φορείς και οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης.
3. Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, ανεξαρτήτως κατεύθυνσης/ειδικότητας μπορεί να απασχολείται, αυτοτελώς, ως τεχνικός σύμβουλος και επιστημονικός συνεργάτης στη ΓΓΑ, στην ΕΟΕ, στην Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή, σε αθλητικές Ομοσπονδίες, σε αθλητικές ενώσεις, σε αθλητικά σωματεία, σε ιδιωτικά γυμναστήρια, σε δημοτικά γυμναστήρια και δημοτικούς αθλητικούς χώρους (ΔΑΚ, κλπ), σε Εθνικά Αθλητικά Κέντρα (ΕΑΚ), σε Εθνικά στάδια και γυμναστήρια, στο ΟΑΚΑ, στο ΣΕΦ, καθώς και σε πάσης φύσεως αθλητικές εγκαταστάσεις, σε αθλητικούς φορείς, σε φορείς υγείας, σε φορείς αναψυχής, σε φορείς αθλητικού τουρισμού, σε φορείς και οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης και σε λοιπούς συναφείς φορείς με την άσκηση, τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό και την αναψυχή γενικότερα.
4. Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, ανεξαρτήτως κατεύθυνσης/ειδικότητας, μπορεί να απασχολείται,

αυτοτελώς, στο σχεδιασμό και στην υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης, φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής σε αθλητικές Ομοσπονδίες, σε αθλητικές ενώσεις, σε αθλητικά σωματεία, σε Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.), Δημοτικές Επιχειρήσεις, Κέντρα Ανοχής Προστασίας Ηλικιωμένων (Κ.Α.Π.Η.), Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων (Μ.Φ.Η.), Κέντρα Παιδικής Μέριμνας, Κέντρα Ψυχικής Υγείας, κέντρα άσκησης, γυμναστήρια όλων των ειδών και σε κάθε συναφή φορέα παροχής υπηρεσιών άσκησης. Επίσης μπορεί να απασχολείται σε φορείς αναψυχής, αθλητικού τουρισμού, σε υπαίθριες δραστηριότητες και κατασκηνώσεις. Ακόμη, μπορεί να απασχολείται σε σπορ περιπέτειας με την προϋπόθεση κατοχής σχετικής ειδικότητας ή ειδικότητας.

5. Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, με κατεύθυνση/ειδικότητα ή μεταπτυχιακό τίτλο σχετικά με κάποιο ομαδικό ή ατομικό άθλημα, μπορεί να απασχολείται, αυτοτελώς, στο σχεδιασμό και στην υλοποίηση προπονητικών προγραμμάτων σε αθλητές του αντίστοιχου αθλήματος και να τους καθοδηγεί σε αγώνες, ως προπονητής, σ' όλες τις κατηγορίες του αθλήματος. Τα παραπάνω ισχύουν ανεξαρτήτως από τον χαρακτηρισμό της ειδικότητας ως «κύρια» ή «δευτερεύουσα». Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, ανεξαρτήτως κατεύθυνσης/ειδικότητας, μπορεί να απασχολείται, αυτοτελώς, στο σχεδιασμό και στην υλοποίηση προπονητικών προγραμμάτων σε αθλητές, οποιουδήποτε αθλήματος και να τους καθοδηγεί σε αγώνες, ως προπονητής,

μέχρι και την Β' Εθνική κατηγορία του αθλήματος.

6. Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, με κατεύθυνση/ειδικότητα ή μεταπτυχιακό τίτλο σχετικά με την άσκηση σε ειδικούς πληθυσμούς ή την άσκηση για την πρόληψη, βελτίωση και αποκατάσταση της υγείας, ή την άσκηση για άτομα με ειδικές ανάγκες ή την άσκηση για άτομα με αναπηρία μπορεί να απασχολείται, αυτοτελώς, στο σχεδιασμό και στην υλοποίηση, προγραμμάτων άσκησης, για την αποκατάσταση προβλημάτων υγείας, σε Νοσοκομεία, σε Κέντρα Υγείας, σε Κέντρα Αποθεραπείας και Αποκατάστασης σε Κέντρα Δημέρευσης, σε Ξένων Νοσηλευτικής Φροντίδας και Ανακουφιστικής Αγωγής Ασθενών (ΞΕ.ΝΟ.Α.Α.Α.), σε Κέντρα Εκπαίδευσης Κοινωνικής Υποστήριξης και Κατάρτισης Ατόμων με Αναπηρία (ΚΕ.ΚΥ.ΚΑ.Μ.Ε.Α.), σε Θεραπευτήρια Χρονίων Παθήσεων, σε Κέντρα Αποθεραπείας, Φυσικής και Κοινωνικής Αποκατάστασης (ΚΑ.Φ.ΚΑ.), σε Ινστιτούτα και Ιδρύματα Αποκατάστασης, σε Ιδρύματα Κωφών και Βαρήκων και σε άλλους δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς υγείας. Επίσης, μπορεί να απασχολείται, αυτοτελώς, στο σχεδιασμό και στην υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης και φυσικής αγωγής σε Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής (Σ.Μ.Ε.Α.), σε Εργαστήρια Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.), σε Κέντρα Αποκατάστασης Ατόμων με Αναπηρία (ΚΑ.Μ.Ε.Α.), καθώς και σε άλλα σχολεία ειδικής αγωγής και δημόσια και ιδιωτικά ιδρύματα ατόμων με ειδικές ανάγκες ή ατόμων με αναπηρία.

7. Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, με κατεύθυνση/ειδικότητα ή μεταπτυχιακό τίτλο σχετικά με τον κλασικό ή το σύγχρονο χορό μπορεί να απασχολείται, αυτοτελώς, ως δάσκαλος του αντίστοιχου χορού. Τα παραπάνω ισχύουν ανεξαρτήτως από το χαρακτηρισμό της ειδικότητας ως «κύρια» ή «δευτερεύουσα». Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, ανεξαρτήτως κατεύθυνσης/ειδικότητας, μπορεί να απασχολείται, αυτοτελώς, ως δάσκαλος παραδοσιακών χορών στη δημόσια και ιδιωτική εκπαίδευση (συμπεριλαμβανομένου του ολοήμερου σχολείου) και σε πάσης φύσεως σολόγους, σωματεία, ενώσεις, ιδρύματα και φορείς.

8. Ο πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ, με διδακτορικό τίτλο σε επιστημονική περιοχή συναφή με την ανθρώπινη κίνηση και απόδοση, μπορεί να απασχολείται αυτοτελώς, στο σχεδιασμό και στην υλοποίηση ενεργειών αξιολόγησης της ανθρώπινης κίνησης και απόδοσης σε εργομετρικά κέντρα, σε Κέντρα Διάγνωσης, Αξιολόγησης και Υποστήριξης (Κ.Δ.Α.Υ.), σε Νοσοκομεία, σε Κέντρα Υγείας, σε Κέντρα Αποθεραπείας και Αποκατάστασης, σε Κέντρα Δημέρευσης, σε Ξένων Νοσηλευτικής Φροντίδας και Ανακουφιστικής Αγωγής Ασθενών (ΞΕ.ΝΟ.Φ.Α.Α.Α.), σε Κέντρα Εκπαίδευσης, Κοινωνικής Υποστήριξης και Κατάρτισης Ατόμων με Αναπηρία (ΚΕ.ΚΥ.ΚΑ.Μ.Ε.Α.), σε Ινστιτούτα και Ιδρύματα Αποκατάστασης και σε άλλους δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς υγείας, καθώς και σε δημόσια και ιδιωτικά εργομετρικά κέντρα αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ Ο.Τ.Α. ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Η ανακύκλωση είναι ο δρόμος του μέλλοντος!



Πως μπορείς να συμμετέχεις. Πρακτικές συμβουλές:

- Όταν ψωνίζεις επέλεξε προϊόντα με την πιο απλή συσκευασία.
- Προτίμησε μεγάλες (όχι πολύ-πλοκες) συσκευασίες, που είναι άλλωστε οικονομικότερες, γιατί

αυτό σημαίνει δημιουργία λιγότερων σκουπιδιών.

- Χρησιμοποίησε υφασμάτινες τσάντες για να μεταφέρεις τα ψώνια σου ή καρτσάκι και μην επιστρέφεις στο σπίτι σου με πλήθος από πλαστικές σακούλες.
- Προτίμησε προϊόντα που έχουν συσκευασία φιλική προς το περιβάλλον, π.χ. χαρτί αντί για πλαστικό, γιατί το πρώτο διασπάται όταν βρεθεί στο χώμα.
- Κάνε περιορισμένη χρήση προϊόντων μιας χρήσης και όταν είναι δυνατόν απέφυγέ τη.
- Προτίμησε ποτά και αναψυκτικά σε επιστρεφόμενες και επαναχρησιμοποιούμενες φιάλες γυαλιού.
- Χρησιμοποίησε και τις δύο όψεις του χαρτιού που γράφεις, έστω σε δεύτερη χρήση, για να κρατήσεις πρόχειρες σημειώσεις.

