01

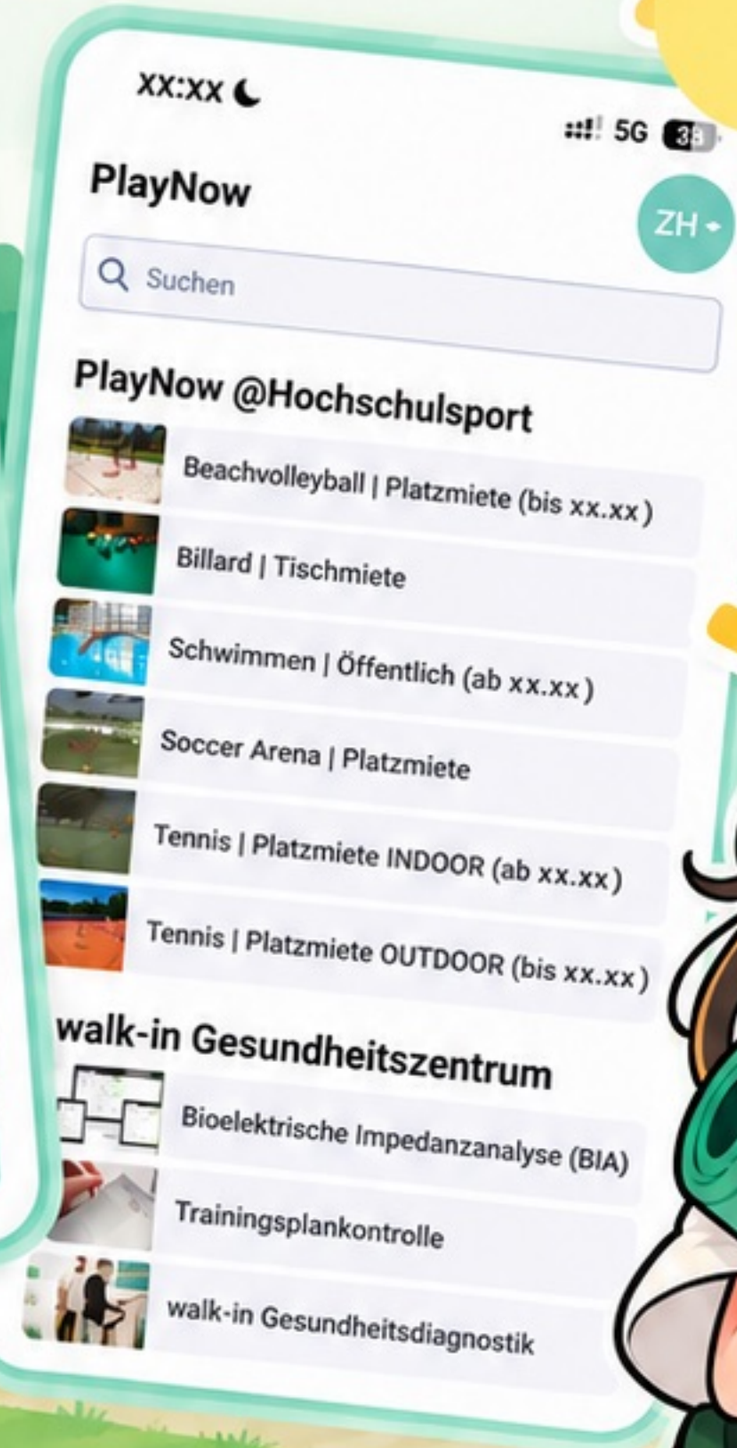
卡鲁高校生也能参加的 Hochschulsport

体育课程 / SportPass / PlayNow / 游泳 / 健康服务

适用：KIT / HKA / DHBW KA / PH

每学期开放报名
具体时间查官网







有体育课和体育活动

丰富的课程和运动项目，
轻松融入校园生活。

有游泳和场地预约

游泳、球类场地等
多种场地可在线预约。

还有 walk-in 健康服务

提供身体评估、训练指导等
健康服务，关注你的身心健康。

需要时可在浏览器搜索： KIT Hochschulsport / HSP App

报名时间每学期可能变化，具体请查看当期官方公告。

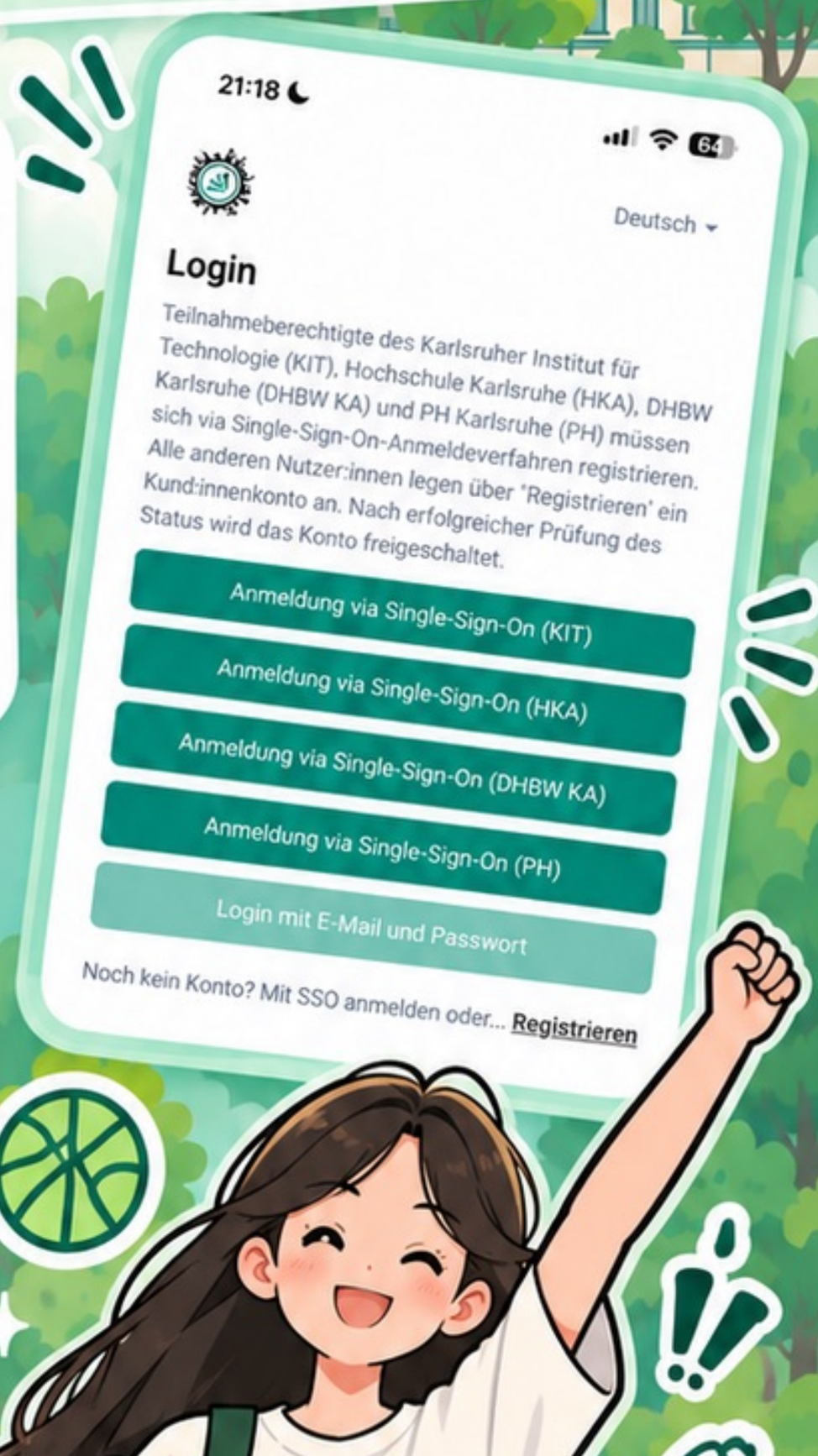
02

Hochschulsport 是什么？

在卡鲁
也能享受
丰富的大学体育！

卡鲁高校生可以使用的大学体育资源

