

ΒΑΡΒΑΡΑ ΣΟΛΟΜΩΝΙΔΟΥ

Η Βαρβάρα Σολομωνίδου γεννήθηκε στην Αθήνα το 1967. Από πολύ μικρή έδειξε ιδιαίτερη κλίση στον αθλητισμό και μέχρι το 1989 ήταν αθλήτρια στίβου, στο αγώνισμα δρόμου 200μ. Το 1985 εισάχθηκε με Πανελλαδικές Εξετάσεις στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ολοκλήρωσε τις σπουδές της το 1989 με ειδικότητα στις Αθλητικές Ρίψεις.

- Ως φοιτήτρια συνέβαλε στη διεξαγωγή του ερευνητικού προγράμματος του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Αθηνών, το οποίο πραγματοποιήθηκε από 1-10-1988 έως 14-4-1989 με θέμα : **"Μέθοδοι διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή : Επίδραση στην ψυχοκοινωνική και κινητική ανάπτυξη μαθητών Δημοτικού Σχολείου"**.

- Το 1989 παρακολούθησε την εκπαίδευση στο τμήμα φυσικοθεραπείας των σχολών Αυγερινοπούλου.

- Το 1989-1990 συνέβαλε ως υπεύθυνη στην διεξαγωγή της Πανελλήνιας Έρευνας του τμήματος Εργοφυσιολογίας με θέμα **"Αξιολόγηση του βιολογικού δυναμικού των Ελληνοπαίδων σχολικής ηλικίας 6-18 ετών"**.

- Εργάστηκε για 2 χρόνια σε αθλητικούς συλλόγους στα τμήματα "ταλέντων" αλλά τελικά έκανε επαγγελματική στροφή προς τα γυμναστήρια.

- Το 1995 κατέλαβε την 1η θέση στους Πανελλήνιους Αγώνες Αεροβικής Γυμναστικής της Α.Φ.Ο εκπροσωπώντας το γυμναστήριο **ANTAEUS**.

- Το 1997 , όταν εγκυμονούσε, η ομάδα της κατέλαβε την 3η θέση στους ίδιους Αγώνες. Από το 1997 έως το 2007 ήταν μαζί με το σύζυγό της Παύλο Μάη ιδιοκτήτες του γυμναστηρίου BODYMASTER . Μετά το θάνατό του αποχώρησε από την επιχείρηση.

- Έχει κάνει πάρα πολλές παρουσιάσεις aerobic/step shows στις περισσότερες αθλητικές διοργανώσεις στην Ελλάδα και σε πρωινές τηλεοπτικές εκπομπές (ANTENNA, MEGA, STAR, THΛΕΑΣΤΥ και ΚΑΝΑΛΙ 5).

- Συνεργάστηκε για λίγο χρονικό διάστημα στο τμήμα σεμιναρίων του IAFA COLLEGE (1998-99).

- Από το 1998 άρχισε την εκπαίδευσή της στο σύστημα **PILATES**. Είναι MASTER TRAINER PILATES COACH ΚΑΙ PHYSIOPILATES MASTER TRAINER.

- Η ομάδα AEROBIC του γυμναστηρίου BODYMASTER κατέλαβε 1η θέση στους αγώνες της διοργάνωσης ATLETICA 1999-FITNESS DAY IAFA

- Το 2000 έλαβε μέρος στους Πανελλήνιους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης (ΠΕΣΔ) στην κατηγορία FITNESS κι έλαβε τη 2η θέση.

