

# Erasmus-Erfahrungsbericht

## Persönliche Daten

Gastuniversität: Universidade de Coimbra  
Studienfach: Sportwissenschaften (Master)

## Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung)

Die Bewerbungsphase verlief einwandfrei. Ich verfasste rechtzeitig ein Motivationsschreiben über mich und warum ich das Auslandssemester in der portugiesischen Stadt Coimbra absolvieren möchte. Daraufhin folgte ein sehr nettes Bewerbungsgespräch mit dem Koordinator für internationale Beziehungen. Dieser klärte mich über das gesamte Programm auf. Einige Wochen später erhielt ich meine Zusage, worüber ich mich sehr gefreut habe. Daraufhin nahm ich an einem Online-Seminar teil, bei dem noch weitere Details bezüglich des Aufenthalts über die Organisation Erasmus+ bekannt gegeben wurden.

## Unterkunft

Ein Monat bevor ich nach Portugal geflogen bin, habe ich mich nach einer Wohnung umgeschaut. Hierfür nutzte ich die Internetplattform idealista. Zunächst hatte ich vier Vermieter angeschrieben, allerdings erhielt ich leider keine Rückmeldung. Eine Kommilitonin erhielt ebenfalls einen Erasmus-Platz in Coimbra und hatte mehr Erfolg mit den Rückmeldungen über die idealista Plattform. Glücklicherweise gab es in ihrer WG noch ein freies Zimmer, welches ich dankend annehmen konnte.

Die WG bestand aus fünf Personen, die alle sehr freundlich waren, allerdings kaum Englisch sprechen konnten. Jedes Zimmer hatte einen kleinen Balkon mit einer Sitzgelegenheit. Die Küche war großräumig und mit den wichtigsten Küchenutensilien ausgestattet (Herd, kleiner Backofen, Wasserkocher, Töpfe, Pfannen, Geschirr). Die Zimmer waren alle möbliert und bestanden aus einem Bett, Schreibtisch und einer Kommode/Kleiderschrank.

Die Wohnung lag ein wenig außerhalb der Stadtmitte und des lebhaften Studentenlebens. Es gab die Möglichkeit 30-45 Minuten zu laufen oder sonst für ca. 15 Minuten mit dem Bus zu fahren, um das Zentrum zu erreichen. Das Busticket kostete monatlich 15 Euro. Zusätzlich mussten anfangs 10 Euro für die Ausstellung der Karte bezahlt werden.

## Studium an der Gasthochschule

Im Gesamtbild ähnelte das Studium in Coimbra dem aus Deutschland. Vorab hatte ich eine sehr nette Koordination, die mir alle offenen Fragen zum Kursprogramm beantwortete und mir half meine Kurse auszuwählen. Insgesamt habe ich 10 CP benötigt und diese auch erfolgreich absolviert. Bei meinen gewählten Kursen gab es eine Anwesenheitspflicht, die mündlich abgefragt wurde und man musste sich ebenfalls online als "Anwesend" anmelden. Als ersten Kurs belegte ich "Growth Maturation and Performance", bei dem es um die Entwicklung von Kindern ging. Es wurden verschiedene Methoden vorgestellt, um die

zukünftige Sporttauglichkeit von Kindern zu bewerten. Als Prüfungsleistung haben wir als Gruppe eine Studie in diesem Bereich vorgestellt und am Ende mussten wir mehrere Fragen zum Kurs schriftlich beantworten.

Ebenfalls belegte ich den Kurs "The Sport Coaches and their Competencies", bei dem es um mehrere Theorien über das Lehren von einer Sportart und die benötigten Kompetenzen eines Trainers ging. Als Prüfungsleistung haben wir als Gruppe drei Kapitel eines Buches zusammengefasst und ebenfalls eine Präsentation über eine bekannte Theorie gehalten. Beide genannten Seminare wurden in portugiesischer und englischer Sprache gehalten. Zudem belegte ich auch einen portugiesischen Sprachkurs, welcher zweimal wöchentlich stattfand. Ich lernte die Grundlagen, um eine Konversation führen zu können und ebenfalls viel über die portugiesische Kultur. Für die Prüfungsleistung gab es zwei verschiedene Optionen, von denen ich erstere wählte:

- Option 1: regelmäßige Teilnahme am Seminar, Hausaufgaben, zwei schriftliche Klausuren während des Semesters und eine mündliche Klausur am Ende
- Option 2: eine große Klausur einen Monat nach Beendigung des Kurses

### Alltag und Freizeit

Durch das Erasmus-Programm (ESN) vor Ort konnte ich anfangs sehr viele nette Menschen kennenlernen, die mich auch bis zum Ende begleitet haben. Im ersten Monat (September), hatte ESN fast jeden Tag eine Veranstaltung geplant, an der man teilnehmen konnte. Neben Stadtrundführungen und Kennenlernspielen tagsüber gab es abends Karaoke-Nächte und Beer Pong-Turniere. Es entwickelten sich schnell enge Freundschaften aus unterschiedlichen Nationen. Ich fand anfangs eine tolle Gruppe mit Leuten, die ähnliche Interessen hatten. Wir sind oft an den Strand gefahren (Figuera da Foz), welcher etwa 1,5 Stunden von Coimbra entfernt liegt, um ins Meer zu springen oder surfen zu gehen. Abends schauten wir uns dort den Sonnenuntergang an und genossen die gemeinsame Zeit. Durch Coimbra läuft ein Fluss, in den wir ebenfalls reinspringen konnten und geschwommen sind. Da das Wetter die meiste Zeit über sonnig war und die Temperaturen sehr warm waren, stand dies sehr häufig auf der Tagesordnung. Ansonsten habe ich mit Freunden viele Cafés besucht und bin oft spazieren gegangen.

Regelmäßig Sport zu treiben war ebenfalls möglich. Coimbra ist sehr hügelig, allerdings am Fluss sehr eben. Ich genoss es sehr, dort öfters joggen zu gehen. Am Sportcampus und am Fluss gibt es Calisthenics Parks mit Klimmzug- und Dip-Stangen, an denen ich regelmäßig trainiert habe. Ebenfalls bin ich öfter ins Olympia Schwimmbad gegangen. Dieses ist vergleichsweise günstig, allerdings ist eine Badekappe Pflicht.

Die Lage von Coimbra macht es möglich, innerhalb weniger Stunden in Porto oder Lissabon zu sein, wodurch man einen Tages- oder Wochenend-Trip schnell umsetzen kann. Ich bin meistens mit einem Flix-Bus gereist, da dieser vergleichsweise günstig ist.

### Fazit

Im Großen und Ganzen gehört das Auslandssemester in Coimbra zu einem meiner schönsten Lebensabschnitte. Durch das Austreten aus meiner Komfortzone in Hannover und dem temporären Leben im Ausland konnte ich viele neue Erfahrungen sammeln. Ich

fand neue Freunde, mit denen ich in Zukunft definitiv in Kontakt bleiben werde und habe eine unglaublich schöne Zeit gehabt.