



Santa Cruz de La Palma

MUNKANAPLÓ

Erasmus+, Kanári-szigetek, La Palma

Molnár Viktória
Erzsébet
Fitness-wellness instruktork

Munkanapló

La Palma, Kanári-Szigetek, Erasmus+



Utazásunk március 05-én szombaton hajnali 4 órasi találkozóval kezdődött a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtéren. Nagy izgalommal vártam, hiszen ez volt életem első repülő útja. Frankfurtban szálltunk át a Lufthansa La Palmára tartó gépére, ahol 4 és fél órás utazás várt ránk. Szerencsére mind a két úton ablak mellé ülhettem, ezért gyönyörű kilátás tárult elém. Láthattam a repülővel felemelkedve, ahogy a nap gyönyörűen süt a felhőtakaróra, akár csak a mesékben, Ausztria és Németország felett az Alpok magaslatait, La Palmához közelítve Tenerife hegycsúcsát és a hullámzó Atlanti-óceánt. Ez a sok új élmény mellett már eltörpült az, hogy mindkét gépünk késve indult és a csomagjaink sem érkeztek meg aznap. Yurena, aki a helyi kapcsolattartónk és az iskola igazgatóhelyettese, várt a reptéren és elvitt minket a szállásra. A nap hátralévő részében két helyi diák, Zule és Rocío vezetésével rövid betekintést nyerhettünk a város szépségeibe.

Vasárnap reggeli után útra kerekedtünk Várhelyi tanárnővel és körbejártuk a várost, most már sokkal részletesebben. Először a hajósmúzeumot (*Museo Naval*) néztük meg, ami Kolombusz hajójáról, a Santa Mariáról lett mintázva. Ezt követően a sétálóutcán barangoltunk, benéztünk a *Parroquia Matriz de El Salvador* templomba még pont a déli harangszó előtt, aztán egy-két szuvenír vásárlás után visszafordultunk és az óceánparton sétáltunk vissza. Nagy élmény volt számomra, ugyanis ez volt életem első alkalma, hogy láthattam az óceánt!

Mielőtt felmáztunk volna a hegyre egy nagyon meredek úton, amit napjaink többségében legalább 1x megtettünk, még megnéztük a *Castillo de la Virgent*, ami egy kastély, aminek a kilátó részéről gyönyörű képeket tudtunk készíteni a városról és az óceánról. Délután nagy örömmel megérkezett a bőröndünk, majd a kicsomagolás után rendeztünk egy kosármecset pár helyi diákkal.



A hétvége alatt már beleszokhattunk a kollégium napirendjébe, hogy mikor vannak az étkezések, hova tehetjük a szennyesünket. Egyből megkaptuk a kulcsainkat a saját apartmanunkhoz, ami rendelkezett egy saját konyhával, szépen felújított fürdőszobával és két hálószobával. Az udvaron van egy kosárlabda pálya, szobánk ablakából pedig az óceánt és a várost láthattuk.

Molnár Viktória Erzsébet
Fitness-wellness instruktork
Munkanapló
Erasmus+
2022.03.05-04.02.

Meta-Don Bosco Technikum
és Szakgimnázium
Munkahely: Forus Kec Baltavida
Fogadó iskola: I.E.S. Virgen de Las Nieves
Santa Cruz de La Palma

1.hét

Hétfő reggel 10:30ra mentünk a fogadó iskolába az I.E.S. Virgen de Las Nieves-be, ahol Yurena körbevezetett minket, bemutatta az iskola szakjait és szaktermeit, találkozhattunk a tanárokkal, többek között a sport tagozatosok tanáraival és mesélt nekünk a helyi hagyományokról és tradíciókról. Az iskolából hazafelé menet, megnéztünk egy kilátót, ami csillagvizsgáló is (*Mirador Barranco del Carmen*). Ebéd után ellátogattunk újra a városba, elsétáltunk egészen a kikötőig, csak most másik útvonalon. Megnéztük a *San Domingo Plaza*-t (a 'plaza' spanyolul 'teret' jelent). Hazafelé újra az óceánparton kötöttünk ki, ahol már muszáj volt belemenni a vízbe és futni a kicsapó hullámok habjain.

A **keddi** napra már megtanultuk, miután leégtünk mindannyian, hogy a naptej használata fontos még a kellemes 20 fokban is. A hét második napján 8:50re mentünk az iskolába és részt vettünk a sport tagozatosok óráján. A tematika aznapra a terhéstorna és az atlétika futószámai volt. A terhéstorna feladatai 3 részre voltak osztva a terhesség előtti, alatti és utáni edzésformák: csípőemelés hanyatt fekvésben, cat-camel vagyis a hát domborítása homorítása, térd között labda szorítás, guggolás → terhesség előtt; szimulációk nehéz labdával a pólónk alatt és így leülni, felállni, lefeküdni → terhesség alatt; egymás cipelése a hátunkon → terhesség után. Ez egy házi feladat volt a diákoknak. Majd az atlétikával foglalkoztunk, bemelegítés után futó iskoláztunk (lassú, normál, gyors tempójú futás, futás apró és megnyújtott léptekkel, gazella ugrás és ezek variációi). Ezt követően a rajtok fajtáit gyakoroltuk (sima, előredőlős, térdelő rajt, spanish style térdelő rajt, amit egy másik ember segítségével hajtanak végre). Délután újra a szeretett helyünkön, az óceánparton találtuk magunkat egy adag churrossal a kezünkben, hiszen muszáj volt megkóstolni milyen eredetiben ez a spanyol édesség.

