

MUNKANAPLÓ

2024-1-HU01-KA121-VET-000203267

A 2025. június 29.-július 19. közötti
bécsi szakmai gyakorlatról

Szakma: Fitness-Wellness instruktork

A tanuló neve: Pálok Szonja

A szakma megnevezése: Fitness studio gyakorlók

A szakmai gyakorlat helye: Speedfit Heiligenstadt

Címe: Boschstraße 10, 1190 Wien, Ausztria

Fő tevékenysége: fitnesz, alakformálás, személyi edzés, masszázs

A szakmai vezető(k)/mentor neve: Matthias Gagula

Kísérő tanárok: Bencze Melinda, Szomszédné Szalai Krisztina, Vargáné Szentgyörgyi Réka, Varga Tamás

Szemponok a munkanapló vezetéséhez

- Milyen konkrét szakmai munkát végeztél?
- Milyen új szakkifejezést tanultál?
- Mi volt az újdonság számokra?
- Milyen munkaeszközöket használtál, kezeltél, ismertél meg?
- Milyen új szavakat ismertél meg?
- Milyen nehézségeid adódtak?
- Kértél-e, kaptál-e segítséget a feladatok végrehajtásához?

Dátum	Elvégzett feladatok, megtanult új ismeretek	Megismert szavak, új kifejezések
2025.06.29. vasárnap	Az Erasmus+ programnak köszönhetően három iskolatársammal együtt lehetőségem nyílt képviselni a NVSZC Szent-Györgyi Albert Technikumot. A NVSZC Stromfeld Aurél Technikum nyolc tanulójaival és két kísérőtanárunkkal közösen indultunk el Ausztriába, azon belül is Bécsbe. Az utazás Balassagyarmatról indult, majd Salgótarjánon keresztül jutottunk el Budapestre, a Népligethez, ahonnan FlixBusszal folytattuk utunkat a célállomásig. Annak ellenére, hogy tanulom az angol nyelvet, be kell ismernem, hogy a beszéd nehezemre esik. Ugyanakkor igyekszem alkalmazkodni, és a lehető legjobban használni a nyelvtudásomat a következő napok során. Bécsbe érkezve találkoztunk Anával, a helyi koordinátorral, aki segített nekünk eligazodni. A nap hátralévő részét munkahelyeink felkutatásával töltöttük. Ugyanakkor rá kellett döbbennem, hogy a tájékozási képességeimen még van mit fejleszteni, főleg a városban zajló vágányfelújítások miatt. Töreksem azonban arra, hogy a következő napokban jobban megtervezsem az útvonalaimat, hogy könnyebben eligazodjak a városban.	<i>Zug-vonat</i> <i>Bus-busz</i> <i>állomás-Station</i> <i>speichern = elmenteni</i> <i>route-útvonal</i>
2025.06.30. hétfő	A mai napon a munkavégzés 9:00 és 15:00 óra között zajlott. A munkaidő alatt lehetőségem nyílt megismerkedni a Speedfit két munkatársával, akikkel angol nyelven kellett kommunikálnom. Bár nem ment zökkenőmentesen, sikerült megértetnünk magunkat egymással. Bízom benne, hogy az itt eltöltött idő során tovább fejlődik a nyelvtudásom, és egyre magabiztosabban tudom majd használni. A nap első feladata egy leltárellenőrzés volt, melynek során a raktárban található higiéniai eszközök mennyiségét kellett felmérnünk. Ezt követően bemutatták számunkra a létesítményt, valamint az ott található edzőgépeket, melyeket később ki is próbálhattunk. A gyakorlati tapasztalatszerzés részeként az volt a feladatunk, hogy elemezzük az egyes gépek hatásmechanizmusát, azaz mely izomcsoportokat dolgoztatják meg, illetve milyen szempontokat kell figyelembe venni a helyes használatuk során a sérülések elkerülése érdekében. Sajnos a mai napon ismét kihívást jelentett számomra a tájékozódás: a munkahely megközelítése és az onnan való hazajutás nehézségekbe ütközött. Ugyanakkor bízom benne, hogy a program végére ezen a téren is fejlődöm, és egyre magabiztosabban fogok eligazodni az ismeretlen környezetben.	<i>Wlan-net</i> <i>Wasser-víz</i> <i>Anfang-kezdet</i> <i>rúg-kick</i> <i>gép-Maschine</i>
2025.07.01. kedd	A délelőtti folyamán tovább ismerkedtünk a különböző fitneszberendezésekkel, amelyeket lehetőségünk volt kipróbálni és különösen érdekes tapasztalatot jelentett számomra, hogy bizonyos gépek fogantyúiba beépített	<i>kendő-Schal</i> <i>Törölköző-Handtuch</i> <i>lépcső-Treppe</i> <i>kávé-Kaffee</i>

