Fitness Company Edzőképzés

**A Pilates az egyik legkeresettebb edzés a fitness stúdiókban**

# Pilates oktató tanfolyam

**“Csak annyira vagy idős amennyire idős a gerincoszlopod”**

Ez a gondolat Joseph Pilatestől, a Pilates módszer atyjától származik.

A Pilates az egyik legkiválóbb edzéstechnika ahhoz, hogy megőrizzük a gerinc rugalmasságát, erejét és hajlékonyságát. Kiváló az erőfejlesztő, a testtartásjavító és hajlékonyságfokozó hatása. Rendszeres Pilates-gyakorlásnak feszes izomzat, impozáns testtartás és ragyogó kisugárzás az eredménye.

Nem véletlenül teltházasak a profi Pilates oktatók órái.

Tanuld meg a Pilates módszer alapelveit, alapgyakorlatait és egy logikus, könnyen alkalmazható edzésvezetési módszertant az ország két kimagasló Pilates profijától Kocsis Katitól vagy Lukácsi Bernadettől, és vezess Te is teltházas Pilates foglalkozásokat!

**A Fitness Company Pilates képzési rendszere jelenleg két szintből épül fel. (Level 1 és Level 2) Az alapképzés a Pilates Basic elvégzését követően rövid időn belül még magasabb szintre emelheted a Pilates oktatói tudásodat a Pilates Props Haladó Eszközös (Level 2) képzés elvégzésével.**

Ráadásul a két képzés összekapcsolva és csomagban megvásárolva jelentős kedvezményt is kínálunk számodra. Olvass tovább a részletekét!

## Pilates Basic képzés (Level 1)

A Pilates Basic (Level 1) képzésünk nyújtja a szükséges stabil szakmai alapokat.

A 3 napos intenzív alapképzés során elsajátítod a Pilates edzések technikai és oktatásmódszertani alapjait.
Kapsz egy komoly Pilates gyakorlat repertoárt, amellyel magabiztosan fogsz tudni órákat vezetni.

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

## A Pilates Basic (Level 1) tanfolyamunk fő témakörei

- A Pilates–módszer története
- A Pilates alapelvei
- Core izmok anatómiai áttekintése
- Bemelegítés a Pilates-módszerben
- Légzés fontossága
- Gyakorlatok helyes technikai végrehajtása
- Gyakorlatok tanításának módszertana
- Edzésmódszerek a Pilates óra fő részében
- Streching

A tanfolyam alatt megtanítjuk a Pilates módszer anatómiai hátterét, majd ezek tudatában megtanuljuk a helyes mozgástechnikát és a gyakorlatok tanításának módszerét. **Ez a képzés az alapja a második szint (Level 2) elsajátításának.**

**A Pilates Basic (Level 1) képzés ára:** 169.000 Ft + 15.000 Ft vizsgadíj

# Pilates Props - Haladó képzés eszközökkel (Level 2)

A Pilates Props Haladó képzásünk során tovább csiszoljuk a Pilates oktatói képességeidet. Új, haladó gyakorlatokkal és kiseszközök használatával egyre gazdagabb, színesebb és motiválóbb edzéseket fogsz tudni vezetni.
A Pilates Props Haladó képzés előfeltétele, hogy végezd el a Fitness Company Pilates Basic alapozó képzésünket.

## A Pilates Props Haladó képzés eszközökkel (Level 2) tanfolyamunk fő témakörei

- Pilates gyakorlatok Magic Ringgel
- Pilates gyakorlatok Soft Ball-al
- Pilates gyakorlatok gumiszalaggal
- Pilates gyakorlatok kézisúlyzóval
- Athletic Pilates órák felépítése, eszközök használata
- Circuit Pilates órák felépítése, eszközök használata
- Gyakorlatok helyes technikai kivitelezése, hibajavítása

**A Pilates Props Haladó képzés eszközökkel (Level 2) képzés ára:**
129.000 Ft

A haladó képzés után már nem kell vizsgát tenned. Az oklevél kibocsátásának feltétele a képzésen való aktív részvétel.

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

Hogyan járhatsz a legjobban?
**Válaszd a PRO csomagot!**
Duplázd meg a gyakorlat repertoárodat és szerezz dupla tudást jelentős kedvezménnyel!

**Ha csinálod, csináld komolyan! Vegyél dupla lendületet, rögtön az elején!**

## Pilates PRO Csomag
## (Basic Level 1 + Haladó Level 2)

Javasoljuk, hogy kapcsold össze az egymásra épülő Pilates Basic (Level 1) és a Pilates Props Haladó (Advanced Level 2) képzésünket. Így bőséges tudásra, hatalmas ötlettárra, önbizalomra és motivációra fogsz szert tenni.

**A vendégeid pedig egy határozott és magabiztos Pilates oktatót kapnak.**
**Ez lesz a garanciája annak, hogy éveken át teltházas Pilates edzéseket vezethess és az emberek sorban álljanak az edzéseidre.**

A Pilates Basic képzés önmagában is kerek és nagyon tartalmas.
De ha igazán lelkes vagy és szeretnél dupla lendülettel belevágni az edzői munkába, érdemes a Pilates PRO Csomagot választanod!

A két képzés együttes ára 298.000 Ft lenne.

**A Pilates PRO Csomag (Level1 és Level 2) képzés ára:** 248.000 Ft
Így ebben a csomagban 50.000 Ft kedvezményt élvezhetsz.