Szerdán megtettük az első látogatásunkat a fitness komplexumban (Baltavida), ahol szakmai gyakorlatunkat töltöttük, ami San Pedroban van, ezért oda busszal kellett járnunk. Sajnos bérletet nem tudtunk venni, mert azt csak a helyieknek lehet. Ez alkalommal Alejandro, a hely vezetője vezetett körbe minket. A Baltavida a legnagyobb sportlétesítmény a környéken így érthető a felszereltsége is. Több csoportos terem mellett, van spinning terem, uszoda kisvízzel és mélyvízzel, szauna, konditerem rengeteg jó minőségű géppel.



Itt alapszabály, hogy minden eszközt használat után le kell fertőtleníteni, ezért minden sarkon ki van téve egy kis pult több fertőtlenítővel, papírtörölővel és kukával. Kötelező a maszk és a törülköző használata edzés közben is. Az itteni lakosok nagyon komolyan veszik a covid szabályokat. Délután túrázni indultunk fel a hegyoldalra úton a *Pico de la Nieve*-hez, de csak félútig terveztük utunkat a *Tagoja* nevű helyig. A túraösvény nem mindig volt megtalálható, de többé-kevésbé felbukkant a megfelelő út és jelzés. A túra során rengeteg helyi természetű növényt láttunk: citrom, narancs, papaja, banán, avokádó és persze a mangó. Utunk csúcán gyönyörű kilátás nyílt az óceánra és a szigetre.



Csütörtöktől kezdve már az úticélunk mindig a Baltavida lett. 10órákor találkoztunk Luis-zal, akinek az óráin vettünk részt. Gyorsan átöltöztünk és mentünk is az első órájára, ami a pilates volt. Ezelőtt én még nem vettem részt pilatesen, de tetszett és pont jól esett a nyújtás és a relaxáció a sok előző napi túra után. Megfigyelhettük, hogyan zajlik egy óra „spanyolosan”. Luis kevésbé beszél az angol, de többször próbált fordítani nekünk. Bár emellett mi megtanulhattuk mi spanyolul a kilégzés (exhalación) és belégzés (inhalación). Ugyanis a pilates nyújtó és erősítő gyakorlatai a ki, -és belégzéssel vannak összehangolva. Igazán humoros, kedves ember Luis és nagyon tetszettek neki a magyar szavaink! Ezután a konditeremben nézhettük meg, hogyan dolgoznak a diákok (Zule és Gabriela), illetve Luis. Nagyon érdekes, mert itt nem külön-külön személyi edzők vannak, hanem az itt dolgozó tréner feladata az, hogy instruálja, kijavítsa a hibáikat, megmutassa a helyes gyakorlatvégrehajtást a jelenleg ott lévő vendégeknek. Bizonyos időintervallumban vannak beosztva az edzők a kondiba és emellett tartják a saját csoportos óráikat. Mesélték nekünk a diákok, hogy nekik ilyen animátori végzettségük lesz, tehát ők is ilyen edzőnek tanulnak. Itt a konditeremben a mi feladatunk az volt, hogy egymásnak írunk edzéstervet különböző izomcsoportokra, különböző módszerekkel és meg is kellett csinálnunk utána. Edzés után haza buszoztunk, majd felsétáltunk a hét vége felé egyre inkább meredekebbnek tűnő dombon.

Péntektől már más és más órát látogattunk meg. Ezen a napon a body combat és a spinning volt soron. A body combat egy küzdősport alapú órátípus, ahol alkalmaztuk a különböző ütéseket, rúgásokat koreográfiába építve. Elégé high intensity óra, ugyanis tele van ugrásokkal, erősítésekkel minden izomcsoportra a fight elemek mellett. Nyújtás és egy kis pihi után mentünk is a spinning terembe és állítottuk be a bicikliket az órára. Sok segítség volt, hogy velünk voltak a helyi barátaink, akik tudtak fordítani, mert sajnos az edzők többsége nem tud angolul. A zenék nagyon tetszettek, pörgősek, ritmusosak. Ezek a spanyol slágerek nagyon

Molnár Viktória Erzsébet
Fitness-wellness instruktork
Munkanapló
Erasmus+
2022.03.05-04.02.

