

電子報（二）：科隆大學 Uni Sport

企研 109 石侑丞 科隆大學

在科隆大學交換如果想要運動項目很豐富，學生主要可以透過兩個管道去參與。分別是申請學校的 Uni Sport 卡，另外一個是加入學校的健身房 Uni Fit。

1. Uni Sport

Uni Sport 卡非常划算，一學期只需要 19 歐元。辦了卡之後有非常多的運動選項可以參與，包含各式如瑜伽、武術、拳擊、舞蹈、有氧、各式球類、核心等等運動。大部分課程都不用再額外付費，等於 19 歐元就可以參加幾乎所有的運動課程，而少數如攀岩等等需要再付一些額外費用。而從官網(<https://unisport.koeln/>)就可以看到所有課程的資訊。也可以透過他們的 Uni Sport app 去看每週每個時段各有哪些課程，便可以去報名。

Wochenplan						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
ab 6 Uhr						
Morgenfitness 08:05 - 09:05h >						
Morgenfitness 08:05 - 09:05h >						
Tennis: Level 2.1 09:00 - 10:00h >						
Tennis: Level 3 10:00 - 11:00h >						
Tennis: Level 2.2 11:00 - 12:00h >						
ab 12 Uhr						
Tennis: Level 3 12:00 - 13:00h >						
Badminton: Level 2-3 - Training & Spiel 12:30 - 14:30h >						
Tennis: Level 1 13:00 - 14:00h >						

這是讓平常沒在上健身房但喜歡參與各項運動的人很便宜且種類豐富的管道。也不用擔心自己是初學者，因為所有的課程都有初階至進階的課程選項，可以按照自己的能力去選適合自己的課程，可以從零基礎學起，也可以直接上進階的課程或是選擇沒有老師授課自行對打的活動時段。

2. Uni Fit

如果想要使用健身房則需要另外辦 Uni Fit 的會員。科隆大學的健身房不算太大

但算是設備非常齊全，器材也都維護得非常好。但在這裡要辦 Uni Fit 的會員沒有這麼簡單，首先要先到官網報名健身房行前課程，分別是肌肉理論課以及健身房實作課，肌肉理論課會學習身體的肌肉如何組成，且我們該如何鍛鍊，而健身房實作課會帶你實際進健身房，學會每樣器材如何使用。課程有分成德文授課及英文授課，德文授課（規定要德文語言能力至少須達 B2 才能參與）課程很密集，每週都有兩三次，但英文授課每月只有兩到三次，所以建議有想要報名的人要提早去官網報名搶場次。

如果覺得這樣太麻煩，學校周邊也有非常多私人健身房，但價格會比學校的貴上許多，除非簽長期合約，但交換生多半只待一學期，所以價格一定是學學的划算許多。

以上提供兩種最佳且最划算的運動管道，當然如果想從事其他運動如游泳或是溜冰等等，科隆也都有場地，所以可以依照個人興趣與需求去做選擇。