- Το 2000 η ομάδα AEROBIC του γυμναστηρίου BODYMASTER κατέλαβε 3η θέση στους αγώνες της διοργάνωσης ATLETICA -FITNESS DAY IAFA
- Από το 2004 έως το 2009 συνεργάστηκε με την GYMNASTIKA ως εισηγήτρια σεμιναρίων.
- Δίδαξε στον επαγγελματικό κύκλο σπουδών "PILATES SCHOOL" της σχολής DEUTSCHE AEROBIC ACADEMIE .
- Το 2009 ίδρυσε το σύστημα **ULTIMATE PILATES OF GREECE** και την Εταιρεία **ATHENSTRAINERS®** την οποία και διοικεί, οργανώνει και επιβλέπει για την καλύτερη εξυπηρέτηση των πελατών της . Όσον αφορά τον τομέα του Personal Training δραστηριοποιείται σε Αθήνα και Μύκονο.
- Έχει οργανώσει εκπαιδεύσεις πάνω στους περισσότερους τομείς του Fitness & Wellness, που αφορούν όσους ενδιαφέρονται να γίνουν Personal Trainers ή Group Fitness Trainers
- Έχει τα δικαιώματα εκπαίδευσης της έξυπνης πλατφόρμας **T-BOW®** σε Ελλάδα και Κύπρο.
- Δημιούργησε και κατοχύρωσε τα δικαιώματα του **SPI TRAINING SYSTEM®**, μιας ολοκληρωμένης μορφής προπόνησης για όλο το σώμα χρησιμοποιώντας εναλλακτικό εξοπλισμό (kettlebells, powerbags, power ropes, medicine balls, bodyweight, T-BOW®, agility ladder κ.ά)
- Έχει 6 ενεργά sites : www.athenstrainers.gr, www.ultimatepilatesofgreece.gr, www.t-bow.gr, www.spi.com.gr, www.personaltraininginmykonos.gr, www.pilates4pregnants.gr
- Από το 1994 είναι "Personal Trainer" και "Wellness Specialist"
- Από το 1997 ασχολείται με τη γυμναστική κατά τη διάρκεια της **ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ** και από το 2009 με τη γυμναστική σε γυναίκες μετά από επέμβαση **ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ**
- Είναι **CERTIFIED JOHNNY G SPINNING INSTRUCTOR.**
- Είναι **Certified Kettlebell Teacher (Level I) IKFF**
- Είναι κάτοχος μαύρης ζώνης και **1 DAN** στο **TAE KWON DO** (15-12-2001).

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

- 26-27-28 Μαρτίου 2004, Ledra Marriott, Πανελλήνιο Επαγγελματικό Συνέδριο "FITNESS MEETING 2004" , "PILATES METHOD 1st LEVEL" .

- 14-15-16 Μαΐου 2004, Εθνικό Γυμναστήριο "ΦΩΚΙΑΝΟΣ", APOLLON 2004 INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, "MINI BALL PILATES 2nd LEVEL".
- 8-9-10 Οκτωβρίου 2004, Κλειστό Γυμναστήριο ΜΕΤΣ, OLYMPUS 2004 INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, Διήμερο εκπαιδευτικό σεμινάριο "MINI BALL PILATES METHOD 1st LEVEL".
- 8-9-10 Οκτωβρίου 2004, Κλειστό Γυμναστήριο ΠΡΕΚΑ δήμου Αθηναίων, OLYMPUS 2004 INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, Διήμερο εκπαιδευτικό σεμινάριο "MINIBALL PILATES METHOD 2nd LEVEL".
- 7-8-9-10-11 Φεβρουαρίου 2005, Εθνικό Γυμναστήριο "ΦΩΚΙΑΝΟΣ", PILATES METHOD 1st LEVEL.
- 11-12-13 Φεβρουαρίου 2005, Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθλοπαιδιών, APOLLON 2005 INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, PILATES METHOD 3rd LEVEL.
- 27-28-29 Μαΐου 2005, INTERCONTINENTAL, Συνέδριο "FITNESS MEETING 2005", Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο "PILATES METHOD 1st LEVEL".
- 11-12-13 Νοεμβρίου 2005, Κλειστό Γυμναστήριο ΜΕΤΣ, OLYMPUS 2005 3ο INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS.
- 17-18-19 Μαρτίου 2006, INTERCONTINENTAL, APOLLON 2006 INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, "FAT BURNING TRAINING" Ομαδικά προγράμματα για την καύση σωματικού λίπους, Γιώργος Σκόλιας, MSc & Βαρβάρα Σολομωνίδου.
- 2-3-4 Ιουνίου 2006, INTERCONTINENTAL, 4ο Πανελλήνιο Επαγγελματικό Συνέδριο "FITNESS MEETING 2006", Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο "PILATES METHOD 1st LEVEL".
- 2-3-4 Ιουνίου 2006, INTERCONTINENTAL, 4ο Πανελλήνιο Επαγγελματικό Συνέδριο "FITNESS MEETING 2006", "ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΥΚΛΙΚΗΣ-ΔΙΑΔΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ", Γιώργος Σκόλιας, MSc & Βαρβάρα Σολομωνίδου.
- 6-7 Οκτωβρίου 2006, Γυμναστήριο BODYFIT, Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο "PILATES METHOD 1st LEVEL".
- 3-4-5 Νοεμβρίου 2006, ΙΔΡΥΜΑ ΕΥΓΕΝΙΔΟΥ, 20ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ-ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ, "ΤΕΧΝΙΚΗ PILATES - ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ".
- 3-4-5 Νοεμβρίου 2006, Κλειστό Γυμναστήριο ΜΕΤΣ, OLYMPUS 2006 INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, "ΔΥΝΑΜΗ-ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ", Γιώργος Σκόλιας, MSc & Βαρβάρα Σολομωνίδου.

