

Katus Tamás

Személyes információk:

- Születési hely: Pécs
- Születési dátum: 1971. december 15.
- Állampolgárság: magyar
- Családi állapot: élettársi viszony, két kiskorú gyermek
- Végzettség: egyetemi testnevelő tanári szak, főiskolai matematika tanári szak, aerobik szakedzői szak
- Edzői fokozat: középfokú aerobik edző, személyi edző, POLAR OWN ZONE edző, felsőfokú aerobik szakedző
- Munkahely: Moveland Fitness és Wellness Klub, szakmai igazgató (2001-2002-ig), Shangri-La Formaklub, szakmai igazgató (2003-2005-ig), Shangri-La Formaklub, szakmai tanácsadó (2005-től), CBA Fitness szakmai project vezető (2006-tól), CHILOPASS egyéni egészségmegőrző program sport és mozgásterápiájának vezetője (2005-től), ATSA Fitness Klubban személyi edző, Forma Fitt SE és TFSE sportaerobik szakosztály vezető, vezetőedző, fitneszaerobik oktató, előadó
- Anyanyelv: magyar
- Idegen nyelv: angol középfok (C), német alapfokú nyelvismeret

Tanulmányok:

- 1978 – 1986 Pécs, Anikó utcai Általános Iskola
- 1987 – 1991 Pécs, ANK gimnázium
- 1991 – 1998 Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, matematika-testnevelés szak
- 2001 – 2005 Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar , aerobik szakedzői szak

Kutatás:

- 2006- Az MBT, mint terápia és sporteszköz hatása az emberi szervezetre.
- 2006- Instabil sporteszközök hatásmechanizmusának vizsgálata.

Versenyeredmények:

- 1993 – 2001 sportaerobic versenyző
- 1994 – 2001 a Magyar Válogatott tagjaként trió kategóriában hatszoros Világ-, kétszeres Európa-bajnok, valamint a négy évenként megrendezésre kerülő Világjátékok győztes

Hobbi:

- síelés
- vitorlázás
- horgászat
- bűvárkodás

Cél: felhívni a figyelmet a testkultúra fontosságára, a rendszeres testmozgás kedvező hatásaira, a szabadidő aktív módon történő eltöltésére, mely nem csak a “testet de a lelket is ápolja”. Segítséget nyújtani az egyéni testkulturális célok megvalósításában, az egyénre szabott leghatékonyabb edzésmódszerek meghatározásával