Gyakorlati hely bemutatása:

A szálloda recepciójával szemben, a lobbiban található székeken kezdtünk dolgozni, amit aztán egy konditeremben folytattunk. Maga a terem felszereltsége nagyon jó és modern volt, regenerációt is biztosított egy fürdő helyiséggel, ahol gőz szauna és hagyományos szaunán kívül még a jakuzzit is használni lehetett.

1 hét: Egy cheerleader bemutatón voltunk, számomra ismeretlen akrobatikus elemeket láttam, elgondolkodtató, hogy mely motoros képességek fejlesztése szükséges az elsajátításához. A látottakat megbeszéltük a mentorokkal a konditeremben.

Az első nap megkaptuk a bérleteket, megismertük a metró és villamos járatokat, hol található az étterem ahol enni fogunk. Kicsit ismerkedtünk a várossal is, amit egy kis sétával a belvárosban tettünk meg, a fő látnivalók a Károly híd és a gyönyörű történelmi belváros volt.

2. nap munka után megnéztük a harang tornyot és ismerkedtünk kicsit Prága történelmével, később a vár alatti parkban volt a nap levezetése.

3. nap a csoportvezetők szerveztek munkát, ami a cheerleader bemutató volt.

4. nap megint a sport került a nap középpontjába, megnéztük a hazai csapat, AC Sparta Praha futball csapatának a stadionját, ami után a mellette lévő parkban lett volna szabad foglalkozás, de sajnos az időjárási körülmények ezt nem tették lehetővé.

Az 5. nap folytatódott a rossz időjárás, ezért az elvégzett munka után csak enni mentünk be a városba. 6. nap ismét rossz időre keltünk, esett az eső továbbra is és fujt a szél, ezért az első szabadnapunkat ismét a szálláson töltöttük, de közösségi játékokkal teli napunk volt.

7. nap kisütött a nap és újra nyári meleg lett, ami remek alkalom volt arra, hogy a gyakorlati munka elvégzése után megnézzük a prágai csillagvizsgálót, ahonnan később a prágai Eiffel toronyban fejeztük be a napot.

2. hét: A szálloda recepciójával szembeni lobbiban dolgoztunk: különböző, mentorunktól és tanároktól kapott feladatokon, ami tartalmazott egy PPT a prágai sport életről, amit később elő kellett adnunk magyarul és angolul egyaránt.

Az első napon a sok munka és a rossz idő miatt csak kedden tudtunk menni kirándulni a városban. 2. nap a visegrádi bazilikát tekintettük meg és a körülötte lévő parkban tölthettük szabadidőnket, ami alatt körbe tudtuk járni a történelmi helyet, voltunk a kazamatákban, ahol láttuk több híres prágai sportoló sirját is. 3-4. nap fő célja a munkák befejezése volt, ezért ezt a napot többnyire munkával töltöttük. 5-6. nap a tanárok cserét követően a Vencel tér történelmi korszakait elevenítettük fel. Megtekintettük Csehország patrónusának szobrát, a Vencel szobrot, megemlékeztünk a prágai tavasz elesett hőseiről. Esti sétánk a táncoló házhoz vezetett, mely megtervezését Václav Havel kezdeményezésére Frank Gehry és Vlado Milunic vállalta el, így a projekt az egész világra kiterjedő figyelmet nyert. Az épület együttesében felismerhető a férj karjába omló női test. 7. nap a magas nappali hőségre tekintettel, megismerhettük a prágai fürdőélet történelmét: egy lakótelepi uszodában töltöttük délutánunkat.

A 3. héten folytattuk a munkát, többet tanultunk a szakmáról és a munkáról, megmutatták nekünk mi alapján dolgoznak egy emberrel, több belátást kaphattunk a munkába. Kicsit kitértünk a saját sportágunkra is, elvégezhettük a csapataink által kiadott feladatokat, illetve tanultunk gyakorlatokat, amiket felhasználhatunk a saját sportágainkban, illetve terveznünk kellett egy edzés tervet, amit el kellett végeznünk a kivetkező héten.

A kulturális tevékenységeket a Nemzeti Múzeum meglátogatásával kezdtük a hét első napján, mely során a Pantheon és a neoklasszicista főlépcsők kiemelkedően szépségével ismerkedtünk. Maga a múzeum megalapítása a Magyar Nemzeti Múzeum megalapításával esik egybe. Prágában a természettudomány és a történettudomány fő profilja a múzeumnak, de nekünk az őskori kiállítás tetszett a legjobban. A 2. nap a munka elvégzése után a 100-as évforduló szecessziós építkezésével ismerkedtünk meg. Legkiemelkedőbb ebből az Icarna palota, mely Vácslav Havel, későbbi elnök édesapja tervei alapján készült. Megfigyelhetjük a parnázst a fedett üzletsor jellegzetességeit, délután Dávid Cerny meghökkentő szobrait tekintettük meg. 3. nap a konditeremben töltött idő után valláskultúrával ismerkedtünk, ellátogattunk a zsidó negyedbe, és megnéztük a Szent Miklós templomot. a hét maradék részében nem tudtunk a kulturális programokon részt venni a munka miatt.