Meta-Don Bosco Technikum
és Szakgimnázium
Munkahely: Forus Kec Baltavida
Fogadó iskola: I.E.S. Virgen de Las Nieves
Santa Cruz de La Palma

passzoltak az óratípusokhoz. A két fárasztó óra és az ismételt hazasétálás után jól esett mindannyiunknak pihenni.

Az **első teljes hét hétvégén** a kirándulás és a pihenés volt a főszerep. **Szombaton** 10-re jött értünk Zule és Gabriela. Autóval ellátogattunk először *Puntallana*-ba, ahol megnézhattuk a sziget nevezetes vízesését a *Sendero La Cascada*-t. Sajnos nem volt elég csapadék, így a nagy zuhatag helyett csak a víz csordogálását láthattuk a sziklákon, de így is gyönyörű volt. Ezután mentünk tovább észak felé *Los Soucesbe*, ahol egy csodálatos természetesen kialakult fürdőző



helyet a *Charco Azul*-t néztük meg. Az átlátszó, kék víz látványa mindannyiunkat ámulattal töltött el. Végül eljutottunk La Palma északi csúcsáig, ahol elautóztunk a *La Laguna de Balvento* mellett, ami egy lagúna a hegyekben. Megálltunk egy fogadóban, majd indultunk vissza ebédelni. Szombat este a kollégium mentőápoló tanulóival megnézhattuk, milyen stílusa van a spanyol szórakozóhelyeknek és hogyan kapcsolódnak ki a fiatalok. A **vasárnap** inkább a pihenésről szólt, bár egy edzés könnyen belefért az időbe.

Az emberek többsége nem tud angolul a kollégiumban vagy a konyhában, ezért egy hét után már könnyen mondtuk ki az újonnan tanult spanyol szavakat: Gracias, Hola, Buenos días, Buena tarde, Buenas noches, Sin lactosa. Szerencsénkre mindig bőséges adag ételt kaptunk, és mindig nyitva állt előttünk a konyha hűtője és a pult rengeteg gyümölcssel. A halas ételeket nagyon szeretik elkészíteni, szóval volt pár alkalom, mikor kihagytuk az adott étkezés valamelyik részét. A kollégium dolgozói nagyon segítőkészek, ahogy a diákok is. Minden tisztelem az ottani autó vagy busz vezetőké, ugyanis nem lehet a legegyszerűbb a meredek kacsaringós utakon szépen és balesetmentesen vezetni. Gyönyörű a természet kontrasztja! Számomra a legszebb, ahogy elkülönül a

növényzet zöldje a sötét vulkáni sziklától és ahogy a kék óceán csapdossa a meredek partot. A színes házak oldalán és kertjeikben pompás, virágos növények díszelnek.



Molnár Viktória Erzsébet
Fitness-wellness instruktork
Munkanapló
Erasmus+
2022.03.05-04.02.

Meta-Don Bosco Technikum
és Szakgimnázium
Munkahely: Forus Kec Baltavida
Fogadó iskola: I.E.S. Virgen de Las Nieves
Santa Cruz de La Palma

2.hét

A **hét első napját** 9:30kor egy spinninggel kezdtük, amit Luis tartott. Más volt, mint az előző héten pénteki óra annak ellenére, hogy itt az edzők 4 hónapos edzéstervet követnek. Tehát egy csoportos órán ebben az időintervallumban minden edző ugyanazt a koreográfiát, illetve tervet oktatja és vezeti. Nagyon tetszenek a zenék, így buli még egy megterhelő edzésforma is. Ezt követően a konditeremben edzettünk ismét Luissal, aki mutatott új gyakorlatokat és segített a számunkra új gépek használatában. Minden izomcsoportomat megmozgatta azzal, hogy egyesével kipróbáltam a csúcs minőségű gépeket. Szerencsénkre a Baltavidából a hazautunk Santa Cruz vásárlóutcáin vezet, így mindig van alkalmunk nézelődni és kutatni a helyi tradíciók után. Az estét nyújtással zártam, ugyanis a magyarországi edzésekhez képest, itt a leveztető rész csökevényesebb.

Kedden már elkülönült a 4es csapatunk, ugyanis volt, aki délelőtti edzésre ment én viszont délután látogattam el San Pedroba. 17óraa egy GAP nevezetű 30 perces erősítő órára mentem. Ezt követően funkcionális edzésen vettem részt, ami szintén eszközös erősítő óra volt. A bemelegítés futópadon lassú kocogással kezdődött, majd visszamentünk a terembe és minden izomcsoportra erősítettünk tárcsával és saját testsúllyal. A nyújtást másfél óra erősítés után újra kevésnek éreztem sajnos. Edzés után a szállás felé sétálva a kezdődő esti életet nézhettem meg Santa Cruz utcáin.