	pulzusmérő szenzorok segítségével valós időben nyomon követhettük szívritmusunkat, így az edzés hatékonysága azonnal értékelhetővé vált. A nap folyamán közelebből is megismerkedtünk a Speedfit egyik munkatársával, akivel angol nyelven folytattunk beszélgetést. Míg hétfőn még nehézséget jelentett a gördülékeny kommunikáció, ma már érezhetően magabiztosabban és tartalmasabban tudtunk kapcsolatot teremteni, ami elősegítette a szakmai és személyes kapcsolat mélyítését is. Ezen kívül lehetőségünk nyílt beszélgetést kezdeményezni egy vendéggel is, aki hasznos információkkal látott el bennünket a helyi közlekedéssel kapcsolatban, illetve több érdekes belvárosi látnivalót ajánlott, amelyeket érdemes lehet a szabadidőnkben megtekinteni.	<i>harisnya-Strümpfe</i>
2025.07.02. szerda	Ma két szakmabelit láthattunk, ahogy a vendégét edzeti. Bár még csak tanulók vagyunk, azt megtudtuk állapítani, hogy az egyik vendég bőven 15-16 alatt volt, ami visszafejlődést okozhat. Az ott dolgozók megmutatták, hogyan kell a kávégépet és a italfeltöltőt újra tölteni, viszont nem tudtuk kipróbálni. Bevezettek az épület részleteibe, azon belül a raktárba, öltözőbe és a masszázs szobákba, ahol kipróbálhattuk a masszázs széket. Egyre jobban megy az angol kommunikáció, egyre jobban kezelem a hirtelen jött beszélgetéseket.	<i>kijárat-Ausfahrt bejárat-Eingang egy-eins kettő-zwei három-drei</i>
2025.07.03. csütörtök	Ma 9:00-tól 16:00-ig dolgoztunk a konditeremben. A nap során megismerkedtünk a terem egyik újabb dolgozójával, akinek már bátrabban mutatkoztunk be, mint az előző kollégáknak. A mai napon az volt a feladatunk, hogy edzést tartunk egymásnak. Én tartottam az edzést a társamnak, felsőtestre kellett edzést tartani. Összesen tíz különböző gyakorlatot végeztünk el, a vállizom megdolgoztatásától kezdve a mellkason, a karokon keresztül, egészen a hasizomig. A gyakorlatok között szerepelt például: elől haránttartásban végzett súlyemelés középtartásba, bicepszedzés, tricepszedzés és hasizomgyakorlatok is. Az edzés után szakmai feladatlapokat kaptunk, amelyek a fitnessszakmával kapcsolatos kérdéseket tartalmaztak. A mai nap során az első oldalt sikeresen teljesítettük.	<i>négy-vier öt-fünf hat-sechs hét-sieben agy-Gehirn</i>
2025.07.04. péntek	Ma 9:00 és 16:00 óra között dolgoztunk a konditeremben. A nap folyamán megismerkedtünk a terem egyik újabb munkatársával is, akinek most már bátrabban mutatkoztunk be, mint az előző dolgozóknak. A mai napon azt a feladatot kaptuk, hogy edzést tartunk egymásnak. Én tartottam edzést a páromnak, amely során a felsőtest izomcsoportjaira koncentráltunk. Összesen tíz különböző gyakorlatot hajtott végre: vállgyakorlatoktól indulva a mellkason és karokon (bicepsz, tricepsz) át, egészen a hasizomig. A gyakorlatok között szerepelt például: súlyemelés elől haránttartásból középtartásba, bicepszhajlítás kézisúlyzóval, tricepsznyújtás, valamint hasizomerősítő gyakorlatok. Az	<i>lounge-támadóállás squat-kitörés supple-hajlékony stamina-állóképesség relay-váltó</i>

