

Erfahrungsbericht über ein Praktikum im Ausland

Name: Bartolomeo Gerth und Tim Watzlawczyk

Praktikumsanbieter: Fusion ATL

www.fusionatlanta.com

Land und Ort: USA, Georgia, Atlanta

Betreuer: Richard Shaw

Zeitraum des Praktikums: 16.02.2015 – 09.04.2015

Ich bin einverstanden, dass meine Erfahrungen auf der Homepage des International Office der Universität Hildesheim veröffentlicht werden:

Ja Nein

Für Fragen stehe ich unter folgender E-Mail-Adresse zur Verfügung (*sonst bitte Mail-Adresse frei lassen*):

gerthb@uni-hildesheim.de

tim.watzlawczyk@gmx.de

(E-Mail)

_____ (Datum, Unterschrift)

Unser Auslandspraktikum

Wir absolvierten unser Auslandspraktikum in einer amerikanischen Sporteinrichtung namens Fusion ATL, die sich mit dem Fitnesstraining sowie der Physiotherapie beschäftigt. In dem zweimonatigen Aufenthalt haben wir sowohl einen umfangreichen Einblick in das Personaltraining, die Trainingsgewohnheiten als auch in den Lifestyle der Einheimischen bekommen und haben eine Menge lernen können.

Wie alles begann

Von Anfang an war es unser Wunsch ein Praktikum in unserem Studiengang Sport, Gesundheit und Leistung in den USA zu absolvieren. Wir wählten bewusst die USA, da der Sport dort einen sehr hohen Stellenwert besitzt und das Land Spitzenreiter in der Sportwissenschaft ist. Um unseren Horizont erweitern zu können war dieses Reiseziel eine perfekte Kombination zu unserem Studium. Doch nach etlichen Suchen im Internet war es gar nicht so einfach eine Einrichtung zu finden. Über Private Kontakte in den USA klappte es schließlich doch eine Stelle für uns beide zu bekommen.

Die Planung konnte beginnen!

Fragen über Fragen

Wo werden wir dort eigentlich wohnen? Wie werden wir uns von A nach B bewegen? Und natürlich die Frage aller Fragen, wie finanzieren wir das ganze Vorhaben? So stand man am Anfang vor einem Berg an Aufgaben, die sich im Rückblick jedoch ohne übermäßigen Stress lösen ließen. Unser großer Vorteil war, dass die Freunde in Atlanta für alles gesorgt hatten. Angefangen bei der Vermittlung der Praktikumsstelle über ein Gästezimmer für jeden von uns, bis hin zu einem Auto, welches wir die gesamten zwei Monate zur Verfügung hatten. Trotz der unglaublichen Unterstützung war uns bewusst dass das Praktikum finanziell über unser Ersparnes hinausgehen würde. Darum erkundigten wir uns bei unserem International Office nach Finanzierungsmöglichkeiten und wurden auf das PROMOS-Stipendium aufmerksam, für das wir uns schließlich beworben und es glücklicherweise auch bekommen haben. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an den DAAD und insbesondere an Frau Dr. Marit Breede für ihren ständigen, persönlichen Informationsaustausch und die tolle Unterstützung. Zu diesem Zeitpunkt waren unsere Flugtickets (ca. 650 Euro pro Person) bereits gebucht doch dank des Stipendiums konnten wir hinsichtlich der finanziellen Situation etwas durchatmen und uns auf das Abenteuer USA freuen.

Los geht's

Am 16.02.2015 ging es dann endlich los! Von Hannover gestartet, über einen Zwischenstopp in Amsterdam ging es nach Atlanta. Trotz der strengen Sicherheitskontrollen war es ein angenehmer Flug und fünfzehn Stunden später waren wir bereits an unserem Zielort. Am Flughafen wurden wir abgeholt und nach einer vierzig minütigen Autofahrt herzlich von unserer Gastfamilie in ihrem Zuhause empfangen. Man zeigte uns unsere Zimmer und daraufhin auch das Auto mit dem wir die Zeit über fahren durften. Da man in Atlanta eher sporadisch bis gar nicht Fahrrad fährt, so zumindest unser Eindruck, da weder Fahrradwege noch Fahrradfahrer während des Aufenthaltes gesichtet wurden, war ein Auto ein Muss. Kurze Zeit später gab es das erste gemeinsame Dinner mit der gesamten Familie.