Szerdán újra együtt látogattunk meg délelőtt először egy body pump órát, majd pedig pilates-en relaxáltunk. A body pump egy súlyzós erősítő óra. Úgy épült fel az edzés, hogy különböző zenés blokkokra osztva dolgoztattuk meg az egyes izomcsoportokat (láb, fenék, váll, mell izmai, bicepsz, tricepsz; a törzs izmai folyamatosan dolgoztak, ezért arra nem volt külön blokk). Sokféle eszközt használtunk: tárcsák, súlyzórúdon tárcsákkal, step pad, polifoam. Emellett saját testsúlyos gyakorlatok is voltak. Újdonság volt ennél az órátípusnál, hogy a blokkok végezte után egyből lenyújtottuk a használt izmokat. Pilatesen egy másik edző óráján vehettünk részt, ezáltal többféle edzésmódszert tanulhattunk, annak ellenére, hogy ugyanazt az edzéstervet követik a trénerok. Délután míg társaim kosaroztak (bevonva a helyi kisgyerekeket, akik csak ebédelni jöttek a kollégiumba) addig én a saját nyújtás tervemet is végig csináltam, hogy elkerüljem az izomlázat, hiszen a mindennapos hegymászással is igazán dolgoztatjuk a térdhajlítónkat, feszítőnket, vádlinkat, és a far izmait.



A **hét negyedik** napja elég sietősen indult, hiszen még nyugodtan reggelizni sem volt időnk. Ezért gyorsan elkészültünk, csomagoltunk szendvicset az útra és rohantunk is le a városba (40 perc a szállástól a központi buszmegálló) a 7:50kor induló 35-ös számú buszunkhoz, ami elvisz minket San Pedroba a Baltavidához. A 8:30as kezdetű core-training-gel kezdtük a napot, ami csak fél órás volt, de igazán hasznos. Természetesen végig talajos gyakorlatok voltak, az egyetlen eszköz, amit használtunk az a medicinlabda volt. A feladatok a már tanult gyakorlatok

Molnár Viktória Erzsébet
Fitness-wellness instruktork
Munkanapló
Erasmus+
2022.03.05-04.02.

Meta-Don Bosco Technikum
és Szakgimnázium
Munkahely: Forus Kec Baltavida
Fogadó iskola: I.E.S. Virgen de Las Nieves
Santa Cruz de La Palma

voltak, persze figyeltünk a helyes kivitelezésre, amit az edző is többször hangoztatott és mutatott is. (sarokérintés, plank, ellentétes kar-láb leengedés háton fekvésben, hasprés, törzsemelés, plank tartásban a labda előre tolása váltott karral (tehát először az egyik kar volt terhelve, majd a másik), orosz twist). Az óra végén újfajta nyújtást is tanultam a csípőhorpasz izomra. Ezt követően Regi és én haladtunk tovább az ittlétünk 3. spinning órájára, amit most is más edző tartott és így megtapasztalva már, mind a három teljesen más hatást ért el. Ezen az órán a hangsúly inkább a kormányfogásokon volt a hegy, -és lejtmenet mellett. 10:30tól még egy köredzést is végig csináltunk a konditeremben. A bemelegítés 5 perc gyors séta volt a futópadon. 3 blokkból felépülő edzést csináltunk. Az első blokkban csináltunk guggolást, kitörést tárcsával, majd egymás után mehettünk a bicepsz, (a számomra újfajta) tricepsz (ezt a gépet mellizomra is lehet használni a gépkar egy kicsi változtatásával) és mellkörtoló gépre. A második blokkban csak tárcsával történtek a gyakorlatok: előre lendítés, lendületes magastartásba tolás, bicepsz karhajlítás, döntött törzsű evezés, széles guggolás, guggolásban megtartás, pulzálva guggolás. Majd újra futópadoztunk, ahol hegymenetben kocogtunk 5percig a pulzus újbóli növelése végett. A harmadik blokkban a térdhajlítót erősítettük gépen és a lábtológépet használtuk, aztán még a hasizomra is rátértünk plank-kel és hegymászófutással. Az edzés végén 5perc sétával levittük a pulzus a futó gépen és megnyújtottuk a használt izomcsoportokat. Hazaúton újabb és újabb souvenir-shopokat találtunk.

Pénteken 9:30kor kezdtük a napunkat egy en-forma nevezetű edzéssel, ami egy vegyes step pados aerobik jellegű erősítő óra. Step-es lépéseket alkalmaztunk (basic, V-step, leg curl), erősítéseket tárcsával, folyosón futóiskola, magasított step padon tolódszkodás. Igazából ez egy senior edzés, de az óra végére meglepődve kérdeztük Luist, hogy ez az óra tényleg az idősebb korosztály részére van!? Ugyanis még mi is leizzadtunk és elfáradtunk a végére. De a válasz egy határozott igen volt. Ez alapján az itteni idősebb korosztály nagyon sportos és fitt. 10:30tól részt vettünk még egy core-trainingen. Késő délután újra a város utcáin sétáltunk és egy jó biliárdozással zártuk a napot.