	edzést követően szakmai témájú munkalapokat kaptunk, amelyek a fitneszszakma alapjaival kapcsolatos feladatokat tartalmaztak. A mai nap végére sikerült az első oldalt teljes egészében kitöltenünk.	
2025.07.05. szombat	A mai nap 8:30-kor kezdődött el számomra. Végre el tudtam rendezni az eddig bőröndömben tárolt ruháimat és kiválogattam közülük a mosnivalókat. Később egy kisebb csapattal a csoportunkból bevásárolni indultunk, felkészülve a holnapi napra, ugyanis akkor nincsenek nyitva a boltok. Fél 2-kor pedig elindultunk a Schönbrunn kastélyhoz. A gyönyörű kastély teljesen elkáprázott engem a sok arany dísszel, illetve a rendkívül részletes freskóival. Emellett tetszett a fejhallgatóval való körbevezetés, amiben a kastély egy személyként beszélt magáról és a benne élőkről, miközben egy vetítőn nézhettük a történeteket. Én nagyon élveztem ezt a napot és bár valamennyire a munkahelyem útvonalát követte, mégis megismerhettem egy új útvonalat.	<i>kastély-Schloss elnevezést-Verzeihung hallani- hören bicikliút- Radweg erkély-Balkon</i>
2025.07.06. vasárnap	A mai napot közös tevékenységgel, mosással indítottuk. Reggel elsőként a szennyes ruhákat mostuk ki, majd gondosan kitergettük őket. Ezután nekiláttunk a szállás alapos kitakarításának: felmostunk, letöröltük a különböző felületeket, és mindenhol rendet tettünk. Közben új ismeretekkel is gazdagodtam – most tanultam meg, hogyan kell helyesen beállítani a mosógépet különféle anyagú ruhákhoz. Két számomra eddig ismeretlen fogalommal is találkoztam: ilyen volt a „centrifugálás” és az „öblítőadagolás”. A munka során különböző eszközöket használtunk, például porszívót, felmosót és természetesen a mosógépet is. Délelőtt 10 órakor megkaptuk a 250 eurós zsebpénzünket, amelyből később 15 eurót költöttünk el a strandon. Mivel a strand nyitva volt, 10:20 körül elindultunk. A parton többféle ételt is kipróbáltunk, például hamburgert, sült krumplit, fagyit, jégkrémet és számomra különleges újdonságként jégkását is – ez volt az első alkalom, hogy ilyet kóstoltam. Délután fél négykor értünk vissza a szállásra, de előtte még tettünk egy kellemes sétát a környéken. A nap végén elvégeztük a még hátralévő mosást, majd egy kis pihenéssel zártuk a napot. Bár fizikailag kicsit elfáradtam, mégis tartalmas, élményekkel teli nap áll mögöttem. Nehézségem nem akadt, de ha valamiben elbizonytalanodtam, nyugodtan kértem segítséget.	<i>mosógép = washing machine kása = porridge rántotthús = breaded meat pokróc = blanket víz = water</i>
2025.07.07. hétfő	Ez volt az első alkalom, hogy személyesen találkoztunk mentorunkkal, aki egyben a Speedfit vezetője is. A kezdeti feszültség és bizonytalanság ellenére a nap előrehaladtával oldottabbá vált a légkör, és könnyebben tudtunk egymással kommunikálni. A munkánk során minden órában ellenőriztük a terem felszereltségét és rendjét. Ezt követően	<i>rózsa-Rose szenteltvíz-Weihwasser kereszt-Kreuzen pad-Bank bögre-Becher</i>