- 9-10-11 Φεβρουαρίου 2007, INTERCONTINENTAL / LEDRA MARRIOTT, APOLLON 2007 INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, Ειδικό Επαγγελματικό Σεμινάριο Υποδειγματικής Εφαρμογής Προγραμμάτων-FITNESS BLAST-ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, "FAT BURNING ALL AROUND CHALLENGE".
- 9-10-11 Φεβρουαρίου 2007, INERCONTINENTAL / LEDRA MARRIOTT, APOLLON 2007 INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS,"PILATES / TONING BALLS".
- 9-10-11 Φεβρουαρίου 2007, INTERCONTINENTAL / LEDRA MARRIOTT, APOLLON 2007 INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, Ειδικό Επαγγελματικό Σεμινάριο Υποδειγματικής Εφαρμογής Προγραμμάτων-FITNESS BLAST-ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, "PILATES MASTER CLASS".
- 4-5-6 Μαΐου 2007, INERCONTINENTAL, 5ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ "FITNESS MEETING 2007", "PILATES / FITBALL".
- 4-5-6- Μαΐου 2007, INTERCONTINENTAL, 5ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ "FITNESS MEETING 2007", Ειδικό Επαγγελματικό Σεμινάριο Υποδειγματικής Εφαρμογής Προγραμμάτων-FITNESS BLAST-ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, "ADVANCED MINI BALL PILATES PROGRAM: TRANSITION TO THE 3rd -THE TRADITIONAL".
- 4-5-6 Μαΐου 2007, INTERCONTINENTAL, 5ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ "FITNESS MEETING 2007", Ειδικό Επαγγελματικό Σεμινάριο Υποδειγματικής Εφαρμογής Προγραμμάτων-FITNESS BLAST-ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ, "PILATES MAGIC CIRCLE".
- 4-5-6 Μαΐου 2007, INTERCONTINENTAL, INTERNATIONAL FITNESS CONVENTION ATHENS 2007, "VARIETY IN A TRADITIONAL PILATES MAT PROGRAMME (3rd)"
- 9-10-11 Νοεμβρίου 2007, ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΤΣ, OLYMPUS 2007 6th INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, "PILATES MAGIC CIRCLE 1st LEVEL".
- 9-10-11 Νοεμβρίου 2007, ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΤΣ, OLYMPUS 2007 6th INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, "PILATES TONING BALLS 1st LEVEL".
- 9-10-11 Νοεμβρίου 2007, ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΤΣ, OLYMPUS 2007 6th INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, "PILATES FIT BALL 1st LEVEL".
- 14-15-16 Μαρτίου 2008, INTERCONTINENTAL, APOLLON 2008

INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, "FAT BURNING TRAINING", Γιώργος Σκόλιας, MSc & Βαρβάρα Σολομωνίδου.

- 14-15-16 Μαρτίου 2008, INTERCONTINENTAL, APOLLON 2008, INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, "PILATES MAGIC CIRCLE 1st LEVEL".

- 14-15-16 Μαρτίου 2008, INTERCONTINENTAL, APOLLON 2008, INTERNATIONAL AEROBIC & FITNESS CONGRESS, "PILATES / ELASTIC BANDS 1st LEVEL".

- 10-11 Μαΐου 2008, ΓΥΜΝΑΣΤΗΠΙΟ BODYFIT, FITNESS TRAINING SEMINAR SERIES, "PILATES / FIT BALL 1st LEVEL".

- 10-11 Μαΐου 2008, ΓΥΜΝΑΣΤΗΠΙΟ BODYFIT, FITNESS TRAINING SEMINAR SERIES, FITNESS BLAST-"PILATES STRENGTH MIX-MINI BALL + ELASTIC BANDS".

