**Erfahrungsbericht PROMOS 2018**

**Institution:** Human Performance Laboratory (HPL), University of Calgary

**Stadt, Land:** Calgary, Kanada

**Fakultät (KIT):** Geisteswissenschaftliche Fakultät, IfSS

**Aufenthaltsdauer:** 7 Monate

**Unterbringung:** Homestay

**Für den Aufenthalt nützliche Links:**

*https://www.ucalgary.ca/knes/research/human-performance-lab*

**Vorbereitung**

Ich wollte schon immer Teil meines Masters im englischsprachigen Ausland machen und eventuell auch meine Masterarbeit dort schreiben. Ich hatte schon viel vom Human Performance Laboratory in Calgary gehört und sah es als einmalige Gelegenheit und auch Ehre dort ein Praktikum machen zu können. Den Kontakt nach Calgary bekam ich über einem meiner Dozenten in Karlsruhe und nach einer offiziellen Bewerbung, einem Skype-Interview und der etwas komplizierten Beantragung des Study Permits war ich bereit für das siebenmonatige Praktikum als `visiting student researcher´ an der University of Calgary. Mein Projekt erhielt ich allerdings erst ein paar Wochen vor meinem Flug und ich wurde einem day-to-day Supervisor zugeteilt, mit dem ich schon vor meiner Ankunft in Kontakt stand.

In Calgary suchte ich zuerst nach einem WG-Zimmer fand dann allerdings eine Homestay Möglichkeit für $524. Homstay kann ich nur empfehlen. Da meine Kollegen im Labor sehr international aufgestellt waren, war es schön zuhause einen kanadischen Bezug zu haben. Dadurch habe ich nicht nur viel fachliches Wissen erworben, sondern auch viel über die Kanadier und ihre Lebensweise gelernt.

**Ablauf des Praktikums**

Die ersten Wochen waren von organisatorischen Angelegenheiten bestimmt. So wurde ich dem Team vorgestellt, mit benötigten Schlüsseln für das Labor ausgestattet und bekam einen Arbeitsplatz zugewiesen. Weiterhin galt es diverse Sicherheitstrainings zu absolvieren um einen Zugang zu den Laboren zu erhalten. Außerdem half ich bereits bei Datenerhebungen und startete mit der Internetrecherche für meine Masterarbeit.

Grundsätzlich arbeitete ich sehr viel während meines 7-monatigen Praktikums. Im Schnitt war ich 10h am Tag im Büro und auch des öfteren am Wochenende. Im HPL wird viel von den Visiting Students erwartet aber dafür habe ich auch sehr viel gelernt. In meinem Projekt haben wir unterschiedliche Einlagesohlen und deren Einfluss auf die Ermüdung der unteren Extremitäten untersucht. Ich erhielt die Chance mit Equipment zu arbeiten das ich vorher nicht kannte und habe auch viel bezüglich Datenanalyse gelernt, was im Sportwissenschaftsstudium oft zu kurz kommt. Leider habe ich es nicht geschafft meine Masterarbeit während des Praktikums zu beenden, weshalb ich mich entschied meinen Aufenthalt für ein paar Wochen zu verlängern.

**Alltag und Freizeit**

Aus finanzieller Sicht lässt sich sagen: Kanada ist teuer! Insbesondere Milchprodukte und Alkohol. An der Uni gibt es den sogenannten Food Court, eine kleines Einkaufzentrum in dem es hauptsächlich Fast Food Ketten gibt. Im Endeffekt ist selbst kochen günstiger und gesünder.

Außerdem gibt es in Calgary lediglich 2 Zuglinien und jede Menge Busse. Das öffentliche Verkehrssystem ist etwas kompliziert, langsam und teuer. Im Sommer würde ich empfehlen ein Fahrrad und ein gutes Schloß zu kaufen (mein erstes Fahrrad wurde leider auf dem Campus gestohlen).

Alles in Allem ist die Stadt Calgary meiner Meinung nach nichts Besonderes. Man sollte sich eventuell mal ein Eishockey Spiel der Calgary Flames anschauen und der Tower ist auch ganz nett. Ansonsten lohnt es sich als Gruppe ein Auto zu mieten und 1-2 Stunden aus der Stadt raus zu fahren. Im Osten der Stadt geht die Prärie los, besonders interessant ist Drumheller mit dem Dinosauriermuseum. Aber das Beste an Calgary ist die Nähe zu den Rocky Mountains. Dort kann man alles machen was das Outdoor Herz höher schlagen lässte. Wandern, Kajaken, Skifahren usw. Außerdem sind die Berge zu jeder Jahreszeit einfach wunderschön.



Canmore, Juni 2018

**Fazit**

Durch meine Zeit in Calgary konnte ich mich sowohl persönlich als auch auf professioneller Ebene weiterentwickeln. Ich durfte den Universitätsalltag in Kanada kennenlernen und habe durch diese zur deutschen teils unterschiedlichen Arbeitsweise viel dazu gelernt. Auch wenn das Praktikum stressig war habe ich das Gefühl jetzt einen Vorteil gegenüber anderen Absolventen meines Studiengangs zu haben und hoffe das dies mir bei der Jobsuche nach dem Master hilft.

Durch das arbeiten im internationalen Umfeld und das Verfassen meiner Masterarbeit auf English habe ich auch meine Englischkenntnisse deutlich verbessert und fühle mich nicht nur bei alltäglichen sondern auch bei fachlichen Gesprächen sicherer.

Ich bin glücklich, diese Chance zu einem Auslandsaufenthalt während meines Studiums genutzt zu habe. Die akademischen und interkulturellen Erfahrungen waren absolut lohnenswert.