

**Fitness Company Edzőképzés**  
**Kreatív edzésprogramok a felfüggesztés trénerrel**

**GET Fit**  
**Gravity Exercise Training**

A GET FIT edzésprogram a világban napjainkban méltán népszerű felfüggesztés trainer alkalmazásának egyik legfejlettebb edzésrendszere.

Az edzést egy masszív, hevederpár alkalmazásával végezzük, amelyet egy stabil felületre kell felszerelni. A gyakorlatokat a különböző kiinduló pozíciókból, a saját testsúlyunk alkalmazásával végezzük.

A GET FIT különleges erőfejlesztő, állóképességfejlesztő, egyensúlyfejlesztő és gerincstabilizáló edzés hatást eredményez. Professzionálisan felkészült edzők kezei között a kliensek gyors, és látványos fejlődést érhetnek el.

A GET FIT edzőkonceptió egyrészt a felfüggesztés trainer alapgyakorlatainak magas szintű elsajátításából, másrészt a lehetséges edzésprofilok bemutatásából és alkalmazásából áll.

Tanfolyamvezetőnk Lukácsi Bernadett szertornász és sprinter atléta múltjával, sporttudományos egyetemi végzettségeivel és fitness vállalkozói tapasztalataival a legkiválóbb kalauzod lesz abban, hogy magad is mesterévé válj a felfüggesztés trénerrel való munkának.

A GET Fit edzőkonceptió elemeit nagy sikerrel alkalmazhatod akár csoportos GET Fit órákon, kör edzéseken vagy a személyi edző praxisodban.

### **A tanfolyamunk fő témakörei**

- A GET Fit edzőkonceptió alapjai
- Alapgyakorlatok és variációi
- Rávezető gyakorlatok, edzésfelépítés
- Komplettn gyakorlat repertoár
- Edzésrendszerek, edzésprofilok alkalmazása
- Speciális edzésfeladatok, speciális célcsoportok
- A csoportos edzés módszertana
- Biztonsági előírások
- Pedagógia, kommunikáció, oktatás módszertan

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

## Tanfolyamvezetőnk

### Lukácsi Bernadett

Mesterdiplomás Testnevelő tanár, MSc Rekreáció egészségfejlesztő,  
TRX, G-Flex tréner, Get-Fit mestertréner, Személyi edző, Pilates profi,  
Pre-Rehabilitációs tréner

Bettől nem csak azt tanulhatod meg, hogy állíts össze kreatív és kemény GET Fit programokat, hanem arról is tanulhatsz, hogyan működtesd az edzői tudásodat a való életben, hogyan bánj a klienseiddel úgy, hogy egyre nagyobb vendégköröd épüljön.

## A tanfolyam időpontja

2025. november 22-23.

## Oktatás helyszíne

Prestige Fitness and Wellness  
1113 Budapest, XIII.ker. Fáy u.45.

## Részvételi díj

A képzés ára: 129.000 Ft

A tanfolyam díját két részletben kérjük átutalni.

Regisztrációs díj: 50.000 Ft

Ezt az összeget közvetlenül a jelentkezéskor kérjük átutalni.

A regisztrációs díj része a teljes tanfolyami díjnak. A jelentkezésedet csak a regisztrációs díj befizetésével tudjuk elfogadni. Kérünk, hogy csak akkor jelentkezz, ha a regisztrációs díjat át tudod utalni!

A második részletet, azaz 79.000 Ft-ot pedig közvetlenül a tanfolyam előtt kérjük átutalni az alábbi számlaszámra:

Palaistra Sportiroda Kft: OTP 11712004-29900325

(Ha egyszerűbb, akkor egy összegben is lehet utalni a tanfolyami díjat).

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

## OTP SZÉP-kártyás fizetési lehetőség

Lehetőség van arra is, hogy a tanfolyam árát SZÉP-kártyával fizesd ki. Jelenleg az OTP SZÉP-kártya programjával vagyunk kapcsolatban. Amennyiben SZÉP-kártyával szeretnél fizetni, kérünk, hogy hívj fel minket és egyeztess az ügyfélszolgálatunkkal! Tel: 309644779 (hétfőtől péntekig 8.00 és 16.00 között)

## Jelentkezés

Jelentkezni a weboldalunkon található űrlap kitöltésével lehet:

<https://edzokepzes.hu/jelentkezes>

## A jelentkezési és befizetési határidő

2025. november 12.

A jelentkezéseket a befizetések sorrendjében fogadjuk el. A tanfolyamot kis létszámú csoporttal indítjuk, ezért kérünk, hogy idejében jelezd részvételi szándékodat!

## Fitness Company Karriernap

Évente két alkalommal szervezünk egy olyan alkalmat, amikor személyesen is tudsz találkozni velünk. Ez egy kiváló lehetőség, hogy személyes benyomásokat kapj, feltedd a kérdéseidet és kicsit elbeszélgezzünk mindarról, ami Téged érdekel a fitness edzői pályával kapcsolatban. Ezek az események a Fitness Company Karriernapok. Jellemzően szeptemberben és februárban tartunk ilyen eseményeket.

Ha komolyan érdekel a fitness szakma, szívesen képeznéd magad profi fitness szakemberré, feltétlenül érdemes egyszer eljőnnöd.

A következő ilyen Karriernapunkról az alábbi linkben olvashatsz:

<https://start.edzokepzes.hu/karriernap>

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

## Ne maradj le a fontos hírekről!

**A jelentkezőkkel és érdeklődőkkel e-mailben tartjuk a kapcsolatot ezért, érdemes gondoskodnod róla, hogy biztosan megkapj minden fontos értesítést e-mailben!**

Ha szívesen kapcsolatban maradnál velünk, érdemes egy kis figyelmet szentelned annak, hogy biztosan megkapj minden fontos értesítést e-mailben! A levelező programok néhány e-mail után hajlamosak a Promóció mappába tenni az üzleti jellegű üzeneteket. Így előfordulhat, hogy hasznos e-mailek elkerülik a figyelmedet.

Mit tudsz tenni?

1. Lépj be az e-mail fiókodba.
2. A Bejövő e-mailek mappán belül kattints a Promóció fülre.
3. Ha találsz itt levelet tőlünk, húzd át az "Elsődleges" fülre.
4. A lap alján megjelenő kis ablakban okézd le, hogy innentől mindig az elsődleges mappádba érkezzenek az üzeneteink.

Egy perc az egész, de így biztosan megkapsz minden üzenetet, amit Neked szánunk.

Ha pedig már nem szeretnél több levelet kapni tőlünk, a leveleink alján található leiratkozási linkre kattintva azonnal leiratkozatsz a levelező listánkról.

## Gyakran Ismétlődő Kérdések

Ha további kérdéseid lennének, ajánljuk figyelmedbe a honlapunkon található **Gyakran Ismétlődő Kérdések** menüpontot.

**Ha bármiben segíthetünk, bátran hívj minket vagy írd nekünk.  
Az alábbi ügyfélszolgálati vonalakon vagyunk elérhetőek:**

E-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Tel: 0036309644779  
Hétfőtől péntekig, 8.00-tól 16.00-ig

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

**Fitness Company**  
2600 Vác, Bottyán utca 35.  
Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)  
e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)  
Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111