- Έλεγξε τις καταναλωτικές σου συνήθειες.
- Πάρε μέρος στο Πρόγραμμα Ανακύκλωσης του Συνδέσμου Ο.Τ.Α.
- Όταν δεν βρίσκεις κάδους Ανακύκλωσης επικοινώνησε στο τηλ. 2310 508800.

Ο καθένας μπορεί να βοηθήσει, όλοι έχουν να κερδίσουν...



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ Ο.Τ.Α. ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Φράγκων 6B, 546 26 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 508800, fax 2310 508787, e-mail: ota@otenet.gr, http://www.anakyklosi.gr

Γενική Γραμματεία Αθλητισμού:

Διαδικασίες αξιολόγησης

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΗΣ Γ' ΤΑΞΗΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού σε συνεργασία με το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, ξεκίνησε διαδικασία αξιολόγησης της σωματικής διάπλασης, των συνηθειών διατροφής, του καθορισμού κινδύνου ανάπτυξης της παχυσαρκίας και της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών της Γ' τάξης του Δημοτικού Σχολείου. Η αξιολόγηση γίνεται για πρώτη φορά σε Πανελλαδικό επίπεδο και σε όλους τους μαθητές. (Κατά προσέγγιση 5.700 σχολεία, 96.000 μαθητές).

Στόχοι:

1. Να αξιολογηθούν σημαντικοί δείκτες υγείας των παιδιών (σωματομετρικά και διατροφικά δεδομένα).

2. Να υπολογιστεί ο κίνδυνος για ανάπτυξη παχυσαρκίας στα παιδιά

3. Να βελτιωθούν οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών για πρόληψη παχυσαρκίας και βελτίωση της υγείας τους.

Ο κεντρικός στόχος της διαδικασίας είναι η επιστημονική επεξεργασία των δεδομένων των μετρήσεων και η εξατομικευμένη αποστολή συμπερασμάτων και συστάσεων για κάθε παιδί στην οικογένειά του.

Η αναφορά προς τους γονείς θα περιλαμβάνει:

α) Σωματομετρικά δεδομένα (βάρος, ύψος, περίμετρο μέσης)

β) Θέση του παιδιού στις καμπύλες ανάπτυξης για το φύλο και την ηλικία του

γ) Εκτίμηση κινδύνου ανάπτυξης της παχυσαρκίας για το παιδί

δ) Εξατομικευμένες συστάσεις

ε) Έντυπο «Διατροφικής Αγωγής» για το παιδί και τους γονείς

Για την ασφάλεια των προσωπικών δεδομέ-

νων η επεξεργασία τους γίνεται κωδικοποιημένα και όχι ονομαστικά.

Η περίοδος διεξαγωγής της αξιολόγησης θα είναι 2 με 13 Ιουνίου 2008.

Την επιστημονική επιμέλεια της διαδικασίας την έχει το Τμήμα Επιστήμης Διατροφής και Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.

Όλη η διαδικασία και τα πορίσματα αυτής ανήκουν στην Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Η σοβαρότητα αλλά και η έκταση του προβλήματος της παχυσαρκίας και στην χώρα μας, επιβάλλουν την ανάπτυξη διαδικασιών πέραν της ενημέρωσης.

Στόχος είναι κάθε οικογένεια και στο πιο απομακρυσμένο ορεινό ή νησιωτικό χωριό, να πάρει επιστημονικές πληροφορίες και συστάσεις για την πρόληψη αλλά και την βελτίωση της υγείας των παιδιών της. Είναι θέμα υποστήριξης της οικογένειας και φροντίδας της νέας γενιάς.

16ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Το 16ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ. διεξήχθη στην Κομοτηνή από 16 έως

18 Μαΐου 2008. Στο Συνέδριο την Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος εκπροσώπησαν ο πρόεδρος της κ. Παπαγεωργίου Αθανάσιος, ο Γενικός Γραμματέας κ. Παρισόπουλος Γεώργιος και το μέλος του Δ.Σ. κ. Αναγνωστάρας Κων/νος. Ο πρόεδρος της Ε.Γ.Β.Ε. κ. Παπαγεωργίου Αθανάσιος, συμμετείχε ως κύριος ομιλητής στη στρογγυλή τράπεζα με θέμα «Επαγγελματικές Προοπτικές για τους Αποφοίτους των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού» στην οποία συμμετείχαν οι πρόεδροι από τα 5 Τ.Ε.Φ.Α.Α. της χώρας και ο πρόεδρος της Π.Ε.Π.Φ.Α., στην οποία προήδρευσε ο αντιπρόεδρος του Δ.Π.Θ. κ. Τοκμακίδης Σάββας. Οι μετέχοντες στη στρογγυλή τράπεζα κατέληξαν σε ψήφισμα – απόφαση για τα επαγγελματικά δικαιώματα η οποία διαβιβάστηκε στην πολιτική ηγεσία του ΥΠ.Ε.Π.Θ. Το κείμενο της απόφασης θα δημοσιευθεί στο επόμενο τεύχος του ενημερωτικού περιοδικού της Ε.Γ.Β.Ε., ενώ έχει αναρτηθεί και στην ιστοσελίδα της Ε.Γ.Β.Ε. στη διεύθυνση www.egve.gr.

Budo
FIGHTING CLUB • FITNESS & WELLNESS

ΠΡΩΤΟΠΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ - ΑΕΡΟΒΙΩΣΗΣ - ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

Ζητά για μόνιμη εργασία, άμεσα:

Α1 κοπέλα για Γραμματεία-Υποδοχή (απογευματινή βάρδια)
Απαραίτητα προσόντα: πτυχίο ΤΕΦΑΑ, οργανωτικά-επικοινωνιακά προσόντα, αγγλικά άριστη χρήση ΗΥ (office, internet), συνέπεια, ήθος και όρεξη για δουλειά.

Επίσης αναζητεί συνεργάτες με εξειδίκευση και εμπειρία στους εξής τομείς:

B1 Tae Bo	B6 Δυναμικά-Εναλλακτικά προγράμματα αίσθουσας	B9 Πλατφόρμες δόνησης
B2 Pilates	B7 Μπαλέτο-ρυθμική	B10 Tai Chi
B3 Ορθοσωμική	B8 Χειρομάλαξη,	B11 Πάλη
B4 Aerobics	B12 εναλλακτικές θεραπείες	B12 Judo
B5 Χορός	B13 Ξιφασκία	

Απαραίτητα προσόντα:
πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ειδικότητα τομέα ή ισότιμο πτυχίο προπονητού από αρμόδιο φορέα Γ.Γ.Α. (για τους κωδικούς B5, B7, B8 πτυχίο από δημόσια ή ιδιωτική σχολή αρμόδιου φορέα), επικοινωνιακά προσόντα, ομαδικό πνεύμα, ήθος και όρεξη για δουλειά.

Παρέχονται: ανταγωνιστικό πακέτο αποδοχών, δυνατότητες εξέλιξης σε ένα ευχάριστο και δυναμικά αναπτυσσόμενο περιβάλλον.

Αποστολή βιογραφικών (αναφέρατε κωδικό ενδιαφέροντος, π.χ. B2):
fax: 2310 91 10 91 • e-mail: budo-arts@hotmail.com

ΑΓΓΕΛΙΕΣ

Αποστείλετε τις αγγελίες σας στο periodiko@egve.gr



ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ - ΝΕΟΛΑΙΑΣ

12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2008

**Αλεξάνδρειος
γύρος
Θεσσαλονίκης**

ΕΚΚΙΝΗΣΗ
10.00
Άγαλμα
Μεγ.
Αλεξάνδρου

4 χιλιόμετρων
Για όλους τους δημότες

ΕΚΚΙΝΗΣΗ
10.15
Άγαλμα
Μεγ.
Αλεξάνδρου

**Αλεξάνδρειος
αγωνιστικός
δρόμος**

20 χιλιόμετρων

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:
ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΕ ΤΗΝ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ
ΚΑΙ ΤΟΝ
ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΕΠΙΣΗΜΟΝ ΚΡΙΤΩΝ
ΣΤΙΒΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ:
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΗΛ.: 2310 277 945, 2310 277 569
FAX: 2310 277907
E-mail: athlitismos@politismos.ondsl.gr

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ



ATHLETIC
exceed
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ηφαιστου 6, 570 13 Ωραιόκαστρο, Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310 682 788, Fax: 2310 682 77
info@exceed-athletics.gr
athletic@ermisltd.com



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ

