

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 teltházások 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 Bernadettól, és vezess Te is teltházás 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](http://www.edzokepzes.hu)

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

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:** 159.000 Ft + 15.000 Ft vizsgadíj

## Pilates Props - Haladó képzés eszközökkel (Level 2)

A Pilates Props Haladó képzésünk során tovább csiszoljuk a Pilates oktatói képességeidet. Új, haladó gyakorlatokkal és kiegészítők 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](http://www.edzokepzes.hu)

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

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

**Hogyan járhatsz a legjobban?  
Válaszd a PRO csomagot!**  
**Duplázd meg a gyakorlat repertoárodát 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 teltházás 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 288.000 Ft lenne.

**A Pilates PRO Csomag (Level1 és Level 2) képzés ára: 238.000 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 elvasnod 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](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto: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 Kontakt (Level 1): 2026. szeptember 11-12-13. - Kati

Pilates Props Haladó képzés eszközökkel (Level 2): 2026. október 24-25. - 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, hívd fel miket az ügyfélszolgálati számunkon vagy írd nekünk e-mailt! Mindenben segítünk.

Tel: 06309644779

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

A Pilates Basic Kontakt vizsgájának tervezett időpontja: 2026. október 02.

## **Részvételi díjak összefoglalva**

Az alábbiakban összefoglaltuk a kétszintes képzési rendszer árait.

Érdeemes 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: 159.000 Ft (+ 15.000 Ft vizsgadíj)**

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

**A Pilates PRO Haladó Csomag (Level 1 és Level 2) képzés ára: 238.000 Ft (288.000 Ft helyett 50.000 Ft kedvezménnyel)**

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

Regisztrációs díj: 50.000 Ft

**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

Ezt az összeget közvetlenül a jelentkezéskor kérjük befizetni.

A regisztrációs díj része a teljes tanfolyami díjnak. A jelentkezésedet csak a regisztrációs díj befizetésével tudjuk elfogadni. Kérünk, hogy csak akkor jelentkez, 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 ügyfélszolgálatunkkal!

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. szeptember 01.

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

## **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!**

**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

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, feltegyd a kérdéseidet és kicsit elbeszéljünk 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://edzokepzes.hu/nyilt-nap-program>

## 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?

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.

**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

Ha pedig már nem szeretnél több levelet kapni tőlünk, a leveleink alján található leiratkozási linkre kattintva azonnal leiratkozhatasz 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: 08.00 - 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