	a vezetőnk ránk bízott egy csomagot, amelyet a szomszédos épületbe kellett eljuttatnunk, és átadnunk a portásnak. A nap folyamán újra találkoztunk azzal a vendéggel is, aki korábban segítséget nyújtott számunkra a tájékozódásban, valamint hasznos helyeket ajánlott a városban. Ezúttal magabiztosabban kommunikáltunk vele; érdeklődött az ittlétünkről, és megtudtuk, hogy a neve Stefan. A célom, hogy a jövőben jó kapcsolatot alakítsak ki a vezetőnkkel, és törekedjek a minél érthetőbb, hatékonyabb kommunikációra.	
2025.07.08. kedd	A mai napon a gyakorlat 11 órakor kezdődött és 16 óráig tartott, mivel a mentor korábban elengedett minket. Az egyik fő feladatunk a terem folyamatos felügyelete volt: óránként ellenőriztük az állapotát és a szükséges felszerelések meglétét. Betanítást kaptunk a törlőpapírok pótlására is, amelyeket a vendégek a gépek letörlésére használnak. Ebédszünet alatt a pult megfigyelését is ránk bízta, mivel a mentor rövid időre távozott. Ekkor két vendég érkezett – egyikük egy ismerős behozataláról érdeklődött. Ezzel kapcsolatban nem volt hatáskörünk dönteni, így udvariasan arra kértük őket, várják meg a vezetőt. A nap során fényképeket is készítettünk a terem különböző részeiről. Ezt a dokumentációs feladatot naponta elvégzik, hogy biztosítsák a rendezett környezetet.	<i>mikró-Mikrowelle tojás-Ei tej-Milch tészta-Pasta só-Salz</i>
2025.07.09. szerda	A nap folyamán óránkénti rendszerességgel felügyeltük a létesítmény általános rendezettségét és higiéniai állapotát. A mai napon ismét lehetőségünk nyílt találkozni Stefan-nal és ezúttal felajánlotta, hogy részt vehetünk edzésprogramjának megfigyelésében, amelyet egy szakképzett edző állított össze számára. A jelenlegi napra lábedzés volt betervezve, így ennek gyakorlatba történő végrehajtását figyelhettük meg. Ez a közvetlen tapasztalatszerzés segített jobban megérteni a gyakorlati edzéstechnikai elveket, valamint betekintést nyújtott az egyéni programok felépítésébe. Eközben lehetőség nyílt személyesebb kapcsolatot is kialakítani Stefannal, ami elősegítette a kommunikációs készségek gyakorlását. A nap második felében irodai-adminisztratív jellegű feladatot kaptunk a vezetőségtől. A főnök kérésére a júniustól júliusig terjedő időszak pénzügyi bizonylatait (számláit) kellett időrendi, naptári sorrendbe rendeznünk. Ez a tevékenység nemcsak precizitást és figyelmet igényelt, hanem lehetőséget teremtett arra is, hogy közelebbi munkakapcsolatot alakítsunk ki a felettesünkkel, akit így jobban megismerhettünk. Ez hozzájárult ahhoz, hogy magabiztosabban tudjunk vele kommunikálni a jövőben.	<i>számla-Rechnung fordító-Übersetzer póló-T-Shirt nadrág-Hose Zokni-Socken</i>
2025.07.10. csütörtök	A nap során több kisebb karbantartási és felügyeleti feladatot láttunk el. A reggeli órákban segítséget nyújtottunk a mentorunknak a garázs kinyitásában, mivel az ajtó technikai okokból nem nyílt ki rendeltetés szerűen. Ezt	<i>sárga- gelb piros-rot kék-blau rózaszín-rosa</i>