Szombaton nagy izgalommal vártuk, hogy milyen látvány tárul



majd elénk tárul *Fuencalientében*. Saját magunk terveztünk egy kirándulást a sziget déli csúcsába *Los Canarios*-ba (Fuencaliente másik neve). 50 perces buszút után meg is érkeztünk,

majd első úticélunk a *Mirador Volcán de San Antonio* volt. Ez egy kilátó, amiről a San Antonio vulkánt láthatjuk. Majd lesétáltunk a látogatóközpontba, ahol olvashattunk egyéb érdekességeket az 1677-ben kitört vulkánról, ami jelentősen formálta a sziget alakját. Ezt követően elénk tárult a nagy kráter, aminek a peremén végig sétálhattunk és megcsodálhattuk ennek a természeti csodának a

monumentálisát. A San Antonio-ról láthattuk az óceánt és a másik vulkánt a *Volcán de Teneguía*-t. Uzsonnára haza is értünk a kb. 12 km-es vulkántúránkról.



Molnár Viktória Erzsébet
Fitness-wellness instruktork
Munkanapló
Erasmus+
2022.03.05-04.02.

Meta-Don Bosco Technikum
és Szakgimnázium
Munkahely: Forus Kec Baltavida
Fogadó iskola: I.E.S. Virgen de Las Nieves
Santa Cruz de La Palma

Vasárnap is túrázós napra ébredtünk, ugyanis 9:30ra jött értünk Gabriela és mentünk a sziget nyugati oldala felé a *Caldera de Taburiente Nemzeti Parkba*. A Caldera lábánál várt ránk Zule



és Luis. Itt hagytuk az autókat és taxival mentünk fel a csúcsra, ahonnan kezdtük a túránkat. Senkinek nem kívánom ezeket a kacskaringós meredek utakat, ahol mentünk, sajnos nehezen bírta a gyomrunk, amíg felértünk. De ennek ellenére a táj és a környezet gyorsan el is terelte a gondolatainkat a hányingerről, amint nekiláttunk utunknak. Luis, Gabriela és Zule nagyon jó idegenvezetők voltak. Meséltek nekünk a növény és állatvilágról, a



nemzeti parkról, és hogy igazából mi magában a vulkánban sétáltunk. Hiszen a Caldera maga a vulkán krátere, ahol tartott az utunk lefelé. Ha felnéztünk

felhőbe burkolózott fekete hegycsúcsokat, lefelé hatalmas szakadékokat láthattunk. Több helyen veszélyesnek találtuk az utakat, mert korlát nemigazán volt a túraútvonal mellett, de ez a helyieknek már nem volt érdekes, csak nekünk turistáknak. Félúton megálltunk egy kempingben elfogyasztani a szendvicseinket, majd folytattuk tovább a 15km-es kirándulásunkat.



A hegycsúcsból lejutottunk egészen a mélybe, ahol kicsi patak csordogált. A patak mentén láthattunk egy gyönyörű vízesést (Cascada de Los Colores), aminek vize hol sárga, hol kék vagy narancssárga volt, a benne lévő vastartalom miatt. Utunk vége felé hatalmas vízi csata kerekedett, ugyanis Luis barátunk élvezte, ha lefröcskölt minket és hát mi sem hagytuk magunkat. A kocsihoz már vizesen, sárosan értünk vissza, de nem számított, mert nagyon jól szórakoztunk.

Hazaúton autóból láthattuk a 2021-ben kitört vulkán pusztítását is. Estére értünk a szállásra, ahol egy kiadós zuhanyzás és vacsi után fáradtan dőltünk ágyba.

3.hét

A **hét első napját** délelőtt pihenéssel és munkanapló írással, illetve tanulással töltöttem. Ebéd után elindultam a városba, ahonnan 5re mentem a Baltavidába egy fél órás en-forma és szintén fél órás core-training edzésre. Ezután pedig egy body balance órát látogattam meg, ugyanis a pilates órával fel volt cserélve. Ez az órátípus zene nélkül a levegővételekre alapult és ezzel volt relaxáló hatású a nyújtó és erősítő részek mellett.

A **kedd** délelőtt hasonlóan telt, mint a hétfő. Ebéd után most hamarabb indultunk le a városba a többiekkel, hogy még néhány boltba és a partra is lenézhessünk. Majd a 6kor kezdődő body-combat órára mentünk. Így második alkalommal jobban tetszett, hiszen kedvenc edzőnk Luis

Molnár Viktória Erzsébet
Fitness-wellness instruktork
Munkanapló
Erasmus+
2022.03.05-04.02.

