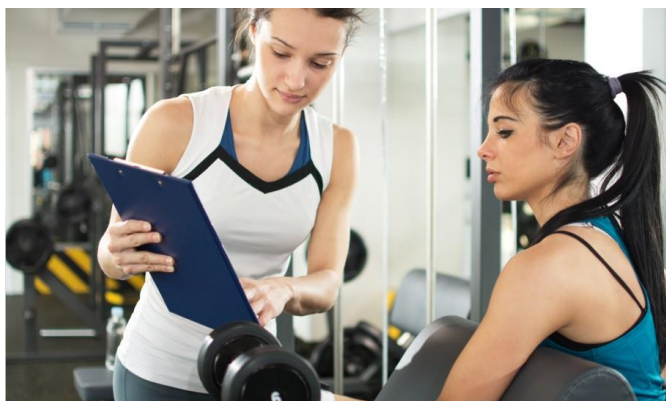


# Fitness- wellness instruktor

szakképzés esti tagozaton  
felnőtt képzési szerződéssel

SZJ szám: 5 1014 20 01

**2 év képzési idő**



## A képzés megkezdésének szükséges feltételei:

- ✓ **Iskolai előképzettség:** érettségi végzettség

*Megjegyzés: aki a 2021. május-júniusi érettségi vizsgaidőszakban nem érettségizett le, felvételt nyerhet a szakképzési évfolyamra, de 2021. október-novemberi vizsgaidőszakban sikeres érettségi vizsgát kell tennie, különben jogviszonya megszűnik.*

- ✓ **Egészségügyi alkalmassági vizsgálat:** szükséges
- ✓ **Pályaalkalmassági vizsgálat:** szükséges

**Duális képzés (szakmai gyakorlat külső gyakorlati helyen):  
szakképzési munkaszerződéssel**

Esti tagozaton folytatott tanulmányoknak **nincs korhatára!**

*Felvétel a jelentkezés sorrendjében.*

**Jelentkezési lap letölthető: [itt](#)  
vagy  
Online jelentkezés kitölthető: [itt](#)**

A jelentkezési lap eljuttatható:

- ✓ postai úton: BSZC Arany János Gimnázium és Technikum, 4100 Berettyóújfalu, Kossuth u. 35.
- ✓ személyesen leadható az iskola titkárságán naponta 7.30-tól 16.00 óráig.

## **A MÁSODIK SZAKKÉPZÉS IS INGYENES!**

(Azokat a szakképzettségeket nem kell figyelembe venni, amelyeket iskolarendszeren kívül, pl. fizetős tanfolyamon vagy munkaügyi központon keresztül pályázati forrásból szerzett a jelentkező. Az OKJ-s képzéseket sem kell figyelembe venni!)

# A Fitness-wellness instruktorki szakma:

A Fitness-wellness instruktorki önállóan tervez, szervez és vezet csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat, rekreációs sportlétesítményekben (pl.: fitness, wellness klubok, szállodák wellness részlegei, uszodák, szabadidőközpontok, tornatermek stb.).

Tevékenysége a lakosság fittségi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat.

Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző videotechnika révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot.

A sportfoglalkozások vezetésén túl az érintett létesítményekben ügyfélszolgálati, recepciós és marketingkommunikációs feladatokat is ellát.

Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitness-wellness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetészerű használatáról. A fitness-wellness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja.

Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint.

## **Kompetenciaelvárás**

Ügyes mozgás, sportolói jártasság, jó fizikum, jó ritmusérzék, jó kommunikációs készség, szakmai fejlődés irányítása.

## **A Fitness-wellness instruktorki szakképzettséggel rendelkező:**

- a fizikai aktivitás fontosságát terjeszti, az általa oktatott mozgásprogramokat népszerűsíti,
- változatos hangulatú, dinamikájú és edzéshatású órafajtákat tart,
- képes csoportos és egyéni vízi edzésprogramokat vezetni,
- a csoport tudásszintjének megfelelő gyakorlatanyagot állít össze, a terhelésintenzitást a megfelelő módon szabályozza,
- a gyakorlatokat megmutatja és megtanítja,
- a kellemes csoportléggörget megteremti, a csoporttagokat motiválja,
- életkori sajátosságoknak megfelelő és egyéb speciális csoportos foglalkozásokat tervez és vezet,
- a hibákat felismeri, kijavítja, a sérüléseket megelőzi,
- szükség esetén elsősegélynyújtási feladatokat lát el,
- az erőfejlesztő és kardio-gépeken végzett egyéni edzéseket szakszerűen felügyeli,
- kapcsolódó adminisztratív feladatokat lát el.

## **A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek:**

aerobik oktató, fitness-wellness asszisztens, aqua tréner, fitness oktató, aquafitness oktató, vízi aerobikoktató, csoportos fitness instruktorki, fitness aerobik oktató, teremedző, fitness instruktorki, kondicionáló edző, sportanimátor, fitness asszisztens, wellness asszisztens.

**További információ kérhető munkaidőben: 06-54/402-250**

**Munkaidőn túl: Mihucz Sándorné igazgató: 30/176 – 6467**