	követően óránként ellenőriztük a kijelölt területek rendjét és tisztaságát, különös figyelmet fordítva a közös használatú helyiségekre. Továbbá a nap során elvégeztünk egy kisebb karbantartási feladatot is: kicseréltünk egy elhasználódott kéztörölkőt egy újra a mosdóban, ezzel biztosítva a higiéniai követelmények fenntartását. Pozitívumként említendő, hogy a mentorunkkal való együttműködés egyre gördülékenyebb, a kommunikáció hatékonyabbá vált, ami a közös munkavégzés színvonalát is emeli	<i>narancs-orange</i>
2025.07.11. péntek	A mai gyakorlatunk reggel 8-kor kezdődött és délig tartott. A mentorunk ismét idő előtt elengedett minket, miután elvégeztük a ránk bízott feladatokat. A délelőtt nagy részében az edzőterem állapotát ellenőriztük, szokás szerint óránként. Figyeltünk arra, hogy rend és tisztaság legyen minden helyiségben. Az időjárás ma szeles és hűvös volt, ezért minden ablakot be kellett zárunk, hogy elkerüljük a huzatot és a lehűlést az edzőteremben. Emellett egy újabb papírtörölkő-szállítmány is érkezett, amelyet a raktárba kellett bepakolnunk. Közös feladatként zajlott, gyorsan és szervezeten megoldottuk. A mentor a nap végén röviden kikérdezett minket a fociról, főleg magyar játékosokról. Az volt a célja, hogy megtudja, mennyire számítanak jó játékosnak azok a nevek, amelyek az adatbankban szerepeltek. Mivel az adatbázis magyar nyelvű volt, segítenünk kellett a fordításban és az információk értelmezésében is.	<i>fehér-weiß</i> <i>Fekete-schwarz</i> <i>lány-Mädchen</i> <i>fiú-Junge</i> <i>rajz-Zeichnung</i>
2025.07.12. szombat	A mai nap programja korai indulással kezdődött, amikor is a csoport egy kisebb részével ellátogattunk egy helyi strandra. A kedvező, végre csapadékmentes időjárás lehetővé tette, hogy kellemesen és aktívan töltsük el az időt a szabadban. A pihenés során kiemelt figyelmet kellett fordítanunk a pénzügyi tudatosságra is, mivel a strandon tapasztalt árak a megszokottnál magasabbnak bizonyultak, így a költséghatékony időtöltésre törekedtünk. A strandolás után hazaértünk az apartmanba de azután 13:00-kor megint útnak indultunk. A Belvedere kastély kertjébe látogattunk el ezúttal. A rendezett, művészien kialakított kert szobrokkal, szökőkutakkal és gazdag növényzettel tarkított területe lenyűgöző látványt nyújtott. A kertművészet klasszikus elemeit figyelhettük meg, miközben a hely történelmi és kulturális jelentőségéről is tájékozódhattunk.	<i>papír-Papier</i> <i>növény-Anlage</i> <i>fű-Gras</i> <i>válasz-Antwort</i> <i>csúcs-Apex</i>
2025.07.13. vasárnap	A mai nap programja korai indulással kezdődött, amikor is a csoport egy kisebb részével ellátogattunk egy helyi strandra. A kedvező, végre csapadékmentes időjárás lehetővé tette, hogy kellemesen és aktívan töltsük el az időt a szabadban. A pihenés során kiemelt figyelmet kellett fordítanunk a pénzügyi tudatosságra is, mivel a strandon tapasztalt árak a megszokottnál magasabbnak bizonyultak, így a költséghatékony időtöltésre törekedtünk. A strandolás után hazaértünk az apartmanba de azután 13:00-kor megint	<i>papír-Papier</i> <i>növény-Anlage</i> <i>fű-Gras</i> <i>válasz-Antwort</i> <i>csúcs-Apex</i>

