

## **Fitness-wellness instruktork**

Sport ágazat 5 éves képzése, amely érettségi és technikai szintű szakképzettség megszerzésével zárul.

A fitness-wellness instruktork széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában 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. Segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzetségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő rekreációs mozgásprogramot.

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

## **KOMPETENCIAELVÁRÁS**

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

## **A SZAKKÉPZETTSÉGGEL RENDELKEZŐ**

- a fizikai aktivitás fontosságát terjeszti, az általa oktatott mozgásprogramokat népszerűsíti;
- változatos hangulatú, dinamikájú és edzeshatású zenés órafajtákat tart;
- képes csoportos és egyéni vízi edzésprogramokat vezetni;
- a csoport tudásszintjének megfelelő gyakorlatanyagot állít össze, a terhelésintenzitást megfelelő módon szabályozza;
- a gyakorlatokat bemutatja és megtanítja;
- a kellemes csoportléghőrt 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.

Ajánlott minden fiatal számára, akinek a sport, sportolás iránti elkötelezettsége oly mértékű, hogy szívesen választja ezt a területet hivatásául.