

德國薙羊毛，在德國上免費皮拉提斯課

企研所 陳品潔

我自己不是那種可以天天出門玩的人，玩三天就會累上一週。所以我很努力維持認真生活和外出遊玩的平衡，免得把自己的體力消耗殆盡 XD。平時沒事的時候，我最喜歡做的事情就是上曼海姆大學免費提供的體育課。這些課程的老師都經過專業訓練，以皮拉提斯為例，就是由學校專業機構培訓出來的老師授課。在台灣，上這樣的一堂課每次大概要花 500 元台幣，所以在這裡多上就等於多賺！

曼海姆大學提供的體育課多達五十種，學生在申請 Sport Card 後，就可以免費參加這些課程（Sport Card 的申請連結會在入學後的前三週發放，申請完全免費）。課程只需在上課的前一天到[官網](#)報名，因此完全不用擔心選了一堂課後，必須每週固定時間到課程教室報到。

Sportangebot

[A](#) | [B](#) | [C](#) | [D](#) | [E](#) | [F](#) | [G](#) | [H](#) | [I](#) | [J](#) | [K](#) | [L](#) | [M](#) | [N](#) | [O](#) | [P](#) | [Q](#) | [R](#) | [S](#) | [T](#) | [U](#) | [V](#) | [W](#) | [X](#) | [Y](#) | [Z](#)

A

Akrobatik, Jonglage, Luftartistik u.a. Zirkuskunst

B

Badminton

Ballett

Basketball

Boxen

Bridge und Brettspiele

C

Calisthenics

Cheerleading

Cheerleading Universitätsmedizin Mannheim

圖一：曼海姆大學提供的免費運動課程列表

我自己最喜歡上皮拉提斯和 Fit and Fun。皮拉提斯一週有四堂課，每堂課的老師都不同，學生可以自由選擇自己喜歡的老師！Fit and Fun 則是一種間歇式運動，大家可以依照自己的體能狀況，挑選最適合的課程！希望大家都能擁有自己理想的交換生活～