

## **Beszámoló**

**Soós-Valenta Martin**

**2024.08.01.**

### **Nógrád Vármegyei SZC Szent-Györgyi Albert Technikum**

Az Erasmus+ programot 2024.07.03-tól 07.31-ig a ciprusi Páfosz városában töltöttem. A szállásunk Arthemys Complex Apartmanban volt. Az igényeimet kielégítő felszereltséggel volt felszerelve, az apartmanokhoz külön medencék is tartoztak. Mi fiúk, hárman voltunk egy szobában, jutott hely mindenkinek. Jól felszerelt konyha biztosította, hogy önállóan gondoskodjunk az étkezésünkről. A bevásárlást a közeli boltokban oldottuk meg. A szobák klímával rendelkeznek.

Az én munkahelyem a BodyArt Fitness edzőteremben volt, ahol az osztálytársammal dolgoztunk. A konditerem tulajdonosa volt a mentorom, aki a kezdetektől nagyon segítőkész és nagyon barátságos és kedves volt. A konditeremben dolgozott még két edző is, akikkel szintén könnyen megtaláltam a közös hangot. Az edzőteremben kizárólag angolul kommunikáltam a személyzettel, valamint a foglalkozások is angol nyelven zajlottak. Ennek köszönhetően az angol nyelvtudásom sokat fejlődött, több szakmabeli kifejezést ismerhettem meg. Feladataim közé tartozott reggel az edzőterem kinyitása, klímák bekapcsolása és gépek ellenőrzése. Reggel nyolc és kilenc órakor kezdődő csoportos edzések gyakorlatainak bemutatása, végrehajtása, bemelegítés vezénylese. Majd az edzések végeztével az eszközök fertőtlenítése, elrendezése. A délutáni edzések alkalmával többször volt gyerekeknek tartott csoportos edzés, ebben is aktívan részt tudtam venni. A csoportos órák végeztével jutott idő a saját képességeim fejlesztésére, illetve az ottani edzők is segítettek a fejlődésemet. Bízom benne, hogy érdemileg hozzá tudtam járulni az edzők munkájához.

A Ciprusi környezet eleinte furcsa volt a fordított közlekedés a párás levegő a nagy meleg ellenére 2-3 nap alatt hozzászoktam a helyi körülményekhez. A velünk lévő tanárok nagyon sokat segítettek, hogy minden problémánkon zökkenőmentesen átlendüljünk. A munkaidőn kívül sok szabadidőnk is volt melyet kirándulásokkal városnézéssel tengerparti fürdőzéssel töltöttük, vagy akár egy fárasztóbb nap után az apartman medencéjében együtt kapcsolódtunk ki.

A program összeségében hatalmas élmény volt számomra, rengeteget tanultam elsősorban Önmagamról, de a szakmai és a nyelvi tudásom is sokat fejlődött.