- 10-11 Μαΐου 2008, ΓΥΜΝΑΣΤΗΠΙΟ BODYFIT, FITNESS TRAINING SEMINAR SERIES, FITNESS BLAST-"PILATES POWER MIX-MINI BALL + TONING BALLS" .

- 10-11 Μαΐου 2008, ΓΥΜΝΑΣΤΗΠΙΟ BODYFIT, FITNESS TRAINING SEMINAR SERIES, FITNESS BLAST-"FIT BALL ACCELERATION TRAINING".

- 26 Σεπτεμβρίου 2008, Σεμινάρια Sport Show 2008, "ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ"

- 28 Σεπτεμβρίου 2008, Σεμινάρια Sport Show 2008, "PERSONAL TRAINING"

- 28 Σεπτεμβρίου 2008, Σεμινάρια Sport Show 2008, "ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ"

- 8-9 Νοεμβρίου 2008, ΓΥΜΝΑΣΤΗΠΙΟ BODYFIT, PILATES TRAINING SEMINAR SERIES, "PILATES / TONING BALLS 1st LEVEL".

- 8-9 Νοεμβρίου 2008, ΓΥΜΝΑΣΤΗΠΙΟ BODYFIT, PILATES TRAINING SEMINAR SERIES, "PILATES / MAGIC CIRCLE 1st LEVEL".

- 8-9 Νοεμβρίου 2008, ΓΥΜΝΑΣΤΗΠΙΟ BODYFIT, PILATES TRAINING SEMINAR SERIES, "PILATES / ELASTIC BANDS 1st LEVEL".

- 21-22 Φεβρουαρίου 2009, ΓΥΜΝΑΣΤΗΠΙΟ BODYFIT, PILATES TRAINING SEMINAR SERIES, "PILATES / MAGIC CIRCLE 2nd LEVEL".

- 21-22 Φεβρουαρίου 2009, ΓΥΜΝΑΣΤΗΠΙΟ BODYFIT, PILATES TRAINING SEMINAR SERIES, "PILATES / FIT BALL 1st LEVEL".

- 21-22 Φεβρουαρίου 2009, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ BODYFIT, PILATES TRAINING SEMINAR SERIES, "PILATES / TONING BALLS 2nd LEVEL".

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ & ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ/ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

- 30-31 Ιανουαρίου 2010, Studio Wellness, Σεμινάριο Pilates "All about Reformer".

- 7 Μαρτίου 2010, Studio JUST PERFECT, Σεμινάριο Mat Pilates Level I.

- 8-9 Μαΐου 2010, Studio Εκάλης, Σεμινάριο Reformer Studio I.

- 11-12 Σεπτεμβρίου 2010, Studio Εκάλης, Σεμινάριο Reformer Studio I

- 25-26 Σεπτεμβρίου 2010, ΧΟΡΟΕΚΦΡΑΣΗ Dance Studio, Pilates Mat work Level I

- 13-14 Νοεμβρίου 2010, Ledra Marriott Hotel, ATHENSTRAINERS® FITNESS FORUM 2010

- 28 Ιανουαρίου 2011, ΕΚΑΛΗ, AthensTrainers® Wunda Chair Level I Certificate Ultimate Pilates of Greece

- 29 & 30 Ιανουαρίου 2011, Red Gym (Στάδιο Γ. Καραϊσκάκη), AthensTrainers® Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

- 26 & 27 Μαρτίου 2011, (Εκάλη), AthensTrainers® Mat Pilates Level I

- 9 & 10 Απριλίου 2011, Red Gym (Στάδιο Γ. Καραϊσκάκη), AthensTrainers® Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

- 22 & 23 Οκτωβρίου 2011, Red Gym (Στάδιο Γ. Καραϊσκάκη): AthensTrainers® Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

- 5 Νοεμβρίου 2011, Red Gym (Στάδιο Γ. Καραϊσκάκη): WELLNESS DAY BY ATHENSTRAINERS®

- 15/1/2012, Χαλάνδρι : AthensTrainers® Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

- 4 & 5 Φεβρουαρίου 2012, Εκάλη: AthensTrainers® Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

- 8 Φεβρουαρίου 2012, Personal Training Studio Sportview: Pilates on a Fitball by Ultimate Pilates of Greece