

TÁJÉKOZTATÓ

SZEMÉLYI EDZŐ

10145004 sz. szakképesítés

200 óra | Miskolc

Ágazat: Sport ágazat

A képzés díja: 210 000 Ft

(A vizsga díja várhatóan: 45 000 Ft)

A Személyi edző a fitnessz és wellness klubok edzőtermi részlegében teremedzői feladat mellett személyi edzői feladatot is képes ellátni. Képes az ügyfél testalkati és fitességi állapotát meghatározni, valamint ezen túlmenően tartás- és mozgáselemzés mellett, izomegyensúlyt vizsgálni és CORE izomteszteket elvégezni. Krónikus betegeknek az orvossal konzultálva, javaslatait szem előtt tartva edzést tervezni és vezetni. Az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális, igény szerint speciális edzescélokat fogalmaz meg, az elérendő célokhoz megfelelő edzéseszközöket és módszereket rendel. Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeket, valamint különböző edzéseszközökkel végzett edzéseket, szükség esetén segítséget nyújt, és technikai hibákat javít vagy tanácsot ad az edzésprogram összeállításához, igény esetén személyre szóló edzéstervet készít. Az egészséges életmód megvalósításához a táplálkozás terén ajánlásokat fogalmaz meg. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram változtatására, edzéstervet módosít. A motorikus képességek fejlesztésének életkort figyelembe vevő szenzitív időszakai szerint tervezi és vezeti a sportfoglalkozásokat. A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet. Nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervez és vezet. Tevékenysége a lakosság fitességi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat. Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző informatikai és audio-vizuális eszközök révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot. Tájékoztatót ad az ügyfeleknek a fitnessz létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetészerű használatáról. A fitnessz létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint. Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészségtudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: személyi edző, fitnessz oktató, csoportos funkcionális instruktor, teremedző, fitnessz instruktor, kondicionáló edző, sportanímátor, fitnessz asszisztens.

A képzésben történő részvétel bemeneti feltétele(i):

- érettségi végzettség
- egészségügyi alkalmassági követelmény
- szakmai előképzettség

A képzés tervezett időtartama:

2 oktatási nap/hét: 4 hónap

A képzés helyszíne:

Miskolc

Képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR)

szerinti kód:

- 1014 Sport ágazat

Szakmai vizsga vizsgatevékenységei:

- írásbeli
- projektfeladat



KAPCSOLAT

Kerekes-Hegedüs Renáta

70/943-5444

46/347-207

kerekesrenata@jakaboktatas.hu