***Fitness-wellness instruktor***

**emelt szintű szakképzés**

**A szakképesítés azonosító száma: 54 813 01**

**Tagozat, képzési idő:** nappali és esti tagozaton 2év

**Iskolai előképzettség**: érettségi vizsga

**Az iskolai rendszerű képzésben az összefüggő szakmai gyakorlat időtartama:**

13. évfolyamot követően 160 óra

**A szakképesítéssel legjellemzőbben betölthető munkakör(ök), foglalkozás(ok)**

FEOR száma: 3722, megnevezése: Fitnesz- és rekreációs programok irányítója

FEOR száma: 4222, megnevezése: Recepciós

**A szakképesítés munkaterületének rövid leírása:**

A fitness-wellness instruktor a rekreációs sport jellemző létesítményeiben (fitness, wellness klubok, szállodák részlegei, uszodák, szabadidőközpontok, tornatermek stb.) tervez, szervez és vezet csoportos, illetve egyéni edzéseket. Tevékenysége elsősorban a lakosság fittségi állapotának javítására irányul. A foglalkozásvezetésen túl az érintett létesítményekben ügyfélszolgálati feladatokat is ellát. Komplex felkészültsége alapján egyaránt alkalmas a legváltozatosabb mozgásprogramok oktatására és a létesítmény működtetésében való hatékony közreműködésre.

*A szakképesítéssel rendelkező képes:*

* a fizikai aktivitás fontosságát terjeszteni, az általa oktatott mozgásprogramokat népszerűsíteni
* változatos hangulatú, dinamikájú és edzéshatású zenés órafajtákat tartani
* csoportos és egyéni vízi edzésprogramokat vezetni
* a csoport tudásszintjének megfelelő gyakorlatanyagot összeállítani, a terhelésintenzitást adekvát módon szabályozni
* életkori sajátosságoknak megfelelő és egyéb speciális csoportos foglalkozásokat tervezni, levezetni
* a gyakorlatokat bemutatni és megtanítani
* a kellemes csoportlégkört megteremteni, a csoporttagokat motiválni
* a hibákat felismerni, kijavítani, a sérüléseket megelőzni
* szükség esetén elsősegélynyújtási feladatokat ellátni
* az erőfejlesztő és kardio gépeken végzett egyéni edzéseket szakszerűen felügyelni
* fittségi tanácsadást végezni, szükség esetén edzésterveket készíteni
* a létesítményműködéssel kapcsolatos szabályokat közvetíteni
* a pénzforgalmat lebonyolítani
* adminisztratív feladatokat ellátni
* a részleg által forgalmazott termékeket árusítani
* a műszaki és személyes jellegű problémák megoldásában közreműködni
* eladást ösztönző, marketingkommunikációs technikákat alkalmazni

**Kapcsolódó szakképesítések**

51 813 01Aqua tréner részszakképesítés

51 813 02 Csoportos fitness instruktor részszakképesítés

51 813 03 Fitness instruktor részszakképesítés

51 813 04Fitness-wellness asszisztens részszakképesítés

55 813 01 Személyi edző szakképesítés-ráépülés

55 813 02 Tánc instruktor szakképesítés-ráépülés

**Főbb szakmai tárgyak:**

* anatómiai- élettani ismeretek
* egészségtan
* terhelésélettan
* elsősegélynyújtás gyakorlat
* funkcionális anatómia
* edzéselmélet
* edzésprogramok gyakorlata
* gimnasztika
* aqua tréning
* csoportos fitness órák
* fitness termi kondicionálás
* ügyfélszolgálat
* speciális óratípusok

**SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK**

|  |  |
| --- | --- |
| A | B |
| **A szakképesítés szakmai követelménymoduljainak az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló kormányrendelet szerinti** | |
| **azonosító száma** | **megnevezése** |
| 11498-12 | Foglalkoztatás I. |
| 11499-12 | Foglalkoztatás II. |
| 11500-12 | Munkahelyi egészség és biztonság |
| 10323-12 | Egészségügy és elsősegélynyújtás |
| 10324-12 | Edzéselmélet és gimnasztika |
| 10334-12 | Aqua tréning |
| 10336-12 | Fitness termi kondicionálás |
| 10335-12 | Csoportos fitness órák |
| 10338-12 | Speciális óratípusok és foglalkozásformák |
| 10337-12 | Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben |

**A szakmai vizsgára bocsátás feltétele:**

Az iskolai rendszerű szakképzésben az évfolyam teljesítését igazoló bizonyítvány.