Fitness Company Edzőképzés

Legyél az aktív 60+ generáció specialistája!

Szenior Tréner tanfolyam

Egyre tovább élünk,
de egyáltalán nem mindegy hogyan!

A fitness szakma sokáig elsősorban a fiatalokra koncentrált.
Ez azonban változik.

Egyre több 50, 60 vagy akár 70 év feletti ember szeretne rendszeresen mozogni, konditerembe járni, erősödni, javítani a mobilitását és minél tovább megőrizni a fizikai önállóságát. Ők azonban nem feltétlenül ugyanazt az edzésprogramot igénylik, mint egy húsz- vagy harmincéves vendég.

Speciális tudással rendelkező edzőkre van szükségük.

Ezért a szenior fitness nemcsak szakmailag izgalmas terület, hanem egyre komolyabb **karrier és piaci lehetőség** is a fitness edzők számára.

Ha időben specializálódsz erre a területre, olyan célcsoport szakértőjévé válhatsz, amelynek jelentősége a következő években várhatóan tovább növekszik.

A célunk az, hogy olyan szakemberré válj, aki érti az életkorral járó változásokat, felismeri a célcsoport speciális igényeit, és képes olyan mozgásprogramokat összeállítani, amelyek valóban hozzájárulnak a vendégek életminőségének javításához.

Az aktív időskor egyik kulcsa a mozgás. Te pedig edzőként ebben tudsz segíteni.

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

Miért érdemes szenior vendégekkel foglalkoznod?

Mert egy különleges célcsoportról van szó. A szenior vendég sok esetben nem azért érkezik hozzád, mert tökéletes testet szeretne. Hanem azért, mert szeretne:

- könnyebben felmenni a lépcsőn,
- fájdalommentesebben mozogni,
- erősebb maradni,
- magabiztosabban járni,
- tovább kirándulni,
- játszani az unokáival,
- aktívan utazni,
- megőrizni az önállóságát,
- és egyszerűen **jól érezni magát a saját testében.**

Edzőként itt sokkal többet adhatsz egy edzésnél.

Az életminőségükhöz járulhatsz hozzá.

Ez teszi a szenior fitness területét szakmailag is rendkívül értékessé és emberileg is hálássá.

Nem "időstorna". Modern szenior fitness

Fontosnak tartjuk, hogy megváltoztassuk az időskori mozgásról kialakult régi szemléletet. Egy egészséges, aktív 60+ éves embernek nem feltétlenül van szüksége arra, hogy kizárólag könnyű gimnasztikai gyakorlatokat végezzen.

Szüksége van megfelelő erőre.
Szüksége van állóképességre.
Szüksége van mobilitásra.
Szüksége van egyensúlyra és koordinációra.

Mindezek fejleszthetők, természetesen az életkor, az egészségi állapot, az előélet és az egyéni terhelhetőség figyelembevételével.

A képzés fő témakörei

A képzés célja, hogy megismerd az életkor előrehaladásával bekövetkező legfontosabb élettani és mozgásszervi változásokat, és megtanuld ezek gyakorlati edzői kezelését.

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

Az öregedés élettani háttere

- az életkorral járó legfontosabb élettani változások
- az izomtömeg és az izomerő változása
- a keringési rendszer változásai
- csontozat és ízületek
- regeneráció és terhelhetőség

Mozgásszervi sajátosságok

- mobilitás
- ízületi mozgástartomány
- testtartás
- koordináció
- egyensúly
- stabilitás

Erőfejlesztés szenior korban

- miért kiemelten fontos az izomerő megőrzése?
- biztonságos erősítő gyakorlatok
- megfelelő terhelés kiválasztása
- progresszió és regresszió
- funkcionális erő fejlesztése

Állóképességi tréning

- megfelelő intenzitás meghatározása
- kardiovaszkuláris terhelés
- terhelésszabályozás
- az egyéni állapot figyelembevétele

Egyensúly és koordináció fejlesztése

- az elesések kockázatának csökkentése
- propriocepció
- koordinációs feladatok
- stabilitást fejlesztő gyakorlatok

Mobilitás és hajlékonyság

- az ízületi mozgékonyság megőrzése
- mobilizáló gyakorlatok
- nyújtás
- hétköznapi mozgásképesség fejlesztése

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

Kommunikáció és motiváció

- hogyan kommunikáljunk az idősebb vendégekkel?
- hogyan teremtsünk biztonságot és bizalmat?
- hogyan motiváljunk hosszú távon?
- hogyan válhat a rendszeres mozgás életformává?

