

電子報三

前兩篇電子報介紹了維也納的藝文活動與圖書館，這篇旨在提供同學運動課程與地點的資訊，讓大家擁有充實的心靈的同時，也保持良好的身體健康狀況！

1. 散步、慢跑：

(1) Danube Island、Danube Canal：此兩處的步道是一般的室外路面(汽車禁行)，只有部分區段為 PU 跑道，天氣好時常可見到許多人在此散步、慢跑或其腳踏車，步道沿著多瑙河畔，兩旁中滿了樹，在運動的同時還可以欣賞浪漫的多瑙河景色。

(2) Schönbrunn Palace、Belvedere：

特點：戶外、小石子路。在地鐵站旁，便利性高。此兩處過去皆為皇族宮殿，後方都有寬闊廣大的花園。Schönbrunn 是 Sisi 公主的夏宮；後者曾為哈布斯王朝的宮殿。一年四季都有許人在此慢跑或散步。



圖片來源 <http://www.belvedere.at/>

2. 登山、健行

喜歡大自然風景和新鮮空氣的同學，可以到 Kahlenberg 走走；想挑戰難度稍微高一點的則可到 Wiener Wald(維也納森林)。



維也納和台北一樣，車程一小時內就可以從市區到山上，搭乘大眾交通工具就可以到達！而且兩處地點都在學期票或月票的區域範圍內，都不需另外的交通花費。

山區的植被在不同季節會披上不同的色彩，風景非常優美！

3. 游泳

泳池入場費：單次 3-5 歐不等；月票 14 歐元，全市區通用。冬天在維也納想運動的話，游泳是個不錯的選擇，因為進入冬天時氣溫會漸漸降低到五度以下或甚至是零下、下雪的天氣，到室內游泳池游泳可以讓人暖和起來，館內都會開暖氣讓氣溫維持在可以穿短袖的溫度。

全維也納市區有 5 個游泳池，各泳池的大小、硬體設備和空間規劃都不太相同，有的有 **Sauna**，有的有滑水道，有的有提供水中有氧課程，建議大家都可以試試看！而且月票 14 歐元可以通行市區所有的市立游泳池！

4. 瑜伽

市區的運動中心和各大學的運動中心有許多不同的瑜伽課程提供學生優惠的學期價，喜歡瑜伽的同學可以搜尋 **Wien Sportzentrum**、**Uniwien Sportzentrum** 和到 **WU** 校園內的運動中心詢問，找到離自己住處又近又便宜的瑜伽課！