## Tanfolyamvezetőink

Magyarország legnagyobb tudású Pilates oktatói közül kerültek ki.
Kati és Betti vezetésével a legkiválóbb oktatást fogod kapni. Érdemes elovasnod vagy meghallgatnod a korábban nálunk végzett Pilates oktatók véleményeit a weboldalunkon..:)

**Kocsis Katalin**
Diplomás Pilates terapeuta (Németország, USA), Neuro Condition Pilates kutatás vezető tanára (USA), IAS Rehabilitációs tréner, Funkcionális gerinctréner, Természetgyógyász.
Rendkívül széles látókörű, magasan képzett wellness szakember.
Kati hatalmas odaadással tanítja a képzéseink résztvevőit.
A rengeteg pozitív visszajelzés, amelyeket a képzései után kapunk önmagukért beszélnek.

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

**Lukácsi Bernadett**
Mesterdiplomás Testnevelő tanár, MSc Rekreáció egészségfejlesztő, TRX, G-Flex tréner, Get-Fit mestertréner, Személyi edző, Pilates profi, Pre-Rehabilitációs tréner.
Betti hatalmas tudással és tapasztalattal rendelkezik a preventív egészségmegőrző fitness és wellness programok tervezése és oktatás terén.
Kiváló oktató. Életvidám és szenvedélyes sportember.

A két oktatónk a tanfolyamokat felváltva vezetik. Kati a kontakt képzések oktatásáért, Betti pedig a hibrid tanfolyamok vezetéséért felel.

# A tanfolyamok aktuális időpontja

Pilates Basic Hibrid (Level 1): 2026. december 27-én indul on-line/videó formában.
Kontaktoktatás: 2027. január 23. – vizsganap: 2027. január 24. – Betti
(a videók a tanfolyam teljes időtartama alatt elérhetőek lesznek).

Pilates Props Haladó képzés eszközökkel (Level 2): 2027. február 27-28. – Kati

A képzések folyamatosan indulnak.
Ebben a részletes tájékoztatóban mindig a legközelebbi, aktuális képzések időpontjait találod.
A további képzéseink időpontjait folyamatosan frissítjük a weboldalunkon.
Amennyiben ez a képzés most nem alkalmas neked, de szeretnéd későbbi időpontban beütemezni a Pilates képzés elvégzését, hívj fel miket az ügyfélszolgálati számunkon vagy írj nekünk e-mailt! Mindenben segítünk.

Tel: 06309644779
E-mail: iroda@edzokepzes.hu

A Pilates Basic Hibrid vizsgájának tervezett időpontja: 2027. január 24.

# Részvételi díjak összefoglalva

**Az alábbiakban összefoglaltuk a kétszintes képzési rendszer árait.**
**Érdemes a Pilates Basic (Level 1) és a Pilates Haladó (Level 2) képzéseket együtt, csomagban megvásárolnod, mert így dupla tudást és jelentős kedvezményt is kapsz!**

**A Pilates Basic (Level 1) képzés ára: 169.000 Ft (+ 15.000 Ft vizsgadíj)**
**A Pilates Props Haladó (Level 2) képzés ára: 129.000 Ft**
**A Pilates PRO Haladó Csomag (Level1 és Level 2) képzés ára: 248.000 Ft + (alap vizsgadíj)**
**(298.000 Ft + alap vizsgadíj helyett 50.000 Ft kedvezménnyel)**

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

A tanfolyam díját két részletben kérjük átutalni. Függetlenül attól, hogy melyik opciót választod.

Regisztrációs díj: 50.000 Ft
Ezt az összeget közvetlenül a jelentkezésedkor kérjük befizetni.
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 + a vizsgadíjat, a kiválasztott képzésnek megfelelően közvetlenül a tanfolyam előtt, a kedvezményes csomag esetén (Pilates PRO), az alap tanfolyam (Pilates Basic – Level 1) kezdete előtt kérjük átutalni az alábbi számlaszámra:

Palaistra Sportiroda Kft: OTP 11712004-29900325

# 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 ügyfélszolgálatunkkkal!

Tel: 06309644779 (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

2026. december 17.

A jelentkezéseket a befizetések sorrendjében fogadjuk el. A tanfolyamot kis létszámú csoporttal indítjuk, ezért kérünk, hogy idejében jelezd részvételi szándékodat!
Ha a jelentkezési határidő előtt betelik a létszám, akkor új időpont kerül kiírásra.

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

# Edzői Sikerút Program
## Térkép és Útvonaltervező az edzői kibontakozásodhoz

**A Fitness Company-ban nem pusztán edzői képzéseket kapsz.**
**Hanem a sikeres fitness karriered megvalósításához szükséges döntő jelentőségű önfejlesztési programot is!**

Az Edzői Sikerút Program megoldást nyújt azokra a kihívásokra, amelyekkel a legtöbb edző szembesül, legyen szó az indulásról, a vendégkör kiépítéséről, a szakmai hitelességről vagy a stabil karrier megteremtéséről.

Nézd meg a program weboldalát és töltsd le a Karriertérképet és Útvonaltervezőt:

https://start.edzokepzes.hu/esp

# 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 elbeszélgessünk 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 eljönnöd.

A következő ilyen Karriernapunkról az alábbi linknen olvashatsz:

https://start.edzokepzes.hu/karriernap

# Ne maradj le a fontos hírekről!

**A jelentkezőkkel és érdeklődőinkkel 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, hogy biztosan megkapd a képzéssel kapcsolatos tájékoztatónkat?

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

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 leiratkozhatsz 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 írj nekünk.**
**Az alábbi ügyfélszolgálati vonalakon vagyunk elérhetőek:**

E-mail: iroda@edzokepzes.hu

Tel: 0036309644779
Hétfőtől – péntekig: 08.00 - 16.00 - ig

www.edzokepzes.hu

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