



# Dr. Tanczos Zoltán

egyetemi adjunktus

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem  
Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ

## Felsőfokú végzettség

- Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar  
gyógytestnevelő tanár
- Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
testnevelés szakos tanár, rekreáció-szervező

## Tudományos fokozat

- Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományok Doktori Iskola  
sport és egészségnevelés program – neveléstudomány doktora (sport és  
egészségnevelés szakterületen. A doktori fokozat minősítése: summa  
cum laude).

## Szakmai életút

- Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Edzéselméleti és  
Módszertani Kutató Központ – egyetemi adjunktus
- Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar –  
egyetemi adjunktus
- Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Sporttudományok  
Doktori Iskola – PhD abszolutórium
- Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Rekreáció Tanszék –  
egyetemi tanársegéd
- Magyar Honvédség – önkéntes tartalékos katona
- Springday Health Club –személyi edző, erőnléti edző
- Personal Fitness Manager Egészségfejlesztő és Szabadidősport  
Szolgáltató Kft. – ügyvezető igazgató
- Reménység Katolikus Általános Iskola – testnevelő tanár, osztályfőnök
- Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék –  
óraadó tanár, a „fitness, személyi edzés” tantárgyalapítója
- UNIQA Biztosító Zrt. UNIQA VitalClub – munkahelyi egészségfejlesztő

Egyetemi közéleti tevékenységek (testületi tagságok, vezetői megbízatások)

- Sportvizsgaközpont – vizsgafelügyelő, vizsgáztató
- Élsport mentorprogram – mentortanár

Fontosabb tanulmányutak, kiküldetések

- Amerikai Egyesült Államok, Albuquerque, New Mexico University of New Mexico
- Amerikai Egyesült Államok, Houston, Texas Karolyi's Gymnastics Camp

Díjak, címek, kitüntetések

- Belügyminisztérium – Tudományos gyakornoki program

## Nyelvismeret

nyelv	beszédkészség	íráskészség	olvasáskészség
Angol	B2	B2	B2
Spanyol	A2	A2	A2

## Kutatás, szakértői tevékenység

Fontosabb, oktatott tárgyak, témakörök

- Fitnesz, személyi edzés
- Munkahelyi egészségfejlesztés
- Wellnessmenedzsment, fitneszterem vezetése
- Divatirányzatok a fitness és a wellness területén

PhD, TDK témavezetés és kutatási témák

- A munkahelyi egészségfejlesztés, valamint a munkahelyi rekreációs programok hatása a dolgozók egészségmagatartására.
- A fitnesz és személyi edzés egészségfejlesztési szerepe a modern társadalomban.

Tagság tudományos vagy szakmai szervezetben, testületben

- Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
- Magyar Edzők Társasága
- Magyar Életmód Orvostani Társaság
- Magyar Sporttudományi Társaság



## Publikációk

- Tánczos, Z., Novák, J., & Magyar, M. (2024). Az analóg zenehallgatás reneszánsza Magyarországon. *Recreation*, 14(3), 24–29. <https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.3.5>
- Tánczos, Z., Zala, B. B., Szakály, Z., Tóth, L., & Bognár, J. (2022). Home Office, Health Behavior and Workplace Health Promotion of employees in the telecommunications sector during the pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11424. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811424>
- Tánczos, Z., Sipos, E., Szeles, E., Witzing, Z., Polácska, E., & Bognár, J. (2021). Occupational Health Promotion Among Police personnel. *Belügyi Szemle*, 69(3. ksz.), 32–47. <https://doi.org/10.38146/bsz.spec.2021.3.2>
- Szakály Z., Bognár J., Tánczos Z. & Dézsi CA. (2021): Az életcélok szerepe a szociális szférában dolgozó nők tápláltsági, fittségi és életminőségi mutatóiban. *Orvosi Hetilap*, 162(27): 1089–1098.
- Tánczos, Z., & Bognár, J. (2020). A munkahelyi egészségfejlesztés és az egészségtudatos magatartás fókuszban az egyházi fenntartású iskolákba járó gyermekek szülei. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 84(21), 53–60.
- Tánczos, Z., & Bognár, J. (2019). A személyi edzői hivatás Tudományos és Szakmai Aspektusai. *Egészségfejlesztés*, 60(1), 45–50. <https://doi.org/10.24365/ef.v60i1.395>
- Tánczos, Z. (2018). *Fitnessz és személyi edzés. Krea-Fitt.*
- Tánczos, Z., & Bognár, J. (2017). Személyi Edzés és munkahelyi egészségfejlesztés: AZ Elmélet és a Gyakorlat Találkozása. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 2(1–2), 107–111. <https://doi.org/10.21846/tst.2017.1-2.17>

## Elérhetőségek

### Egyetemi tartózkodási hely

- K2 épület, II/17.
- Mobil: +36-20/476-2397
- E-mail cím: [tanczos.zoltan@tf.hu](mailto:tanczos.zoltan@tf.hu)

### Egyéb szakmai profilok

- [Scholar](#)
- [LinkedIn](#)
- [MTMT](#)
- [Academia](#)
- [ResearchGate](#)
- [ORCID](#)