

TÁJÉKOZTATÓ

# CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR

10144003 sz. szakképesítés

200 óra | hagyományos és online órák

Ágazat: Sport ágazat

A képzés díja: 155 000 Ft  
(A vizsga díja várhatóan: 45 000 Ft)



A Csoportos fitness instruktor a fitness és wellness klubok csoportos órák tartására alkalmas részlegében edzői feladatot lát el, csoportos órát tart vagy csoportos funkcionális edzést vezet. Képes az ügyfél testalkati és fitsségi állapotát meghatározni, az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális edzescélokat megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzésszereket és módszereket rendelni. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram módosítására. A motorikus képességek fejlesztésének szentitív 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, amelynek során segítséget és technikai hibákat javít. Tevékenysége a lakosság fitsségi 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. Tájékoztatót ad az ügyfeleknek a fitness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, az eszközök rendeltetészerű használatáról. A fitness létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakmai 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: csoportos fitness oktató, csoportos funkcionális instruktor, kondicionáló edző, sportanimátor, fitness asszisztens.

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

- Iskolai előképzettség: érettségi végzettség
- Egészségügyi alkalmassági követelmény

## A képzés intenzitása, időtartama:

1 alkalom/hét, 5 hónap

## A képzés helyszíne:

- Miskolc (igény esetén más helyszínen is), és
- digitális tér

## Képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR)

### szerinti kód:

1014 Sportok

## A vizsga akkreditált vizsgaközpontban zajlik, amelynek vizsgatevékenységei:

- írásbeli
- projektfeladat



## KAPCSOLAT

Kerekes-Hegedüs Renáta

70/943-5444

46/347-207

kerekesrenata@jakaboktatas.hu

### Miért jelentkezz hozzánk?

- Célunk a minőségi képzés. Ennek érdekében optimálisan ötvözzük a hagyományos és online oktatást.
- A képzés végén nem engedjük el a kezéd, segítünk az akkreditált vizsgaközpontba bejelentett vizsgára való jelentkezésben, közreműködünk a vizsga lebonyolításában.
- Kamatmentes részletfizetési lehetőséget biztosítunk.
- Értelmemmel, érzelemmel, eredményesen állunk a felnőttképzés szolgálatában 1996 óta.