

## Részletes tudnivalók a



### Pilates Oktatóképzés tanfolyamairól

Mit tartogat számodra a professzionális Pilates oktatóképzés?

- Tíz nap képzés, ebből 6 nap gyakorlati oktatás
- Több mint 100 "basic" Pilates gyakorlat elsajátítása
- Az elméleti témakörök anyagai, a Testnevelési Főiskola Sportélettan jegyzetével egyetemben
- A gyakorlatok leírása teljes részletességgel jegyzet formájában
- Interneten elérhető videóanyag a gyakorlatok elsajátításához és otthoni gyakorláshoz
- Folyamatos konzultációs és hospitálási lehetőség

#### **Ha még nincs oktatói végzettséged, kérlek ezt is olvasd el: Miért fontos az OKJ?**

Szeretném felhívni a figyelmedet, hogy jelenleg Magyarországon csak akkor tudsz legálisan oktatói tevékenységet gyakorolni, ha sportvégzettséggel rendelkezel – ennek minimális fokozata az OKJ Sportoktatói középfokú képzés.

Számos olyan intézmény van, amely nem ad OKJ végzettséget a Pilates oktatás tekintetében, sőt meg sem említi azt mint követelményt. Természetesen sportoktatói végzettség nélkül is elvégezheted a professzionális Pilates oktatóképzést, de legyél vele tisztában, hogy:

- az intézmény, ahol elhelyezkedsz, bármikor kaphat egy vizsgálatot
- te magad nem tudsz addig bejelentett vállalkozói tevékenységet végezni, míg nincs megfelelően akkreditált végzettséged (a vállalkozás létrehozásakor ezt az okmányirodában be kell mutatni).

A Mandala Jógastúdiók OKJ képzését azoknak ajánlom, akik nem a hagyományos személyi edzői avagy aerobik edzői vonalra szeretnének specializálódni, hanem például megfelelően felkészült, általános sportoktatói háttérrel is rendelkező Pilates oktatók szeretnének lenni :)

#### **Az oktatóképzés 2012 őszi/téli időpontjai:**

**Az időpontok úgy kerültek összeállításra, hogy minél praktikusabban tudj részt venni valamennyi foglalkozáson. Ha csak a Pilates oktatóképzésen veszel részt, a bal oldali oszlop időpontjai vonatkoznak rád; ha az OKJ sportoktatóit is végzed, mindkét oszlopban szereplő dátumok.**

#### **Pilates oktatói tanfolyam időpontok**

Október 12-13. péntek-szombat  
Október 26-27. péntek-szombat  
November 9-10. péntek-szombat  
December 7-8. péntek-szombat  
Január 12-13. szombat-vasárnap  
vizsga: február 2. szombat

#### **OKJ sportoktatói tanfolyam időpontok**

Szeptember 16. vasárnap,  
Szeptember 30. vasárnap  
Október 14. vasárnap  
Október 28. vasárnap  
November 11. vasárnap, november 25. vasárnap  
December 9. vasárnap,  
Január 6. vasárnap  
vizsga: február

## **Helyszínek és időpontok:**

Pilates oktatói tanfolyam:

pénteki alkalmak: 14-20 óra között

szombati és vasárnapi alkalmak: 10-16 óra között

Helyszín: Flow Center (XIII. Tutaj u. 5.)

OKJ Sportoktatói:

vasárnapi alkalmak: 9-18 óra között

Helyszín: a Mandala Jógaközpontok (XIII. Kreisz G. u. 27)

és a Montevideo Wellness (II. Montevideo u. 3.)

## **A Pilates oktatói képzés felépítése:**

### **Az elméleti oktatás főbb témakörei:**

- Sportélettan

Minden, amit tudnod kell az emberi test működéséről annak érdekében, hogy jól képzett és tájékozott oktató legyél, elsajátítsd és megértsd a gyakorlati képzés elméleti hátterét.

- Gerincanatómia

A passzív mozgatórendszer és azon belül a gerinc részletes ismerete. Nem csupán a gyakorlati ismeretek háttéranyaga, de a jövőben a vendégeid egészségi állapotának felmérésére is szolgál.

- Sportegészségügy

Részletesen a sportsérülésekről, sportártalmakról, megelőzésről, speciális egészségi állapotú jövőbeli vendégeidről.

- Táplálkozástan

A tápanyagok ismerete, az étrendi alapvetésekben való tisztánlátás elengedhetetlen egy oktató számára.

### **Gyakorlati oktatás:**

- Pilates gyakorlatok

Joseph Pilates "basic", azaz eredeti klasszikus módszere alapján

- stretching

Nyújtó gyakorlatok.

- Oktatói módszertan, pszichológia, órartartási technikák

Mindaz, amitől nem csupán a gyakorlatokat ismered, hanem valódi oktatóvá válsz: különböző szintű órák összeállításának ismereteit elsajátíthatod, a vendégekkel való bánásmódot, és az órartartás jogi és gyakorlati körülményeit.

## **OKJ sportoktatói képzés kötelező moduljai:**

- Az egészséges életmód népszerűsítése
- A sport mint a nevelés színtere és eszköze
- A sporttevékenységgel kapcsolatos ártalmak megelőzése, felismerése, kivédése
- Tanfolyamszervezés és -vezetés
- Rutin- és egyéb feladatok
- Sportoktató (testépítő, fitness)

További részleteket az OKJ-s képzésről itt olvashatsz:

[http://www.mandalajoga.hu/okj\\_sportoktato.htm](http://www.mandalajoga.hu/okj_sportoktato.htm)

## Vizsgára bocsátás:

A vizsgára bocsátás feltétele mindkét képzés esetén az időpontok legalább 80%-án való részvétel. Mind a Pilates oktatói képzés, mind az OKJ-s sportoktatói tanfolyam kötelező eleme 20 óra igazolt hospitálás.

- Pilates hospitálásra lehetőség van az órarend szerinti órákon kedvezményes belépővel: <http://www.davideniko.hu/pilates-tanfolyamok-orarend/>
- Sportoktatói hospitálás kedvezményesen a Montevideo Wellnessben.

## Díjak és jelentkezés

### Az OKJ sportoktatói+Pilates oktatói képzés

**Díja együttesen: 220.000,- Ft**

jelentkezési határidő: 2012. szeptember 7.

Fizetési ütemezés:

Előleg a jelentkezéskor fizetendő: 60.000 Ft (személyes befizetéssel vagy átutalással).

Szeptember 12-ig az első részlet: 100.000 Ft, október 12-ig a második részlet: 60.000 Ft.

### Az OKJ nélküli professzionális Pilates oktatóképzés

**Díja: 130.000,- Ft**

**2012. szeptember 2-ig történő jelentkezés és előlegbefizetés esetén 10% kedvezmény jár.**

Jelentkezési határidő: 2012. október 2.

Fizetési ütemezés:

Előleg a jelentkezéskor fizetendő: 40.000 Ft  
(személyes befizetéssel vagy átutalással)

A fennmaradó összeg október 12-ig: 90.000 Ft

(utalással, vagy október 12-én személyes befizetéssel)



## Elérhetőségek:

**Dávid Enikő Pilates Oktatóképzés**

**oktatokepzes@davideniko.hu**

**+36-30-219-2342**