Meta-Don Bosco Technikum
és Szakgimnázium
Munkahely: Forus Kec Baltavida
Fogadó iskola: I.E.S. Virgen de Las Nieves
Santa Cruz de La Palma

tartotta, másrészt már tudtam a koreográfiák lépéseit. Így sokkal élvezetesebb volt és sokkal jobban bele tudtam élni magam a zenébe is és olyan érzést adott, mintha tényleg küzdenék valakivel. Ezt követően az volt a célunk, hogy megnézzük milyen óra a sh'bam, de sajnos az is fel volt aznap cserélve így lemaradtunk róla. Helyette egy body-balance-ra mentünk, ami szintén más volt. Annak ellenére, hogy ugyanazt kell oktatniuk az edzőknek, minden edző máshogy tartja az óráit, ezért érdemes több edző óráin részt venni. Edzés előtt Luis megmutatta nekünk a teljes gyakorlatanyagot, amit nekik követniük kell, van nekik róla videó és leírás is. A body-balance a jóga, pilates és minden body and mind típusú óra gyakorlatanyagából épül fel. Ezen az órán szólt a zene (még hozzá nagyon jó relaxáló zenék), alkalmaztuk a napüdvözetet és a különböző hősi pózokat a jógából. Emellett folyamatosan váltották egymást az erősítő és nyújtó gyakorlatok. Sajnos ezek az órák sokáig tartottak, ezért lecsúsztuk a vacsi időről. De nem búslakodtunk, mert megkóstoltuk, hogy milyen a Mc'Donalds itt La Palmán.

Szerdán egy gyors reggeli és szendvics csomagolás után indultunk a fitness terembe. A 9:30-kor kezdődő en-forma órán vettem részt, ahol most megjegyezhettem pár új fit-ball labdás gyakorlatot, amit még nem csináltam ezelőtt (plank és csípőemelés fit-ballon). 10:30-kor kezdődött a köredzés a konditeremben. A bemelegítés ismét a futópadon volt, aztán 3 blokkban erősítés következett. Első blokkban mell és váll gépek voltak soron és a kitörés, másodszor a futópadot váltottuk saját testsúlyos gyakorlatokkal, a harmadik blokkban a futópad mellé mi választhattunk gépet és 2 sorozatot kellett megcsinálnunk. Én a vádli, térdhajlító, és combközeli erősítő gépet használtam. A levezetés 2 kör futás volt a pályán (amit ezelőtt még nem is láttam, de a konditeremből ki lehet menni a szomszédos focipályára). Majd lenyújtottuk az izmainkat. Délről egy új edzésen, kisvizes aqua fitnessen vettünk részt. Rengeteg új gyakorlatot sajátítottam el, amit alkalmazni is tudok majd a saját szakmámban. Gimnasztikai gyakorlatok, ugrások, futások, rúgások, guggolva mellúszó kartempó, boxolás a víz alatt, döntött törzsű evezés, tricepsz, bicepsz gyakorlatok, falnál krallózó lábtempó és biciklizés, magas térdemeléssel futás körbe egyik, majd másik irányba. Ezekon kívül rengeteg gyakorlat volt még, amit szárazföldön alkalmaznak, de itt kisvízben is lehet. Ezen az órán eszköz nélkül dolgoztunk. A medence 120cm mély, tehát jól tudunk edzeni a víz ellenállásával. Megtapasztalhattuk edzés elején a beavató ceremóniát, ami a nyakunkba zúduló hideg víz volt a lépcsőn. Mint később kiderült ezt mindenki megkapja, aki először megy aqua fitnessre Luishoz. Nagyon vicces volt, ahogy az idősek megmosolyogták a mi kis beavatásunkat. Ebből az következett, hogy ha harc, hát legyen harc és Luis is csurom víz lett óra végére (Haha). Majd kipróbáltam az úszómedencét és a szaunát is, szóval délutánra kellemesen elfáradtam, főleg, hogy a szél sem kedvezett nekünk a hazafelé úton.

Csütörtök délelőtt újra megtanulhattam, hogy a legkisebb napsütésben is nagyon könnyen lehet égni, így délután rákvörösen indultam útnak a Baltavidába. Ismét a sh'bam órát szerettük volna kipróbálni, de a héten akkora kavarodás volt ezzel az órátípussal kapcsolatban, hogy végül egy body combat edzést látogattunk meg újra. Edzés előtt megnézhetjük, ahogy Luis és egy másik edző gyakorolja a koreográfiát, hiszen pont egy váltásra érkeztünk és innentől ez a felépítés lesz 4 hónapig a body combaton. (de szerencsére még az előzőt is megtanulhattuk).

Pénteken délelőtt 9:30ra mentünk egy en-formára, majd egy core-edzésre. Ezután vissza busoztunk Santa Cruz-ba és hazafelé sétálva beültünk egy hangulatos pékségbe és kávézóba. Mivel nagyon szeretem a kávé, elégedetten iszogattam a cappuccinomat egy vaníliás sütemény

Molnár Viktória Erzsébet
Fitness-wellness instruktorkor
Munkanapló
Erasmus+
2022.03.05-04.02.