A tanfolyam vezetője

Helmeczi Zsuzsanna
Szenior tréning specialista, aerobik oktató, gerinctréner
Zsuzsi több mint 10 éve dolgozik nagy létszámú szenior célcsoporttal. Szakmai és üzleti szempontból is az ország egyik leggyakorlottabb és legtapasztaltabb szeinor tréning szakembere. Kiváló pedagógus, előadó és óravezető.
Zsuzsi a legjobb vezetőd lesz, ha szenior tréninget szeretnél tanulni.

Jelentkezési feltételek

- Előzetes sportszakmai végzettség (az alábbiak közül valamelyik):

Sportoktató, Sportedző, Fitness-wellness instruktor, Csoportos fitness instruktor, Fitness instruktor, Aqua tréner, Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével), Tánc instruktor, Felsőfokú testkulturális szakképzettség, végzettség, gyógytornász szakképzettség, OKJ-s rekreációs mozgásprogram vezető vagy felsőfokú testkultúrális végzettség.

Ha nincs előzetes sportvégzettséged, akkor először a Fitness instruktor vagy a Csoportos fitness instruktor képzést kell elvégezned.

A képzés időpontjai, jelentkezés

A képzés időtartama:
4 nap kontakt oktatás, amelyben a negyedik nap egyben a gyakorlati vizsga is. Online gyakorló anyag, amely a képzés teljes időtartama alatt a rendelkezésedre áll.

A képzés formája:
a képzés hibrid rendszerben zajlik. Egy nagyon aktív két napos kontakt oktatással kezdünk. Ezt követően megkapod a képzés online gyakorló anyagait és az elméleti jegyzetet, amelyekkel otthon fogsz dolgozni. A képzés záró fázisában ismét kontakt gyakorlati hétvége következik.

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

Tanfolyamkezdés:
2027. március 06.

Jelentkezési határidő:
2027. február 26.

Kontakt oktatási napok:
2027. március 06-07. (kontakt gyakorlati napok)
2027. március 20-21. (első nap gyakorlati oktatás, második nap gyakorlati vizsga)

A vizsga tervezett időpontja:
A vizsga két részből áll. Az elméleti tananyagból egy online tesztet kell teljesítened. A vizsgatesztet otthonról tudod megcsinálni. A teljesítés feltételeit és a határidőt a képzés első napján pontosítjuk.
Ezt követi egy gyakorlati vizsga, amelyet a képzés negyedik napján bonyolítunk le.

A képzés ára:
159.000 Ft

Vizsgadíj:
15.000 Ft

A fizetés módja:
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 közvetlenül a tanfolyam előtt kérjük átutalni az alábbi számlaszámra:
Palaistra Sportiroda Kft: OTP 11712004-29900325

Jelentkezés a tanfolyamra:
Jelentkezni a weboldalunkon található űrlap kitöltésével lehet:

https://edzokepzes.hu/jelentkezes

A képzések folyamatosan indulnak.
Ebben a részletes tájékoztatóban mindig a legközelebbi, aktuális képzés időpontját találod.

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 további képzéseink időpontjait folyamatosan frissítjük a weboldalunkon.
Amennyiben ez a képzés most nem alkalmas neked, de szeretnéd későbbi időpontban beütemezni a Szenior Tréner képzés elvégzését, hívj fel miket az ügyfélszolgálati számunkon vagy írj nekünk e-mailt! Mindenben segítünk.

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

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)

A jelentkezési és befizetési határidő

2027. február 26.

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 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

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

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.

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

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