

### Hallo!

Ich bin Chiara, studiere Sport und Politik im fächerübergreifenden Bachelor auf Lehramt an der LUH. Im Sommersemester 2024 habe ich an der Universidade de Coimbra in Portugal mit dem Förderprogramm Erasmus studiert. Dieses halbe Jahr war für mich persönlich eine unglaublich tolle und bereichernde Zeit und Coimbra fühlt sich für mich nun wie eine zweite Heimat an.

### Die Stadt Coimbra

Coimbra ist eine wunderschöne Stadt, die zentral in Portugal liegt. Sie hat circa 140.000 Einwohner und darunter sind ungefähr 30.000 Studierende. Die Altstadt ist mit ihren kleinen Gassen, dem historischen Zentrum und den alten Universitätsgebäuden sehr pittoresk. Lissabon und Porto, aber auch die Algarve und Madrid beispielsweise sind super mit dem Bus zu erreichen. Auch die Atlantikküste ist gut angebunden, man benötigt eine Stunde mit dem Zug nach Figueira da Foz.



### Die Universität und das Studileben

Die Universität ist schon sehr alt und eine der Bekanntesten Portugals. Durch ihre besonderen Gebäude, den botanischen Garten, der von der Universität betreut wird, und den Platz vor der Jurafakultät ist sie eine Touristenattraktion. Als incoming student muss man sich keine Sorgen machen, Anschluss zu finden. ESN organisiert vor allem in der Anfangszeit viele Treffen, Feiern und Ausflüge und wenn man zumindest zu ein paar der Aktionen geht, findet man schnell andere Studis, mit denen man sich gut versteht. Außerdem kann ich empfehlen, einen Sprachkurs für Portugiesisch zu belegen, weil dort ebenfalls viele internationale Studis sind und es einem im Alltag sehr helfen kann, wenn man beispielsweise in ländlicheren Regionen unterwegs ist, wo nicht so viel Englisch gesprochen wird.

### Die Sportfakultät

Die Sportfakultät, an der ich hauptsächlich studiert habe, liegt direkt am Mondego und überzeugt durch ihre Ausstattung und Größe. Drei große Sporthallen, eine Turnhalle, neun Tennisfelder, ein Fitnessstudio, drei Fußballplätze und eine Leichtathletikarena hat der Campus dort zu bieten. Als Sportstudierende hatte ich in den praktischen Kursen auch die Möglichkeit, viele Einheimische kennenzulernen, was auch interessant war, weil man sonst hauptsächlich mit anderen Internationalen zu tun hat. Ich habe drei praktische Kurse (Tennis, Schwimmen und Orientierungslauf) belegt, die mir insgesamt richtig gut gefallen haben. In Coimbra werden Sportkurse angeboten, die es an der LUH nicht gibt, darunter zählen zum Beispiel American Football, Tennis, Orientierungslauf und Traditional Portuguese Games. Wenn ihr in das erste Mal in einen Kurs geht, den ihr in dem Semester belegen wollt, spricht die Dozierenden an, dass sie wissen, dass ihr international students seid. Sie laden dann Material auf Englisch hoch, damit ihr folgen könnt, auch wenn der Kurs auf Portugiesisch ist.

## **Ausflüge und Aktivitäten**

Coimbra hat eine perfekte Lage, um viel zu unternehmen. Ich persönlich bin immer am liebsten nach Figueira da Foz, Peniche oder Nazaré zum Surfen gefahren. Aber auch der Nationalpark Serra da Estrela und das Örtchen Lousa liegen nah, um schöne Wanderungen zu machen. Auf dem Mondego kann man sich ein Kajak mieten und damit den Fluss aufwärts die Umgebung vom Wasser aus erkunden. Lissabon (2,5 Stunden) und Porto (1,5 Stunden) liegen auch in der Nähe, sodass sich ein Besuch der beiden Städte auf jeden Fall lohnt. Wenn man sich früh genug kümmert, bekommt man Bustickets dafür ab 4€.

Auch weitere Ausflüge lohnen sich, beispielsweise in der Woche der Semesterunterbrechung. Meine Familie kam über Ostern zu Besuch und wir haben uns entschieden, in der Zeit auf die Azoren zu fliegen, Das war total unkompliziert, weil es täglich mehrere Verbindungen von Porto und Lissabon gibt. Die Azoren sind definitiv einen Ausflug wert, an eine Regenjacke und auch Badezeug sollte man aber denken, das Wetter kann dort innerhalb von Minuten umschlagen :)

## **Zum Abschluss**

Während meines Aufenthalts in Portugal habe ich mich in die Stadt Coimbra verliebt und kann mir keine bessere Stadt für ein Auslandssemester vorstellen. Die Stadt eine perfekte Größe, sodass man in einem halben Jahr alles kennenlernen kann und durch die vielen anderen Studierenden fühlt man sich direkt so, als sei man ein Teil des Ganzen dort. Im Vergleich zu Porto und Lissabon sind auch die Wohnpreise dort noch gering, sodass man bereits ab 300€/ Monat ein schönes Zimmer in einer WG finden kann.

Mir ist bewusst, dass ein Auslandssemester für manche nicht vorstellbar ist und für andere, die es gerne machen wollen, trotzdem ein großer Schritt ist, der viel Mut erfordert. Es wird auch Tage geben, an denen man sich nicht wohlfühlt oder man Heimweh hat. Diese Tage haben sich bei mir auf die ersten zwei Wochen und auf die Tage, nachdem meine Familie oder mein Freund zurück nach Deutschland geflogen sind, beschränkt. In der Zeit habe ich dann immer Dinge getan, die ich besonders gerne mag und habe mich mit anderen internationalen Studierenden ausgetauscht, weil es vielen ähnlich ging.

Die letzten Wochen meines Auslandssemesters vergingen wie im Flug und ich habe immer mehr gemerkt, dass ich nicht zurück möchte, aber ich mich gleichzeitig unheimlich freue, meine Freunde und Familie wiederzusehen. Diese Gefühle waren teils total überfordernd, aber rückblickend kann ich sagen, dass es für mich die beste Entscheidung war, ins Ausland zu gehen. Ich habe so viele schöne Momente erlebt und tolle Menschen kennengelernt, sodass mein Auslandssemester für mich ein besonders aufregendes und glückliches Kapitel in meinem Leben ist und für immer bleibt.