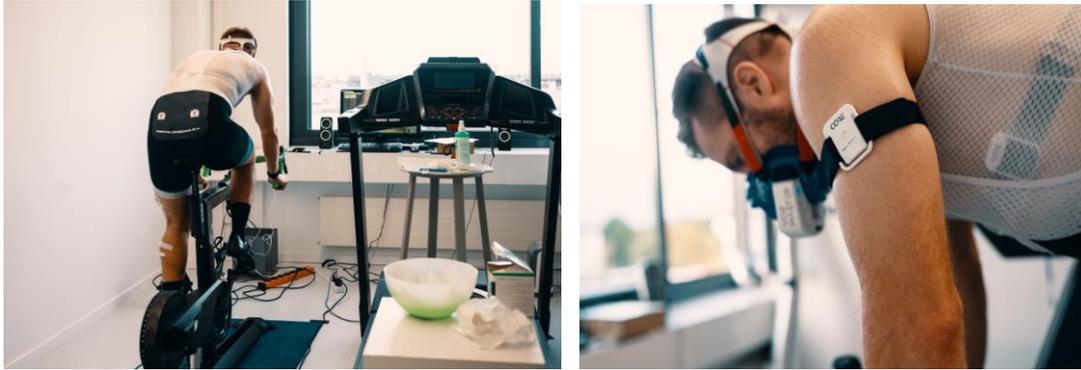


ERASMUS + Erfahrungsbericht



ZUR PERSON

Fachbereich:	Sports Performance
Studienfach:	Performance Analysis in Sport (IMPAS)
Heimathochschule:	Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Nationalität:	Deutsch
Praktikumsdauer (von ... bis ...):	27.11.23-27.02.24

PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	Schweiz
Name der Praktikumsrichtung:	greenTEG
Homepage:	https://www.greenteg.com/en
Adresse:	Hofwisenstrasse 50A · 8153 Rümlang
Ansprechpartner:	Michele Zahner
Telefon / E-Mail:	044 515 09 15

ERFAHRUNGSBERICHT (ca. 3 Seiten + ggf. weitere Fotos)

1) Praktikumsrichtung

Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumsrichtung.

Ich habe mein Praktikum im Forschungs- und Entwicklungsteam von greenTEG, einem Entwicklungs- und Produktionsunternehmen für thermische Sensoren, absolviert. greenTEG wurde 2009 als Spin-off der ETH Zürich gegründet und beschäftigt ca. 40 Mitarbeiter. Das Schweizer Unternehmen forscht in den Bereichen Fertigung, Gesundheitsüberwachung, Wearables, Bauwesen und produziert unter anderem den "CORE" Sensor. Die Gründung des CORE erfolgte 2019, nachdem der Gründer von greenTEG sah, wie Sara True während des Frankfurter Ironman einen Hitzeschlag erlitt. Der CORE ist das erste Wearable, das eine kontinuier-

liche, genaue, nicht-invasive Überwachung der Körperkerntemperatur ermöglicht. Der Sensor basiert auf der Technologie der künstlichen Intelligenz, die den Wärmestrom und die Hauttemperatur als Input verwendet. Für sportliche Aktivitäten muss ein Herzfrequenzmesser mit dem CORE-Sensor verbunden werden. Die Mission von CORE ist es, "die Macht der Körperkerntemperaturdaten und deren Erkenntnisse zu nutzen, um das Leistungspotenzial jedes Athleten zu erschließen".

2) Praktikumsplatzsuche

Auf welchem Weg haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Durch Recherche im Internet, vor allem auf den Websites von Sportunternehmen wurde ich auf greenTEG aufmerksam. Die Thermoregulation des Menschen interessiert mich und als Sportlerin habe ich mich bereits mit Hitzetraining auseinandergesetzt, der Core-Sensor war mir bekannt. Zufällig wurde bei greenTEG eine Praktikumsstelle angeboten, auf die ich mich bewarb.

3) Vorbereitung

Wie haben Sie sich auf das Praktikum vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Nach der Zusage für den Praktikumsplatz habe ich mich in verschiedenste Literatur über Hitzetraining und die Thermoregulation des Menschen eingelese. Die Unternehmenssprache ist englisch, da mein Studium ebenfalls in englisch abläuft, stellte dies zum Glück kein Problem für mich dar. Schweizerdeutsch ist zunächst ungewohnt, mit der Zeit versteht man es aber immer besser.