Meta-Don Bosco Technikum
és Szakgimnázium
Munkahely: Forus Kec Baltavida
Fogadó iskola: I.E.S. Virgen de Las Nieves
Santa Cruz de La Palma



társaságában. Ebéd után Yurena és két barátnője jött értünk, aztán indultunk a *Roque de Los Muchachos*-hoz, ami a sziget legmagasabb pontja. Felfelé haladva gyönyörű volt, ahogy az esős szürke időből, a ködös felhőkön keresztül átlépünk a felhőréteg fölé a napsütésbe. Láthattuk több nemzet óriási teleszkópját, hiszen ez tökéletes hely a csillagvizsgáláshoz. A GTC (*Gran Telescopio Canarias*) a Kanári-szigetek legnagyobb teleszkópja. Yurena azt is



elmondta, hogy Tenerifén is vannak teleszkópok, csak nappaliak, ugyanis a Napot vizsgálják (solar teleszkóp). A csúcson, 2426 méteren 5C° volt, de csípős széllel párosítva megfelelt az időjárás a 0C° -nak is. Dideregve, dupla kabátban, de végig néztük a gyönyörű naplementét. Hazaúton csillagokat néztünk és a csillagképekről mesélt nekünk Yurena.



Szombaton reggeli után buszra szálltunk és elutaztunk először *Los Llanos de Aridane*-ba, itt átszálltunk egy másik buszra, ami elvitt minket *Tijarafe*-ba. Gabriela itt várt ránk, autóba pattantunk és mentünk is megnézni a *Porís de Candelaria*-t. Ez egy barlangrészt, ahol kivehető

Molnár Viktória Erzsébet
Fitness-wellness instruktork
Munkanapló
Erasmus+
2022.03.05-04.02.

Meta-Don Bosco Technikum
és Szakgimnázium
Munkahely: Forus Kec Baltavida
Fogadó iskola: I.E.S. Virgen de Las Nieves
Santa Cruz de La Palma



apartmanok vannak. Egy gyönyörű természeti alkotást is láthattunk, ugyanis, ha olyan szögéből néztünk az óceán felé, akkor a sziklák La Palma alakját rajzolták ki. Ezután megnézhattuk Gabrielának saját barlangba épített házukat az óceán panorámájával a domboldalon. Következő úticélunk északabbra volt. Puntagordában betértünk egy piacra, ahol helyi édességeket, zöldségeket, gyümölcsöket, sajtokat és kézzel készített tárgyakat lehet venni. Megkóstoltam a sziget lakóinak kedvencét, a vajas kekszet és mandulás citromos kekszet. Gabrielával visszaautóztunk Los Llanosba, majd onnan buszoztunk haza Santa Cruzba. Estére sajnos nagyon rossz idő lett így nem tudtuk kihasználni az utolsó hétvégénket a szigeten. **Vasárnap** is elég változékony idő volt, ezért pihenéssel töltöttük az időnkét főként, de azért ellátogattunk este *El Paso-ba* Crazy potatoes-t enni és kipróbáltuk Gabriela kedvenc desszertjét a Canary powder-t, ami egy karamellás, kekszes, tejszínes édesség. Hazafelé úton megálltunk egy kilátónál, ahonnan az esti fényekbe burkolózott Santa Cruzt csodálhattuk meg.



4.hét

Az utolsó hét **hétfőjén** egy kimondottan esős napra ébredtünk, ezért átszállással, de elbuszoztunk San Pedróba és én az egész napomat a Baltavidában töltöttem. Délelőtt kezdtem egy *spinning* órával, majd egy *body combat*on voltam, ahol élvezhettem az új koreográfia lépéseit, hiszen már tudtam. Majd *aqua fitnessre* szerettem volna menni, de elmaradt, mert az esős nap miatt nem jöttek vendégek. Ezért az időmet kihasználva úsztam az úszómedencében 1km-t, majd szaunáztam a finn és gőzszaunában egyaránt. Szieszta időben elfogyasztottam az ebédemet és pihentem, majd 5től kezdődtek a delutáni edzések. Fél óras aerobikos *en-forma* után szintén 30 perces *core-edzésen* voltam, ahol egy új dinner párnás gyakorlatot tanulhattam egyenes hasizomra. Ezt követően a zene nélküli levegővételeken alapuló *body balance-on* relaxáltam, majd következett a nap számomra legjobban várt edzése a *zumba*. Nagyon hamar belejöttem a tánclépésekbe és a csípőmozdulatokba, aztán onnantól már nem volt megállás. Nagy élvezettel táncoltam végig az órát, rendkívül tetszett! Nagyon szimpatikus volt az edző, óra végén hálálkodva jött oda hozzám, hogy részt vettem az edzésén, és én is mosolyogva könyökpacsiztam vele. Majd még jobban feldobta a napomat, hogy megdicsért, amiért ügyesen táncoltam. Így könnyen gyűjtöttem energiát este, hogy fáradtan, 7edzés után, legalább 1500 csak edzés általi kalória étetéssel felsétáljak az apartmanhoz. Majd vacsoráztam és még a konyhás bácsi is feldobta a napom, hogy pisszegve, de 2 brownie-t kaptam az egy helyett ajándékba.

