

Δήμητρα Μ. Γιαννακίδου

Διδάκτωρ Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Business Owner ευτοπία health club



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📍 Πλ. Ειρήνης 17, 1^{ος} όροφος, Κομοτηνή

✉️ dimi.giannakidou@gmail.com

🌐 linkedin.com/in/dimitra-giannakidou

☎️ +30 6944533225

ΠΡΟΦΙΛ

Η Δήμητρα Μ. Γιαννακίδου, Διδάκτορας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ., διετέλεσε προπονήτρια στην εθνική παραολυμπιακή ομάδα κολύμβησης, pilates personal trainer με ειδίκευση στις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και στην εκγύμναση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και λοχείας.

Από το 2019, αποτελεί ιδρύτρια και επιστημονική υπεύθυνη του Κέντρου Ολιστικής Εκγύμνασης «ευτοπία», το οποίο προσυπογράφει με την ταυτότητά της, τις ακαδημαϊκές γνώσεις της, την καινοτόμο σκέψη και το δημιουργικό πνεύμα της. Διαθέτει ένα πλούσιο βιογραφικό σε ακαδημαϊκή εκπαίδευση, σε επαγγελματικό επίπεδο αλλά και σε περιβαλλοντική δράση. Είναι Κοινωνικά Δραστήρια, Σύζυγος και Μητέρα 2 παιδιών.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

ΣΗΜΕΡΑ ●
2019



ευτοπία health club

Business Owner

Το κέντρο ολιστικής εκγύμνασης ευτοπία γεννήθηκε, μεγαλώνει, εξελίσσεται και γεννάει καινοτομίες στην καρδιά της Κομοτηνής. Η επιχείρηση ταυτίζεται με την ολιστική θεώρηση της άσκησης μέσα από δράσεις, προγράμματα και ενέργειες τόσο για το Νου όσο για το Πνεύμα και το Σώμα σε όλα τα στάδια της ζωής του ασκούμενου.

Η κύρια Πρόταση Αξίας που την ξεχωρίζει από τον ανταγωνισμό είναι η εξατομικευμένη ολιστική προσέγγιση του ασκούμενου, μέσα από την αξιολόγηση της φυσικής & κινητικής κατάστασής του και του μυοσκελετικού προφίλ του.

Η ενδυνάμωση της σχέσης μας με τη φύση, η κοινωνική και περιβαλλοντική υπευθυνότητα, η μέριμνα για την υγεία και φροντίδα του σώματος, η άσκηση ως τρόπος αποφόρτισης και διαχείρισης στρες, η ανακούφιση και θεραπεία παθήσεων μέσα από την άθληση, η συμμετοχή σε νέες ολοκληρωμένες εμπειρίες, η ανακάλυψη της εσωτερικής δύναμης για εξέλιξη και τέλος, η αίσθηση της ζωντάνιας και ευεξίας, είναι οι βασικοί πυλώνες της κουλτούρας της ευτοπία.

2019

2014

Παροχή υπηρεσιών Pilates personal trainer

2014

2012

Pilates trainer σε γνωστό γυμναστήριο της Κομοτηνής

2012

2009

Αθλητικός Σύλλογος Ατόμων με Αναπηρία «Ηρόδικος»

Προπονήτρια Κολύμβησης

2012

2007

Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Επικουρία μελών Δ.Ε.Π.

Ωριαία αντιμισθία, για την επικουρία μελών Δ.Ε.Π. στην άσκηση των φοιτητών, στη διεξαγωγή φροντιστηριακών ασκήσεων, στην εποπτεία εξετάσεων, στη διόρθωση ασκήσεων και των εργασιών βιβλιοθήκης και εν γένει σε κάθε είδους υποστήριξη στη διεξαγωγή των προπτυχιακών και μεταπτυχιακών μαθημάτων.

07/2009

11/2008

Πρόγραμμα «Αθλοχώροι Γειτονιάς»

Συμμετέχουσα

Δήμος Κοζάνης

06/2008

09/2007

Κολυμβητικός Όμιλος Κομοτηνής

Προπονήτρια Κολύμβησης

06/2006

Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Πρόγραμμα Πρακτικής Άσκησης Φοιτητών

Τα καθήκοντα περιελάμβαναν την επίβλεψη προγράμματος άσκησης διαβητικών ατόμων.