	útnak indultunk. A Belvedere kastély kertjébe látogattunk el ezúttal. A rendezett, művészi kialakított kert szobrokkal, szökőkutakkal és gazdag növényzettel tarkított területe lenyűgöző látványt nyújtott. A kertművészet klasszikus elemeit figyelhettük meg, miközben a hely történelmi és kulturális jelentőségéről is tájékozódhattunk.	
2025.07.14. hétfő	A délelőtti folyamán rendszeresen, óránként ellenőriztük a helyiség tisztaságát és rendezettségét, különös figyelmet fordítva a közösen használt területekre és higiéniai eszközökre. Az egyik kéztörölő adagoló cseréjére is sor került, amely ezúttal sokkal gyorsabban és hatékonyabban sikerült, mint korábban. Emellett leltározást is végeztünk: az árukészletet átvizsgáltuk, és rögzítettük a szükséges adatokat. A nap során segítséget nyújtottunk egy kollégának egy üdítőital-adagoló cseréjében is, mivel ő még nem rendelkezett kellő rutinnal ebben. A feladatot közösen, biztonságosan oldottuk meg.	<i>együttműködés = cooperation munkakörnyezet - work environment feladatkör - scope of duties problémamegoldás - problem-solving gyakorlatvezető - practice supervisor</i>
2025.07.15. kedd	A délelőtti folyamán óránként felügyeltük az edzőterem rendjét és tisztaságát. Ellenőriztük a gépek állapotát és a súlyzók elhelyezkedését. Egy körünk során észrevettük, hogy az egyik WC-papír tartály kiürült. Azonnal kicseréltük a papírt, így megakadályoztuk az esetleges kellemetlenséget. Ezért a mentorunk meg is dicsért minket. Ezen kívül alaposan kitakarítottuk a vízadagolót, hogy higiénikus környezetet biztosítsunk. A vízadagolót szétszereltük, megtisztítottuk és fertőtlenítettük. Végezetül rendszereztük a súlyokat kilogramm szerint, hogy biztonságos és rendezett legyen az edzőterem. A munka gördülékenyen zajlott, és minden feladatot határidőre teljesítettünk. Önálló kezdeményezésünket pozitívan értékelték. A nap végén a mentor elégedetten nyugtázta a munkánkat. Összességében hatékonyan és felelősségteljesen dolgoztunk. A gyakorlati nap hasznos tapasztalatokkal gazdagított minket.	<i>pénztárca-Geldbörse gyerekek-Kinder tizennyolc-achtzehn kedves-hübsch szoknya-Rock</i>
2025.07.16. szerda	Délelőtti folyamán rendszeres időközönként – körülbelül óránként – fegyületet tartottunk az edzőteremben. Ez azt jelentette, hogy átnéztük az eszközöket, a padokat, a gépeket, valamint rendet raktunk, ahol szükséges volt. A vízadagolót is letakarítottuk, ezzel is hozzájárulva a hely tisztaságához és a megfelelő higiéniai feltételekhez. Délután két erasmusos diáknak vezettünk edzést, amely során a felsőtestre koncentrálnó gyakorlatsort állítottunk össze. Mivel még csak kezdő szinten vagyunk az edzésvezetésben, külön öröm volt számunkra, hogy pozitív visszajelzéseket kaptunk. A vendégeink szerint hasznos és változatos feladatokat választottunk számukra, amit örömmel végeztek el.	<i>Edzőterem = gym vízadagoló = water dispenser gyakorlatsor = exercise routine visszajelzés = feedback rendrakás = tidying up</i>
2025.07.17. csütörtök	A délelőtti folyamán óránként ellenőriztük a létesítmény rendezettségét és tisztaságát. Az egyik munkatárs edzést tartott számunkra, amely főként a láb- és farizmokat célozta.	<i>délibáb – Fata Morgana képrázat – Trugbild szélcsend – Windstille</i>

	Az edzés során új gyakorlatokkal ismerkedtem meg, amelyek bővítették eddigi szakmai ismereteimet. Ezeket a gyakorlatokat a jövőben hasznosítani fogom saját edzésterveimben is.	sóvárgás – Sehnsucht csillapíthatatlan – unquenchable
2025.07.18. péntek	A mai napon, a gyakorlat zárásaként, 8:00 és 12:00 óra között tartózkodtunk a munkahelyen. Mivel ez volt az utolsó napunk, a feladatok mennyisége minimális volt. Mentorunk ezúttal is nagyon kedves és támogató hozzáállást tanúsított, és lehetőséget adott arra, hogy a hivatalos munkaidő vége előtt távozzunk. A búcsú alkalmából egy apró ajándékkal fejeztük ki hálánkat a mentorunk felé, valamint megajándékoztuk azt a munkatársat is, aki a gyakorlat teljes ideje alatt segítségünkre volt. Ezekkel a gesztusokkal szeretnénk volna megköszönni a türelmet, támogatást és a tanulási lehetőségeket, amelyeket tőlük kaptunk. A nap további részében hazaérkezés után elkezdtük a hazautazás előtti felkészülést: rendet raktunk, kimostuk és összehajtottuk ruháinkat, majd rendszerezetten elhelyeztük azokat a bőröndökbe	ábránd – Tagtraum nyughatatlan – ruhelos pepecselni – herumwerkeln csevej – Geplauder lebegő – Schwebend
2025.07.19. szombat	A mai napon korán keltünk, hogy az indulás előtti utolsó teendőket elvégezzük. Az ágyakat gondosan bevetettük, a konyhapultot letisztítottuk, és a szállás teljes területét rendben hagytuk. Ezt követően elindultunk Flixbusszal Budapest felé. A fővárosból két további helyi járással jutottunk el Salgótarjánba, ahol búcsút vettünk újonnan megismert barátainktól. Innen Balassagyarmatra folytattuk utunkat.	lomha – sluggish – träge zsongás / zsibongás – Stimmengewirr susogás – Säuseln morajlás – Grollen sóhajtás – Seufzer