

## TÁJÉKOZTATÓ

# FITNESS INSTRUKTOR

10144002 sz. szakképesítés

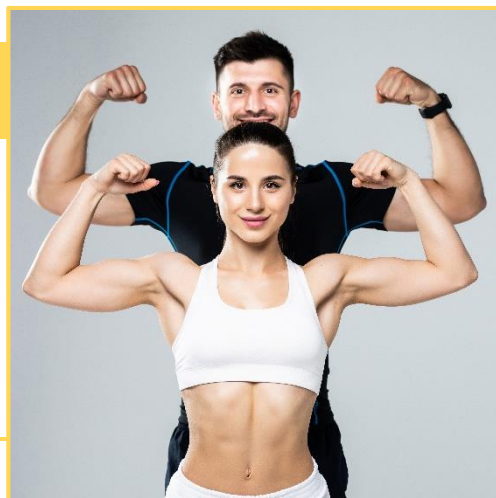
200 óra | Miskolc

Ágazat: Sport ágazat

A képzés díja: 155 000 Ft

(A vizsga díja várhatóan: 45 000 Ft)

A fitness instruktorként a fitnessz és wellness klubok edzőtermi részlegében teremedzői feladatot lát el. Képes az ügyfél testalkati és fittségi állapotát meghatározni, az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális edzescélokat megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzéseszközöket és módszereket rendelni. Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeken, valamint különböző edzéseszközökkel végzett edzéseket, vagy tanácsot ad az edzésprogram összeállításához, szükség esetén segítséget nyújt, és technikai hibákat javít. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram módosítására. A motorikus képességek fejlesztésének szentív 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 fittségi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat. Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző videotechnika révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot. Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitnessz létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű 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: fitnessz oktató, csoportos funkcionális instruktorként, teremedző, fitnessz instruktorként, kondicionáló edző, sportanimátorként, fitnessz asszisztensként.



### A képzésben történő részvétel bemeneti feltétele(i):

- alapképzés iskolai végzettség
- egészségügyi alkalmassági követelmény

### A képzés tervezett időtartama:

2 oktatási nap/hét: 3,5 hónap

### A képzés helyszíne:

Miskolc

### Képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR)

### szerinti kód:

- 1014 Sportok

### Szakmai vizsga vizsgatevékenységei:

- írásbeli
- projektfeladat



## KAPCSOLAT

**Kerekes-Hegedüs Renáta**

**70/943-5444**

**46/347-207**

**kerekesrenata@jakaboktatas.hu**