

# Szakmai önéletrajz



**Nevem:** Csont Attila

**Születésem helye, ideje:** Békéscsaba, 1985.04.03

**Lakóhelyem:** Budapest, IX. ker. Angyal utca

**Elérhetőség:** +36 70/214 23 40

**E-mail:** [csont.attila85@gmail.com](mailto:csont.attila85@gmail.com)

**WEB:** [www.fitwalk.hu](http://www.fitwalk.hu)

## **Iskoláim és végzettségeim:**

- **Topschool Továbbképző Intézet**  
Grafika – DTP kiadványszerkesztő  
Budapest, 2010. január – 2010. május
- ***Testnevelő tanár és rekreáció szervező diploma***  
**Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar**  
**Testnevelési és Sporttudományi Intézet**  
**Szeged, 2005 – 2009 (summa cum laude minősítés)**
- ***Kereskedő – boltvezető I. tanfolyam***  
Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft.  
Békéscsaba, 2003-2004

- *Szakközépiskolai érettségi*  
Trefort Ágoston Villamos-és Fémipari Szakközépiskola  
Békéscsaba, 2000 – 2004

#### **Egyéb képzettségeim:**

- Személyi edző (2008-2009)
- Pályázatíró (2008-2009)

#### **Nyelvismeret:**

Angol nyelvből alapfokú C típusú nyelvvizsgálattal rendelkezem.

#### **Tudományos eredményeim:**

„A rekreációs edzések hatásainak vizsgálata a munkavállalók körében. Avagy a munkahelyi egészségfejlesztés legfrissebb felméréseinek elemzése” című tudományos diákköri dolgozatom a TDK konferencián 2007-ben I. helyezést ért el.

#### **Tisztségek:**

- Szegedi Teleki Blanka Kollégiumban **sportreferens** tisztség betöltése, 2005-2009

#### **Díjak, kitüntetések:**

- Szegedi Tudományegyetem által meghirdetett „**Jó tanuló - jó sportoló**” pályázat 2007/2008-as tanév 1. helyezés, 2008/2009-es tanév III. helyezés
- Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar által meghirdetett „**Jó tanuló – jó sportoló**” pályázata, 2006/2007-es tanév 2. helyezés, 2007/2008-as tanév 1. helyezés
- **Sófi József Alapítvány Ösztöndíj Pályázat**, kiemelt kuratóriumi dicséret, 2007/2008-as-, 2008/2009-es tanév
- **Szegedi Városi Ösztöndíj** elnyerése 2007/2008-as, 2008/2009 tanév
- **Szegedi Tudományegyetem Sport Ösztöndíj** elnyerése 2007/2008-as tanév
- Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar által meghirdetett **Kiemelt Tanulmányi Ösztöndíj** elnyerése 2008/2009-es tanév
- Szegedi Tudományegyetem által meghirdetett **Egyetemi Tehetséggondozó Sport Ösztöndíj** elnyerése 2008/2009-es tanév

**Eddigi szakmai munkáim:**

- 2005 óta különböző rendezvények, illetve sportprogramok, sportnapok szervezését végzem a szegedi Teleki Blanka Kollégiumban.
- 2007, ősz: MIQUPA: 400 főt megmozgató főiskolai kulturális,- és sportnap megszervezése
- 2008, tavasz: TRAPP-nap: 600főt megmozgató, 1,2 millió forint összköltségű főiskolai kulturális,- és sportnap megszervezése.
- Juhász Gyula Pedagógusképző Kar által szervezett rendezvényeken való aktív szervezői feladatok ellátása.

**Szakmai tevékenység:**

- 2010. áprilisában megalkottam a Fitwalkot.
- A Fitwalk a verseny távgyaloglás mozgásformáját magában foglaló új fitness irányzat.

**Szakmai tapasztalat:**

- Főiskolai tanulmányaim során, illetve a Fitwalk megalkotása óta számos vendégnek segítettem abban, hogy elérjék céljaikat és elégedettek legyenek alakjukkal, illetve egészségi állapotukkal.

**Sportmúlt:** Sportág: távgyaloglás

Eredményeim:

- 17x-es magyar bajnoki 1. helyezés
- 7x-es magyar válogatottság
- Országos csúcs 15 és 20km-en

**Egyéb:**

- Jártasság az informatikában: word, excel, power point, internet, web-programozás (html, css), grafikai ismeretek (photoshop, illustrator, indesign, Corel DRAW)
- A és B kategóriás jogosítvány, 2006

**Hobbi:**

Olvasás; motorsport; motoros túrázás; horgászás; kirándulás; rendezvényeken, programokon való aktív részvétel; utazás....

**Előnyös tulajdonságaim:**

Gyorsan tanulok, pontosnak, illetve megbízhatónak tartom magam.

Szeretem a kihívásokat és úgy érzem meg tudok birkózni a rám váró feladatokkal.

**Tagságok:**

- Magyar Sporttudományi Társaság
- Magyar Edzők Társasága

**Mottóm:**

„Nem biztos, hogy rövid a takarónk, lehet, hogy csak keresztben van rajtunk”

Budapest, 2010. június