

Fitness Company Edzőképzés
Kreatív csoportos kardiótréning és alakformálás

Step Aerobik

A step aerobik látványos, kreatív és hatékony. Rendkívül változatos, effektív zsírégető és állóképességi tréning, hiszen az alaplépések variációinak és kombinációinak sora gyakorlatilag kimeríthetetlen. Ugyanakkor a step lépcső kiválóan használható izomdefiniáló edzésekhez, intervall tréningekhez, köredzésekhez és power kombinációkhoz is.

Step edzői tanfolyamainkon megtanulhatsz mindent, amit a step tréningről tudni kell. Tárgyaljuk többek között a step aerobik alapfogalmait, a módszer biomechanikai hátterét, a terminológiát, a helyes step technikát, a kombiépítési módszereket.

Mindezek mellett a különböző kommunikációs és motivációs technikák ismeretével és a speciális edzésprogramok alkalmazásával el fogsz jutni oda, hogy garantáltan sikeres profi edzőként leszel képes step órákat vezetni.

Az oktatás során elméleti órák, masterclassok, gyakorlati órák és tesztfeladatok váltogatják egymást.

Az elméleti órákon kimerítően tárgyaljuk a step tréning elméleti alapjait az idevonatkozó biomechanikai, edzéselméleti és élettani ismeretek tükrében. A masterclassok során különböző típusú step órákon vesznek részt.

A gyakorlati órákon a résztvevők különböző gyakorlati feladatokat kapnak és oktatónk felügyeletével ill. aktív segítségével, kis csoportokra osztva gyakorolják az óravezetést.

A tanfolyam során a gyakorlati munkának van a legnagyobb jelentősége. Célunk ugyanis az, hogy minden résztvevő képes legyen a tudatos, magabiztos és önálló óravezetésre.

Előfeltétel

A tanfolyamon való részvétel előfeltétele, hogy rendelkezzen **Aerobik oktatói** vagy **Csoportos fitness instruktorként** bizonyítvánnyal.

Tanfolyamvezetőnk

Gáspár Katain

Gáspár Katalin diplomás testnevelő tanár, Step aerobik profi, személyi edző, nemzetközi aerobik prezenter, többszörös magyar bajnok atléta.

Kata a hazai fitness élet ikonikus alakja és egy igazi egyéniség. A Fitness Company tanári karának meghatározó alakja.

Kevés olyan mélységű sportszakmai tudással és fitness szakmai tapasztalattal rendelkező edző dolgozik a hazai fitness szakember képzésben mint ő.

Kata edzései legendásan kemények, ugyanakkor alaposan átgondoltak.

Az ő foglalkozásaira teljes mértékben érvényes a szlogen: "Eddz keményen de okosan!"

Katától nem csak azt tanulhatod meg, hogy állíts össze kreatív és szórakoztató Step Aerobik programokat, hanem arról is tanulhatsz, hogyan működtesd az edzői tudásodat a való életben, hogyan bánj a vendégeiddel úgy, hogy egyre nagyobb vendégköröd épüljön.

A tanfolyamunk fő témakörei

- Step aerobik mozgástechnikája
- Step aerobik alaplépések és variációk
- A Step aerobik kombiépítési technikák
- Step aerobik alapórák
- Haladó Step koreográfiák
- Power Step technika és módszertan
- Power Step edzésprofilok
- Step Intervall
- Alakformáló és erősítő edzések Step lépcsővel
- Vendégmotiváció és kommunikáció

A tanfolyam időpontja

2026. június 13-14., június 27-28.

Oktatás helyszíne

Team Fitness – Csillag Center Bevásárlóközpont
1039 Budapest, Rákóczi utca 36.

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

Résztvételi díj

A képzés ára: 129.000 Ft + 15.000 Ft (vizsgadíj)

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 jelentkez, ha a regisztrációs díjat át tudod utalni!

A második részletet, azaz 79.000 Ft-ot + 15.000 Ft-os vizsgadíjat közvetlenül a tanfolyam előtt kérjük átutalni az alábbi számlaszámra:

Fitness Company Kft.: OTP 11742135-20014816

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 hívd 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 határidő

2026. június 03.

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

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

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 eljőnnöd.

A következő ilyen Karriernapunkról az alábbi linkben olvashatsz:

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

Ne maradj le a fontos hírekről!

A jelentkezőkkel és érdeklődinkkel 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 elkerülnek 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 leiratkozhatasz a levelező listánkról.

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

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

Tel: 0036309644779
Hétfőtől péntekig, 8.00-tól 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