Kedden végre kipróbálhattuk a sh'bam-ot. Ez az óra többféle táncstílusból felépülő koreografált órátípus. A zumbához hasonló csípőtekerő mozdulatokat végeztünk és már értem, hogy a spanyolok miért tudnak jól táncolni..., hiszen ez a vérükben van. Nagyon élveztem a spanyolos, amerikai, dallamokra táncolást.

Molnár Viktória Erzsébet
Fitness-wellness instruktork
Munkanapló
Erasmus+
2022.03.05-04.02.

Meta-Don Bosco Technikum
és Szakgimnázium
Munkahely: Forus Kec Baltavida
Fogadó iskola: I.E.S. Virgen de Las Nieves
Santa Cruz de La Palma

Szerdán egy merőben a többi naptól eltérő napunk volt. Ugyanis részt vehettünk a fogadó iskolánk elsős, sporttagozatos tanulói által szervezett sportnapon. Általános iskolás diákoknak rendeztek forgószínpados, állomásos sportjátékokat. *Miraflores*-ben a szállásunktól autóval 10 percnnyire egy nagyon szép és modern sportpályán rendezték meg. Orlando a sport osztály tanára körbevezetett minket. Megnézhettük a fedett tornatermet, atlétika pályát, focipályát, konditermet, teniszpályát, homokos röplabda pályát és a squash-hoz hasonló helyi labdajáték pályáit. 9-re megérkeztek az iskolások, aztán mi is segítettünk a sporttagozatos diákok munkájában, a gyerekek koordinálásában. Délután szerencsénkre sok napsütéssel útnak indultunk *Charco Azul*-hoz újra. Most busszal mentünk *Los Sauces*-be, ahonnan lesétáltunk az óriási banánültetvények mellett az óceánpartra ehhez a kialakult öböl részhez strandolni. Először hideg volt a víz, de nagyon hamar meg lehetett szokni, mert a levegő hőmérséklete sem volt sokkal több mint az óceáné. Este már kissé szomorúan buszoztunk haza, hiszen már beférkőzött a gondolatainkba, hogy nemsokára ez a kaland véget ér.

Utolsó hetünk utolsó szokásos napja a **csütörtök** volt. Délutáni órákat látogattunk meg. Egy fél óras en-forma után az utolsó body combat óránkat edzettük végig. Szomorúak voltunk, mert nagyon megtetszett nekünk ez az órátípus. Santa Cruzban még szeretünk volna egy utolsót churros-ozni, de sajnos nem volt nyitva így megkóstoltuk a meki egyedi fánkgyölyöit, ami Magyarországon nincs.

Péntek egy hosszú nap volt számunkra. Délelőtt voltunk utoljára a Baltavida-ban. En-forma és core edzés után szomorkodva beszélgettünk Luissal, aki mindent megtett, hogy mosolyt csaljon az arcunkra. Sikerült is neki, tollal nagyon egyedi rajzokat kreáltunk egymás karjára és kedvenc edzőnk csak hozta a formáját, így máris feldobta a kedvünket. A délutánunk már a bőröndünk bepakolásával telt. Nagy számolások közepette zajlott a szuvenírek a ruhák, cipők rendezése, hiszen bele kellett férnünk a repülőn megengedett maximum 23kilóba. Késő délután a kollégiumi barátainkkal tartottunk egy búcsúzás, röplabdázós összejövetelt a parton, majd este várt ránk a búcsú buli Luissal, Gabrielával és a többi helyi barátunkkal. Kissé szomorkásan, de nagyon jól éreztük magunkat. Sírva búcsúztunk el tőlük, hiszen rengeteg élményt köszönhetünk nekik és felejthetetlen barátságok alakultak ki. **Szombaton** reggeli után az utolsó simításokat is elvégeztük a csomagjainkon, megköszöntünk minden segítséget a kollégium vezetőinek és tanárainak, akik minket is megleptek egy a kollégium nevével ellátott mezzel. 11-re taxit rendeltünk és indultunk a reptérre. Az autó ablakából fájó szívvel búcsúztattuk az elénk táruló látványt.

Nagyon hálás vagyok, amiért részt vehettem az Erasmus+ programban! Rengeteget tanultam La Palmán, mind szakmailag, mind idegen nyelvből. Sokkal bátrabban használom az angolt ez az egy hónap után, nagyon örülök, hogy spanyol szavakat is tanulhattam. Megannyi tapasztalatot szereztem az élet bármely területén és felejthetetlen élményekkel gazdagítottam emléktáram. Olyan embereket ismerhettem meg, akiknek csupa szeretetből és segítőkészségből áll a szíve. Nagyon fognak hiányozni! Sosem fogom elfelejteni az első találkozásomat az óceánnal, a többiekkel közösen megélt pillanatokot és azt a sok segítséget, amit ez a szakmai út adott nekem!

