



## Tánczos Zoltán

- egyetemi tanársegéd
- Rekreáció Tanszék
- születési év: 1980.

### Felsőfokú végzettségek

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

### Tudományos fokozatok

- Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományok Doktori Iskola  
Sport és egészségnevelés program, PhD abszolutórium, *doktorjelölt*
- Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem  
Sporttudományok Doktori Iskola, *PhD abszolutórium*

### Szakmai életút

- Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Rekreáció Tanszék  
*egyetemi tanársegéd*
- Magyar Honvédség – *Önkéntes Területvédelmi Tartalékos*
- Springday Health Club  
*gyakorlatvezető, személyi edző, erőnléti edző, mozgásterapeuta*
- Personal Fitness Manager Egészségfejlesztő és Szabadidősport Szolgáltató Kft.  
*ügyvezető*
- Reménység Katolikus Általános Iskola  
*testnevelő tanár, osztályfőnök, TÁMOP EU projekt szakmai koordinátor*
- Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék  
*óraadó tanár, fitnesz, személyi edzés tantárgyalapító*
- Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
*óraadó tanár*
- UNIQA Biztosító Zrt. UNIQA VitalClub  
*munkahelyi egészségfejlesztő*

Egyetemi közéleti tevékenységek (testületi tagságok, vezetői megbízások)

- Sportvizsgaközpont – *vizsgafelügyelő*



## 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<br>(középfokú<br>nyelvvizsga)  | B2            | B2          | B2             |
| Spanyol<br>(alapfokú<br>nyelvvizsga) | A2            | A2          | A2             |

## Kutatás, szakértői tevékenység

## Fontosabb, oktatott tárgyak, témakörök

- Divatirányzatok a fitness és a wellness területén
- Fitnesz, személyi edzés
- Munkahelyi egészségfejlesztés
- Rekreációs és szabadidősportok oktatásmódszertana
- Rekreációs sportok és mozgásformák
- Test- és alakformálás, fitneszirányzatok
- Wellnessmenedzsment

## Tudományterület és tudományág

- Neveléstudomány
- Sporttudomány

## Jelenlegi kutatási témák

- Munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi rekreáció
- Fitnesz, személyi edzés, személyi edzők



Tagság tudományos vagy szakmai szervezetben, testületben

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

Szakértői tanácsadási tevékenységek

- Munkahelyi egészségfejlesztés
- Fitnesz és személyi edzés

## Publikációk

- 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). Fitnesz 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

- Épület: K2
- Szobaszám: II. emelet 12.
- 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](#)

