Fitness Company Edzőképzés
Funkcionális edzésprogramok
az egészséges gerincért

Testegyensúly gerinctréning oktató

Testünk egyik legérzékenyebb és egyben legproblémásabb része a gerincünk. A mozgásszegény életmódból, a rossz mozgásbeidegzésekből, az ülő életmódból és stresszből fakadóan, a társadalom jelentős hányada szenved gerincproblémáktól.

Az alattomos mindebben pedig az, hogy a tünetek többnyire az életkor előrehaladtával jelentkeznek, amikor már nagyon nehéz változtatni a kialakult helyzeten. Ezért óriási jelentősége a megelőzésnek és annak, hogy az emberek még fiatalon megértsék gerincük működését és az egész életünket végigkísérő preventív gerinctréning jelentőségét.

Tanfolyamunkon olyan szakembereket képezünk, akik képesek effektív gerincvédő edzésprogramok tervezésére és levezetésére. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a fitness stúdiókban kínáljanak minőségi preventív gerincprogramokat, hogy az iskolákban is a testnevelési tanterv része legyen a gerincbetegségek megelőzése és az utca embere is megértse mennyire fontos, hogy egy életen át óvjuk gerincünk egészségét.

Képzésünkön a Testegyensúly gerinctréning oktató program alapelveit, alapgyakorlatait és egy logikus, könnyen alkalmazható edzésvezetési módszertant az ország egyik legkimagaslóbb funkcionális gerinctréning profijától Kocsis Katitól tanulhatod meg

A tanfolyamunk fő témakörei

- A gerinc anatómiája
- A gerinc biomechanikája
- A gerinc ortopédiai problémái
- Hétköznapi tevékenységeink és a gerincproblémák kialakulása
- Preventív mozgásprogramok
- Speciális eszközök használata
- A preventív gerincprogramok menedzselése

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

Hibrid oktatási forma

Az oktatás két részből, egy online oktatási blokkból és egy kontakt oktatási blokkból áll.

Az anatómiai ismereteket és a fitness szakmai háttérismereteket online oktató videók formájában kapod meg.
Ezt az anyagrészt először önállóan kell feldolgoznod. Erre bőséges idő áll rendelkezésedre.

Természetesen a videók mellé megkapod az előadások diáit és a képzés jegyzetét is. Ezt követi a háromnapos kontakt képzési blokk, ahol már a gyakorlati munka kerül a fókuszba.

Az oktatás a Fitness Company jogvédett tananyaga alapján zajlik. Az elméleti előadásokon nagy alapossággal tárgyaljuk a téma elméleti hátterét, amelynek ismerete elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy a hallgatók a későbbiekben edzőként hatékony és biztonságos egészségmegőrző programokat legyenek képesek tervezni és lebonyolítani. A tanfolyam gyakorlati foglalkozásain számos különböző jellegű programmal szeretnénk bemutatni, hogy milyen lehetőségek állnak rendelkezésre az óravezetés során.

A tanfolyam végén a tanulók a Fitness Company Testegyensúly gerinctréning oktató tanúsítványát kapják.

Tanfolyamvezetőnk

Szücs Szabina: Funkcionális gerinctréner, NMPT instruktor, humánkineziológia, Fascia- mobilizáció- és stretching tréner, Személyi edző, Master TRX® Trainer, HIIT Instructor, Életmódtanácsadó- wellness trainer.

A képzés időtartama

Összesen 6 nap, 3 nap online videó, 3 nap kontakt oktatás + 1 vizsganap

A tanfolyam időpontja

Online videók: 2026. december 27-től elérhetők.
(a videók a tanfolyam teljes időtartama alatt (a vizsga napjáig: 2027. január 31.) elérhetők lesznek!!!)

Kontakt oktatás: 2027. január 16-17., 2027. január 30.

A vizsga tervezett időpontja: **2027. január 31.**

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 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!

Jelentkezés

Jelentkezni a weboldalunkon található űrlap kitöltésével lehet:

https://edzokepzes.hu/jelentkezes

A kontakt oktatás tervezett helyszíne

2027. január 16-17. **-** GymTonic Fitness (1117 Budapest, Bíró László József krt.4.),
2027. január 30. – Liget Wellness (1117 Budapest, Nádorliget u.5/B.).

A vizsga tervezett helyszíne

2027. január 31. – Liget Wellness (1117 Budapest, Nádorliget u.5/B.).

Részvételi díj

A képzés ára: 139.000 Ft + 15.000 Ft vizsgadíj (szóbeli + gyakorlati)

A tanfolyam díját két részletben kérjük átutalni.
Regisztrációs díj: 50.000 Ft

Ezt az összeget közvetlenül a jelentkezésedkor 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 89.000 Ft-ot + a 15.000 Ft-os vizsgadíjat 2026. szeptember 22-ig kérjük átutalni az alábbi számlaszámra:

Palaistra Sportiroda Kft.: OTP 11712004-29900325
(Ha egyszerűbb, akkor egy összegben is lehet utalni a képzés díját)

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

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: 309644779 (hétfőtől - péntekig 8.00 és 16.00 között)

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 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 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.

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

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, 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