4. hét Az általunk elvégzett edzéstervet mutattuk be, végeztük el egymáson, amit a személyi edző értékelt is. a hét hátralévő részében folytathattuk a saját edzésterveinket, miközben tanultunk az izmokról, annak fajtáiról, milyen gyakorlatokkal tudjuk ezeket fejleszteni, erősíteni, gyorsítani. Tanultunk az edzések fajtáiról, edzés módszerekről, amiket a magyarázás/tanulás mellett ki is próbálhattunk. Az utolsó napon végül regenerálódás volt a fő téma, táplálék kiegészítők, és azoknak fajtái, melyiket mikor kell szedni és mik ezeknek az előnyei.

Angol:

We worked on chairs opposite the hotel’s reception, then we worked in a fitness room. The equipment of the room itself was very good and modern, it also provided regeneration with a bathroom where, in addition to a steam sauna and a traditional sauna, you could also use a jacuzzi.

1 week: we saw a cheerleader show, I saw acrobatic elements unknown to me, it made me wonder which motor skills needed to be developed in order to master them.

On the first day we only got the passes, got to know the metro and tram routes, and where the restaurant where we will eat is and where it is located. We also got to know the city itself a little, we did with a short walk in the city center, the main attractions were the Károly bridge and the beautiful historic city center. The goal of the 2nd day was the castle, where we saw the bell tower and learned a little about the history of Prague, later the day was spent in the park below the castle. On the 3rd day, our mentors and the group leaders organized work, which was the cheerleader presentation. On the 4th day, sports again became the highlight of the day, we saw the stadium of the home team, AC Sparta Praha football team, after which we had free time in the park next to it, but unfortunately, the weather became wrong. On the 5th day, the bad weather continued, so after the practice we only went into town to eat. On the 6th day, we woke up to bad weather again, so we had to spend our free day at the hotel again. We played some community games. On the 7th day, the weather was good again, which was a great opportunity to see the observatory in Prague, from where we later ended the day at the Eiffel Tower in Prague.

2nd week: we worked on the chairs opposite the hotel reception on tasks given to us by different teachers, which included a PPT about sports life in Prague, which we later had to give a presentation in Hungarian and English.

On the first day, due to the amount of work the group was given, and incidentally had bad weather, we were only able to go for a walk in the city after work on Tuesday. On the 2nd day, we were able to spend our free time in the Visegrád basilica and the park around it, during which we were able to walk around the historical place, we went to the dungeons, where we saw the graves of several famous Prague athletes. Day 3-4. the main goal of the day was to finish the work, so we mostly spent this day working. 5-6. day, after the exchange of teachers, we revived the historical eras of Wenceslas Square. We saw the statue of the patron saint of the Czech Republic, the Wenceslas statue and remembered the fallen heroes of the Prague Spring. Our evening walk led us to the dancing house, the design of which was undertaken by Frank Gehry and Vlado Milunic at the initiative of Václav Havel, so the project gained worldwide attention. The female body collapsing into her husband’s arms can be recognized in the ensemble of the building. Day 7 In view of the high heat during the day, we got to know the history of life in a Prague spa, in which we spent the afternoon in a residential complex swimming pool.

On the 3rd week, we continued the work, we learned more about the profession and the work, they showed us the basis on which they work with a person, we were able to gain more insight into the work. We also covered our own sports a little, we were able to complete the tasks given by our teams, we learned exercises that we can use in our own sports, and we had to plan a training plan, which we had to do in the coming week. We started the cultural activities with a visit to the National Museum on the first day of the week, during which we saw the outstandingly beautiful Pantheon and the neoclassical main staircase. The foundation of the museum itself coincides with the foundation of the Hungarian National Museum. In Prague, natural science and history are the main profiles of the museum. We liked the prehistoric exhibition the best. On the 2nd day, we got acquainted with the Art Nouveau construction of the 100th anniversary. The most prominent of these is the Icarna palace, which was built based on the plans of Vácslav Havel, the father of the later president. We could observe the parnáz, the characteristics of the covered row of shops. In the afternoon we saw the astonishing sculptures of Dávid Cerny. On the 3rd day, after work we learned about religion and culture, visited the Jewish quarter and saw the Church of St. Nicholas. For the rest of the week, we could not participate in the cultural programs because of work.

4th week, we presented the training plan we completed, we performed it on each other, which was also evaluated by the personal trainer. For the rest of the week, we could continue with our own training plans, while learning about muscles, their types and what exercises we can use to develop, strengthen, and speed them up. We learned about the types of training and training methods, which we could try in addition to the explanation/learning. On the last day, the main topic was regeneration, nutritional supplements and their types, which ones should be taken when and what their benefits are.