

Fitness Company Edzőképzés
Emeld új szintre az edzői karriered!
A funkcionális edzés a siker kulcsa

Funkcionális Edző Képzés

A funkcionális edzés nem csupán egy edzésforma – ez egy korszerű, preventív szemléletmód és életmód, amely segít az erőnlét, az állóképesség és a mozgékonyság maximalizálásában.

A képzésünk során megtanulod, hogyan fejlesztheted a klienseid fizikai képességeit a mindennapi élet kihívásaira, miközben biztonságosan és hatékonyan építesz fel edzésprogramokat.

Ha szeretnél kitűnni a fitnessszakmában, és valóban értéket teremteni, akkor ez a képzés a következő lépés a karrieredben.

Mi az a funkcionális edzés?

A funkcionális edzés olyan edzésforma, amely a mindennapi életben használt mozgásmintákra épül, segítve a test teljes körű erősítését és a mozgékonyság növelését.

De mit jelent mindez a gyakorlatban? Ez az edzéstípus a természetes, több izomcsoportot egyszerre megdolgoztató gyakorlatokra fókuszál, amelyek fejlesztik az egyensúlyt, a koordinációt, az erőt és az állóképességet, így segítve a hétköznapi tevékenységek hatékonyabb és biztonságosabb végrehajtását.

A képzés fő témakörei

- edzésméleti és anatómiai alapok
- a funkcionális edzés fogalma és alkalmazási területei
- a funkcionális edzés alapelvei és metodikája
- alapvető mozgásminták és izomláncok
- edzésmódszerek, edzéstechnikák
- programtervezés és periodizáció
- speciális célcsoportok
- kommunikáció és motivációs technikák

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 képzés során első sorban rengeteg saját testtel végzett (functional bodyweight training) gyakorlatot, azok variációit, a különböző gyakorlatokból felépíthető kombinációkat tanítjuk.

Fontos eleme a képzésnek a különböző edzésprofilok kreatív tervezésének módszertana, folyamata és gyakorlata.

A képzést követően nagy önállósággal fogsz tudni összeállítani hihetetlenül színes, sokoldalúan fejlesztő, szórakoztató és népszerű funkcionális tréning edzésprofilokat.

Kiknek szól a funkcionális edzői képzésünk?

Ez a képzés tökéletes választás:

- Kezdő edzőknek, akik szeretnék egy intenzív és motiváló élményt szerezni, a lendületes és hatékony induláshoz
- Haladó edzőknek, akik szeretnék elmélyíteni tudásukat a funkcionális edzés területén.
- Fitness rajongóknak, akik szeretnék még többet megtudni a hatékony és biztonságos edzésről.
- Sportolóknak, akik javítani szeretnék teljesítményüket és elkerülni a sérüléseket.
- Egészségügyi szakembereknek, akik az edzést szeretnék integrálni a rehabilitációba vagy prevencióba.

Tanfolyamvezetőink

Gáspár Katalin

Gáspár Katalin magyar bajnok sprinter atléta, erőnléti tréner, diplomás testnevelő, személyi edző.

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!"

Pati Nagy Attila

Többszörös magyar bajnok evezős, sífutó. Kétszeres World Loppet Goldmaster-ként a világ húsz legkeményebb sífutó maratonjából álló versenysorozat teljesítője. A mai napig aktív sífutó versenyző.

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 Fitness Company alapítója, igazgatója és tanára. Fitness profi, a hazai fitness edzőképzés meghatározó alakja, több mint tízezer órányi szakképzési tapasztalattal.

A tanfolyam időpontja

2024. November 29-30. December 1.

Oktatás helyszíne

Team Fitness – Csillag Center Óbuda
1036 Budapest, Rákóczi Ferenc utca 36.

A képzés előfeltétele

A Funkcionális edző képzésünket úgy is elvégezheted, ha még nincs fitness szakmai alapvégzettség. A képzést úgy állítottuk össze, hogy komplett felülnézeti képet kaphass a sport és fitness edzések szerekezeti felépítéséről, általános alapelveiről és bevezetést kapj az edzésvezetés módszertanába.

Ezzel együtt a későbbiekben feltétlenül érdemes egy állami szakképesítést nyújtó alapképzésünket is elvégezned fitness instruktorként vagy csoportos fitness instruktorként.

Az aktuális képzéseinket itt találod összegyűjtve:

<https://edzokepzes.hu/tanfolyamok>

Részvételi díj

A képzés ára: 159.000 Ft

A tanfolyam díját két részletben lehet fizetni.

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 jelentkezz, ha a regisztrációs díjat át tudod utalni!

A második részletet, azaz 109.000 Ft-ot pedig közvetlenül a tanfolyam előtt kérjük átutalni az alábbi számlaszámra:

Palaistra Sportiroda Kft: OTP 11712004-29900325

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

Vizsga és vizsgadíj

A Funkcionális edző végzettséget igazoló oklevél kiállításának feltétele a képzést követő vizsgán való sikeres megfelelés.

A vizsga részleteit és időpontját a tanfolyamvezető tanárokkal fogjátok a képzés során egyeztetni.

A vizsga díjköteles. A vizsga díja: 10.000 Ft

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: 309644779 (hétfőtől péntekig 8.00 és 16.00 között)

Jelentkezés

Jelentkezni a weboldalunkon található űrlap kitöltésével lehet:

<https://edzokepzes.hu/jelentkezés>

A jelentkezési és befizetési határidő

2024. november 19.

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

30.000 Ft extra bónusz

Ajándék képzési kedvezmények

Ha beiratkozol a képzésre, a tanfolyam mellé kapsz két ajándékutalványt is, amelyek jól jöhetnek, ha a jövőben további képzéseket végeznél a Fitness Company-ban

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

20.000 Ft ajándék kedvezmény

állami végzettséget nyújtó fitness szakmai alapképzésekhez

Ezt az utalványt egy államilag elismert végzettséget nyújtó képzésünkön használhatod fel.

Ha még nincs államilag elismert sport és fitness szakmai végzettséged de szeretnél, nálunk 20.000 Ft kedvezménnyel tanulhatsz.

Az alábbi tanfolyamokon tudod ezt a kedvezményt felhasználni:

- Személyi edző
- Fitness instruktork
- Csoportos fitness instruktork
- Aerobik sportoktató
- Testépítés és fitness sportoktató
- Okleveles jógaoktató

10.000 Ft ajándék kedvezmény

további fitness-wellness tanfolyamokhoz

Ezzel az ajándékutalvánnyal 10.000 Ft-tal olcsóbban tanulhatsz bármelyik további, nem államilag elismert végzettséget nyújtó tanfolyamunkon.

Ez a kedvezmény az alábbi képzésekre érvényes.

- Táplálkozási Tanácsadó Wellness Trainer
- Pilates oktató
- Pilates Props
- Gymstick Muscle Instruktork
- SpinRacing oktató
- Kölyökfitness Gyermek Aerobik
- Testegyensúly Preventív Gerinctréning
- KickBox Athletics
- M.A.X. Training Instruktork
- CrossTraining Instruktork
- Step Aerobik oktató
- AquaFitness oktató
- AquaFitness Advanced
- Get Fit – Gravity Exercise Training

Mindkét utalványt a képzést követően fogod tudni letölteni a weboldalunkról. A tanfolyam utáni napokban küldünk egy e-mailt, amiben megtalálod a kedvezményes bónuszok letöltésének weboldalait.

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 tudunk találkozni az érdeklődőinkkel. 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!

Gondoskodj 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.
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 leiratkozatsz 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