



Kós Katalin
Egyetemi tanársegéd

Munkahely: EKE Sporttudományi Intézet

Telefon: +36 30 76 99 640

E-mail: kos.katalin@uni-eszterhazy.hu

Tanulmányok és képzettség:

2020- **Doktorandusz hallgató**

Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola -
Sportpedagógia alapprogram

2020. **Okleveles rekreáció irányító diplomát szerzett**

Széchenyi István Egyetem - Rekreációs szervezés MSc

2018. **Okleveles Rekreációs szervező és egészségfejlesztő diplomát szerzett**

Eszterházy Károly Egyetem Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc
Rekreációs szervezés szakirány

Egyéb tanulmányok:

2020. **Életmód és táplálkozási tanácsadó végzettséget szerzett** – Aerobic- és
Rekreációs Tanfolyamok Edzőképzés Fitnesz Iskola

Gyermek aerobic oktató végzettséget szerzett – Aerobic- és Rekreációs
Tanfolyamok Edzőképzés Fitnesz Iskola

2020- **Személyi edző** – Aerobic- és Rekreációs Tanfolyamok Edzőképzés Fitnesz
Iskola – OKJ-s

2019. **Curves Learning Experience alap- és haladó képzés** elvégzése (az
edzőterem sajátos edzésmódszeréről szakmai képzés – csoportos crossfitt edző)

2019. **Német alapfokú és haladó intenzív általános nyelvi felkészítő programot végzett** – Cosmopolitan Lingua Nyelviskola Kft.

Idegennyelv-tudás:

- államilag elismert akkreditált nyelvvizsgaközpontban megszerzett kétnyelvű „B” (írásbeli) típusú angol nyelvvizsga
- államilag elismert akkreditált nyelvvizsgaközpontban megszerzett kétnyelvű „B2” (szóbeli) típusú angol nyelvvizsga
- Német nyelvtudás: KER minősítés szerinti A2/2-szintű

Oktatói tevékenységek:

- **2020.08.15-től:** az Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet – Egyetemi tanársegéd
- **2020.február 1. – június 30.:** a Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kara, Demonstrátor
- **2018-2020.:** vendégelőadó tanévenként egy óra keretében (Flow) a Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Karán

Kutatási terület:

Pályamotiváció a sportszakemberképzésben

Oktatott tárgyak: Flow (Alkalmazott rekreáció), Rekreációs Terápiák, A rekreáció elmélete és módszertana 1. és 3., Szellemi rekreáció, Turizmus, egészségturizmus

Publikációk:

- Kós, K., & Herpainé Lakó, J. (2019). A család szerepe az egészségkárosító szokások tükrében= The role of the family as related to harmful behavior. Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei. Tanulmányok a sporttudomány köréből= Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae. Sectio Sport, 46, 57-69.
- Kovácsné Tóth Á. - Faragó B. - Szakály Zs. - Konczos Cs. - Koppány K. - Kovács N. - Pápai Zs. - Molnár Zs. K. - Kós K. - Balla D. - Kertész T.: Az idős népesség egészségi állapotáról alkotott képe és a mozgás In. EGÉSZSÉG Sport Gazdaság II. 2020. Győr: Mobilis Közhasznú Nonprofit Kft. p: 196-205.
- Kovácsné Tóth Á. - Faragó B. - Szakály Zs. - Konczos Cs. - Koppány K. - Kovács N. - Pápai Zs. - Molnár Zs. K. - Kós K. - Balla D. - Kertész T.: Examination of health-

conscious lifestyle among university students In. EGÉSZSÉG Sport Gazdaság II. 2020. Győr: Mobilis Közhasznú Nonprofit Kft. p:164-174.

- Kovácsné Tóth Á. - Faragó B. - Szakály Zs. - Konczos Cs. - Koppány K. - Kovács N. - Pápai Zs. - Molnár Zs. K. - Kós K. - Balla D. - Kertész T.: The participation of old population in screening tests. In. EGÉSZSÉG Sport Gazdaság III. 2020. Győr: Mobilis Közhasznú Nonprofit Kft. p:288-297.
- Kovácsné Tóth Á. - Faragó B. - Szakály Zs. - Konczos Cs. - Koppány K. - Kovács N. - Pápai Zs. - Molnár Zs. K. - Kós K. - Balla D. - Kertész T.: Egészségmagatartás vizsgálata felnőtt fiatal populáció körében. In. EGÉSZSÉG Sport Gazdaság II. 2020. Győr: Mobilis Közhasznú Nonprofit Kft. p:200-209.
- Kós K. (2020): Rendszeres fizikai aktivitás szerepe-jelentősége felnőtt és idős korban, különböző korosztályok együttes rekreációjának lehetőségei egészségügyi, társadalmi és gazdasági szempontok alapján. Magyar Sporttudományi Társaság „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában” című XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus Absztraktkötete, p.65.

Előadások:

- Család szerepe a szokások tükrében címmel. TDK különdíjas, Győr.
- Család szerepe a szokások tükrében címmel konferencia-előadás; XIII. Képzés- és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia, Kaposvár.
- Család szerepe az egészségkárosító szokások tükrében címmel e-poszter bemutató; HuCer Konferencia, Budapest.
- A rendszeres fizikai aktivitás jelentősége felnőtt és idős korban; különböző korosztályok együttes rekreációjának lehetőségei címmel konferencia-előadás; XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus, Győr.

Gyakorlat a felnőttképzésben:

- Oktatási gyakorlat 18-26 (30-36) éves fiatalok körében

Korábbi szakmai tapasztalatok:

2019.szeptember- 2020. április:

Curves Arrabona Női Tornaklub - tréner, személyi edző (Fitness és rekreációs programok irányítója)

2019. június-július Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítvány – Tábori Együttműködést Segítő Operatív Munkatárs (TESO-animátor, táboroztatás)

2019. május-június Curves Arrabona Női Tornaklub - tréner, személyi edző

2018. szeptember-2019.június

Pre-Health ERASMUS+ projekt

2018. szeptember- Önkéntes munkák:

- Fittségi mérések (Győr) Arany János Általános Iskola – Flamingó-teszt
- Vinye-túra az első éves Sport- és rekreációs szervezés szakos győri hallgatóknak – lebonyolítás, erdei feladatok, bátorságpróba
- Magyar Paraspont Napja (Győr) Bercsényi Miklós Közlekedési És Sportiskolai Szakközépiskola És Szakiskola – rendezvény lebonyolítás, ülő röplabda oktatás
- 24. Oviolimpia Döntő (Győr), Magvassy Mihály Sportcsarnok-rendezvény lebonyolítás
- Sport- és rekreációs szervezés szakos felvételizők sportalkalmassági felvételi (úszás) (Győr) Sátoros Uszoda - lebonyolítás, jegyző
- Sport- és rekreációs szervezés szakos felvételizők sportalkalmassági felvételi (gimnasztika) (Győr) Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar – lebonyolítás, jegyző

2017.szeptember – 2018.június

Eszterházy Károly Egyetem Sport Club - rendezvényszervező és animátor (szakmai gyakorlat)

2017. február – június

Oxigén Hotel & Zen Spa - wellness és animatori munkakör (szakmai gyakorlat)

2015. augusztus

Budapest XVII. kerület Rákosmente Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala, Településfejlesztési osztály - adminisztrátor