4) Unterkunft

Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Ich habe meine Unterkunft auf "wg-gesucht.de" gefunden. Eine bezahlbare WG in Zürich zu finden ist nicht einfach, nach vielen online Bewerbungsgesprächen hat es endlich geklappt. Etwas Glück gehört dazu.

5) Praktikum

Bitte beschreiben Sie die während Ihres Praktikums bearbeiteten Aufgaben und/oder Projekte. Wie erfolgte die Betreuung und Integration? Wie waren die Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?

In meinem Praktikum habe ich viel über die Thermoregulation des Menschen und den CORE-Sensor selbst gelernt. GreenTEG kooperiert mit verschiedenen Universitäten, Krankenhäusern und Sportteams. Eine meiner Aufgaben war es, die Daten in die interne Datenbank einzufügen und Berichte über Studienergebnisse zu erstellen. Zudem konnte ich interne Studien im Performance Lab durchführen. Das Team ist super freundlich und hat mich bei allen meinen Fragen unterstützt. Ich habe viel gelernt und hatte eine tolle Zeit bei der Arbeit und mit meinen Kollegen.

6) Erworbene Qualifikationen

Welche Qualifikationen und Fähigkeiten haben Sie während des Praktikums erworben bzw. verbessert?

Ich habe gelernt, das erworbene theoretische Wissen in der Praxis umzusetzen. Neue Fähigkeiten und Arbeitsweisen kennengelernt, sowie meine interkulturellen Kompetenzen erweitert. Zu meinen Aufgaben gehörte es, Studien vorzubereiten und durchzuführen, studienbasierende Berichte zu erstellen und zu präsentieren. Zudem habe ich mein Wissen über die Thermoregulation des Menschen und Hitzetraining wesentlich erweitert.

7) Green Travel

Falls Sie nachhaltig gereist sind: Welche Verkehrsmittel haben Sie benutzt? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Als bevorzugtes Fortbewegungsmittel nutze ich vor allem die Bahn, auf kurzen Strecken zwischen Wohnung und Arbeitstätte, das Rad. In der Schweiz selbst bucht man Zugverbindungen vorrangig über die SBB App. Mit dem Halbtax Ticket (einmalig 120 CHF für alle Personen unter 25 Jahre) spart man bei jeder Fahrt 50%.

8) Landesspezifische Besonderheiten

Gibt es im Zielland besondere Bestimmungen für Praktika, die für Sie relevant waren (z.B. Wohngeld, Convention de Stage)? Wenn ja, welche? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Das Leben in der Schweiz ist teuer. Es gab jedoch keine landesspezifischen Besonderheiten.

9) Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis (nur für internationale Studierende)

Welche Vorbereitungen mussten Sie in Bezug auf Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis treffen? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Innerhalb von 10 Tagen nach Ankunft ist eine Anmeldung bei der Gemeinde erforderlich. Um einen Aufenthaltsstatus zu bekommen sind Arbeitsvertrag, Reisepass und Mietvertrag vorzulegen. Die Gemeinde arrangiert einen Termin beim Ausländeramt, dort erhält man für die Dauer des Praktikums eine Aufenthaltsbewilligung.

10) Sonstiges

Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden mitteilen möchten?

Bevor ich in die Schweiz gegangen bin habe ich oft gehört, dass Schweizer sehr verschlossen sind und es schwer ist, sich zu integrieren. Dies kann ich nicht bestätigen. Ich hatte eine tolle Zeit, habe viele nette Menschen kennengelernt, die mich super unterstützt und aufgenommen haben.

11) Fazit

Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?

Das Erasmus-Praktikum ist eine tolle Möglichkeit um berufliche- und private Erfahrungen zu sammeln. Ich konnte viel lernen, habe neue Freunde gewonnen und mich in der Schweiz wie zuhause gefühlt. Für Naurliebhaber ist das Freizeitangebot grandios. Die schnellen Tripps in die Berge, zum Schifahren, Wandern, Radfahren oder um Klettersteige zu erklimmen. Es war einfach eine tolle Zeit!

Einverständniserklärung:

Ich bin mit der Veröffentlichung dieses Erfahrungsberichts auf der Webseite des Erasmus-Praktika-Büros Sachsen-Anhalt einverstanden.

Ich versichere, dass die verwendeten Fotos Rechte anderer Personen oder Unternehmen nicht verletzen (Persönlichkeitsrechte, Urheberrechte etc.).

Bitte senden Sie diesen Bericht per E-Mail an erasmus-praktika@ovgu.de!

Mögliche Dateiformate: [.doc], [.docx], [.rtf], [.odt].