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- ΣΗΜΕΡΑ ● Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης στη "Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές και Ασκούμενους"
- 2021
- 2014 - 2009 ● Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών, του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Διδακτορικό Δίπλωμα στη Φυσική Αγωγή, Άσκηση και Ποιότητα Ζωής (Βαθμός: 9,243)
- 2008 - 2006 ● Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών, του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης Φυσικής Αγωγής στην Άσκηση και Ποιότητα Ζωής
Κατεύθυνση: Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης ή Απόδοσης (Βαθμός: 9,512)
- 2006 - 2002 ● Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Βαθμός: 8,12)

ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ

Ολοκλήρωση Παρακολούθησης Basi Pilates Academy

- Pilates Mat
- Pilates Reformer
- Pilates Wunda Chair - Labber Barrel
- Pilates Cadillac
- Pilates Spine Corrector

Από την AF Studies

- Group Training Instructor Certification
- Personal & Weight Trainer Certification
- Body Power Trainer Certification
- Fight Bo Trainer Certification

Συμμετοχή σε σεμινάρια

- Pilates for Osteoporosis
- Pilates for Breast Cancer
- Pilates for Seniors
- Pilates Unlocking T-spine
- Θεραπευτικής ιππασίας
- Εναλλακτικά Προγράμματα αποκατάστασης ατόμων με φυσική - νοητική - συναισθηματική υστέρηση

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- 🏆 Certified Body Whisperer, Trigger Points, Therapy Seminars, Module 1 & 3, by Katerina Moustaka
- 🏆 Certified Human mama pre & postnatal fitness training (L1 & L2) approved by NASM & AFAA
- 🏆 Certified Infant Massage Instructor - CIMI, βρεφικού μασάζ by IAIM
- 🏆 Βασική Διαχείριση Επειγόντων Περιστατικών σε Παιδιά & Βρέφη by European College of Sports & Exercise Physicians
- 🏆 Άδεια Χειριστού Ταχύπλοου Σκάφους Βασική Υποστήριξη της Ζωής

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

📄 Dimitra M Giannakidou, Antonis Kambas, Nikolaos Ageloussis, Ioannis Fatouros, Christos Christoforidis, Fotini Venetsanou, Ioannis Douroudos, Kyriakos Taxildaris. **The validity of two Omron pedometers during treadmill walking is speed dependent.** Eur J Appl Physiol. 2012 Jan; 112(1):49-57.

📄 Δ. Παννακίδου, Φ. Καρανάτσιου, Μ. Μιχαλοπούλου, Ν. Αγγελούσης, Α. Καμπάς. **Επιπολασμός παχυσαρκίας και επίπεδα βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά ηλικίας 4-6 ετών. Τρισέλιδες εργασίες 21ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 17-19 Μαΐου 2013.**

📄 D. Giannakidou, A. Kambas, M. Mixalopoulou, N. Ageloussis, T. Stampoulis, D. Draganidis, A. Chatzinikolaou, I. Fatouros. **Pedometer determined physical activity, BMI and energy expenditure of Greek preschoolers.** ISBNPA 2013, International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity.

📄 Dimitra M Giannakidou, Konstantina Nastou, Fotini Karanatsiou, Sultana Paulidou. **A review of the relationship between physical activity and motor proficiency in children.** European Psychomotricity Journal. 2014; 6; 1, 52-59.

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

- 🏅 Προπονήτρια του Παραολυμπιονίκη της κολύμβησης Αλέξανδρου Ταξιλάρη
• Λονδίνο 2012, Παραολυμπιακοί αγώνες
• Βερολίνο 2011, Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα
• Αϊντχόφεν 2010, Παγκόσμιο πρωτάθλημα
• Ρέικιαβικ 2009, Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα
- 🏅 Σειρά εισαγωγής 1η στο Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής»
- 🏅 Υπότροφος του έργου «Ενίσχυση του ανθρώπινου ερευνητικού δυναμικού μέσω της υλοποίησης διδακτορικής έρευνας ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ II, ΕΣΠΑ 2007 - 2013»
- 🏅 Σειρά εισαγωγής 2η στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης στη «Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές και Ασκούμενους»

ΓΛΩΣΣΕΣ

- **Ελληνικά:** Μητρική Γλώσσα
- **Αγγλικά:** Άριστη γνώση