

# TÁNCZOS ZOLTÁN

## Tanulmányok:

- 2016–jelenleg: Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola PhD képzés, doktorjelölt
- 2004–2006. Testnevelési Egyetem Gyógytestnevelő tanár
- 2000–2004. Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Testnevelés szakos tanár és Rekreáció-szervező



## Egyéb képesítések:

- Okleveles személyi edző
- POLAR OwnZone személyi edző
- Miha Bodytec Speedfitness EMS edző
- Technogym Kinesis edző és Wellness System edző
- INWA/HUNWA Nordic Walking edző
- Peter's Aquafitt aquafitness oktató
- B típusú gépjárművezetői engedély
- Microsoft® Windows 10 és Office 2019.

## Oktatási tevékenységek:

- 2018–jelenleg: Testnevelési Egyetem Rekreáció Tanszék, egyetemi tanársegéd.
- 2018–jelenleg: Springday Health Club, személyi edző.
- 2013–2018 között: Reménység Két Tanítási Nyelvű Katolikus Általános Iskola, testnevelő-gyógytestnevelő tanár, osztályfőnök. TÁMOP EU projekt szakmai koordinátor.
- 2012–2018 között: Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, egyetemi óraadó tanár. A fitnessz, személyi edzés tantárgy alapítója és oktatója.
- 2009–2012 között: Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, főiskolai óraadó tanár, fitnessz szakmai gyakorlatvezető tanár.
- 2004–2018 között: Krisztina Wellness Club – Hotel Mercure Budapest Buda, Gold's Gym Fitness Budapest, Corinthia Hotel Budapest, Oxygen Wellness Központ Angyalföld/Újpest, Klub Korona Fitnessz, Sunrise Fitness Eurocenter - személyi edző magánpraxisok.

## Nyelvismeret:

- Angol középfokú nyelvvizsga (B2, tárgyalási szint)
- Spanyol alapfokú nyelvvizsga (folyamatban)

## Tagság:

- Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)
- Magyar Edzők Társasága (MET)

### Testnevelési Egyetemen oktatott tantárgyak:

- Fitnesz, személyi edzés
- Test- és alakformálás, fitnesz irányzatok
- Rekreációs és szabadidősportok oktatásmódszertana
- Rekreációs sportok és mozgásformák
- Wellness

### Szakdolgozat és diplomadolgozat konzultációk az alábbi témakörökben:

- Preventív fittségi személyi edzés, személyi edzők
- Az iskolai testnevelés fejlesztése, osztályfőnöki feladatok
- Munkahelyi egészségfejlesztés, speciális fittségi mérések
- A munkahelyi rekreáció és wellness programok

### Szakmai és tanulmányi utak:

- Amerikai Egyesült Államok, Albuquerque, New Mexico - University of New Mexico (2019)
- Amerikai Egyesült Államok, Houston, Texas - Karolyi's Gymnastics Camp (2006)

### Kutatási területek:

Preventív fittségi személyi edzés és a munkahelyi egészségfejlesztés.

### Publikációs lista:

- Tánczos, Zoltán; Bognár, József  
A személyi edzői hivatás tudományos és szakmai aspektusai  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS 60 : 1 pp. 45-50. , 6 p. (2019)
- Tánczos, Zoltán; Bognár, József  
Preventív és fittségi célú személyi edzés újszerű megközelítése  
MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 19 : 3 (75) p. 88 (2018)
- Tánczos, Zoltán  
Fitnesz és személyi edzés  
Budapest, Magyarország: Krea-Fitt (2018)
- Tánczos, Zoltán; Bognár, József  
Személyi edzés és munkahelyi egészségfejlesztés: az elmélet és a gyakorlat találkozása  
TESTNEVELÉS, SPORT, TUDOMÁNY / PHYSICAL EDUCATION, SPORT, SCIENCE 2 : 1-2 pp. 109-113. ,  
5 p. (2017)
- Tánczos, Zoltán  
Fitnesz és személyi edzés  
Budapest, Magyarország: Gabbiano Print Kft. (2014)
- Tánczos, Zoltán  
A fitnesz és személyi edzés alapjai  
Budapest, Magyarország: Gabbiano Print Kft. (2012)

Tánczos Zoltán  
Budapest, 2020. 01. 12.