Der frühe Vogel fängt den Wurm

Ein Ausschlafen nach der langen Reise war nicht in Sicht. Am nächsten Morgen um 8 Uhr ging es bereits mit unserem Praktikum los. Die erste Fahrt zur Arbeit verlief problemlos und nach einem kurzen Kennenlernen stellte unser Praktikumsbetreuer Richard Shaw uns seinen Plan für die kommenden acht Wochen vor.

Der beinhaltete unter anderem:

- Montag bis Freitag von 7-16 Uhr arbeiten (manchmal bereits um 5 oder 6 Uhr)
- Montags und donnerstags Theorie Unterricht nach NASM (National Academy of Sports Medicine)
- Verschiedene Unternehmungen am Samstag, wie z.B. das Erstellen und Anleiten eines Bootcamps/Zirkeltrainings (natürlich auf Englisch)
- Zwei Mal die Woche die Teilnahme an einem Kurs in umliegenden Sportstätten
- Unser tägliches Trainingsprogramm
- und vieles mehr!

Daraufhin folgte ein Fitnesstest um unser eigenes Fitnesslevel zu bestimmen, sowie eine Körperfettanalyse und weitere Untersuchungen, welche wir bald selbst an Kunden durchführen sollten. Unserem Erachten nach kann ein Praktikum in diesem Bereich nicht besser aufgebaut sein. Wir waren jeden Tag hautnah bei dem Training mit Kunden dabei und die theoretischen Inhalte wurden perfekt mit der Praxis verknüpft. Dank der vielen verschiedenen Personen, die allesamt unterschiedliche Bedürfnisse und Ziele hinsichtlich des sportlichen Trainings verfolgten, haben wir eine bunte Sammlung an Trainingsmethoden kennengelernt und sehr viel praktische Erfahrung gesammelt. Alle Trainingseinheiten waren mit fundiertem Wissen zusammengestellt und wir bekamen bei jeder Übung erklärt warum gerade genau diese vollzogen wird. Dadurch konnten wir sehr gut unser angestrebtes Ziel, nämlich einen Vergleich zwischen den Trainingsmethoden in Deutschland und in den USA zu ziehen, nachgehen.

English please!

Selbstverständlich konnten wir auch unsere Englischkenntnisse verbessern und festigen. Dazu diente das alltägliche Arbeiten, einkaufen und essen gehen, sowie die gemeinsamen Abende mit unserer Gastfamilie. Insbesondere waren jedoch die Bootcamps eine Herausforderung, da unser Betreuer sich im Hintergrund gehalten hat, waren wir von Anfang an „gezwungen“ Anweisungen auf Englisch zu geben und mit anderen zu kommunizieren. Wir denken, dass es ohne diese Verpflichtung deutlich länger gedauert hätte, die sprachlichen Hemmungen abzubauen. Da man sich in einfachen Gesprächen manchmal etwas zurück hält und Angst hat Fehler zu machen, nicht die richtigen Worte zu finden oder sich einfach zu verhaspeln. Wir können nur dazu raten, die Möglichkeiten etwas anzuleiten oder einen Vortrag zu halten definitiv zu nutzen. Denn nur so kann man die Hemmungen überwinden und seinen Sprachgebrauch verbessern. Während des ersten Bootcamps hatten wir oftmals das Gefühl, unser Englisch sei nicht besonders gut, doch als am Ende die Rückmelderrunde stattfand, wurde insbesondere der gute Sprachgebrauch gelobt, was zusätzlich ermutigt und dazu veranlasst hat einfach mehr und entspannter zu sprechen.

Praktikum im Ausland? Jederzeit wieder!

Alles in allem können wir nur empfehlen den Schritt ins Ausland zu wagen und die Möglichkeit über den Tellerrand hinaus zu schauen zu nutzen. Man lernt so viele neue Menschen kennen, bekommt einen Einblick in die Kultur anderer Länder und bildet sich gleichzeitig noch in seinem Berufsfeld, sowie sprachlich weiter. Wir haben in unserem Praktikum sehr viel gelernt, konnten viele Ideen mitnehmen und Motivation tanken, sowie Erfahrung für unseren beruflichen Werdegang sammeln. Das Praktikum war besser als wir es uns vorgestellt haben und wir können uns sehr glücklich schätzen so viel Unterstützung bekommen zu haben. Die Gastfamilie hat unseren Aufenthalt besonders schön gestaltet und die finanzielle Unterstützung seitens des DAAD so manch eine Sorge von den Schultern genommen. Vielen Dank dafür!

Wir blicken auf viele tolle Erlebnisse zurück und freuen uns das Abenteuer Auslandspraktikum in den USA erlebt zu haben.