Hochschulsport 是卡鲁地区多所高校共同提供的大学体育平台，以 KIT Hochschulsport 为中心，面向 KIT、HKA、DHBW KA 和 PH 的在校学生。你可以参加丰富的体育课程、通过 PlayNow 预订场地，还可以使用游泳、walk-in 健身等健康服务。无论是想系统运动、尝试新项目，还是认识新朋友，这里都有适合你的机会！



1 不只是体育课

提供丰富的体育课程、场地预约（如 PlayNow）以及各类运动活动，从课程到自由运动，应有尽有。

2 可以自己报名参加

根据兴趣选择课程或活动，灵活安排自己的运动计划。

3 适合想运动、尝试新项目、认识新朋友的人

无论你是运动达人，还是想开始尝试新运动，这里都有适合你的机会！



浏览器搜索：**KIT Hochschulsport**

具体活动、报名资格及规则，请以 KIT Hochschulsport 最新官方信息为准。

03

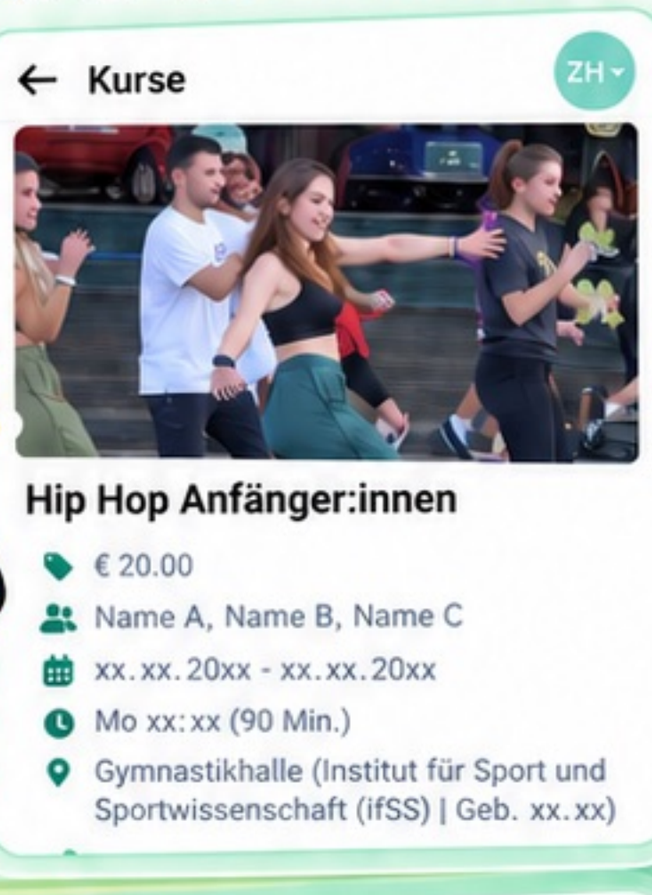
这里有什么？

课程 / 游泳 / 场地预约 / 健康服务

1 Kurse 体育课程

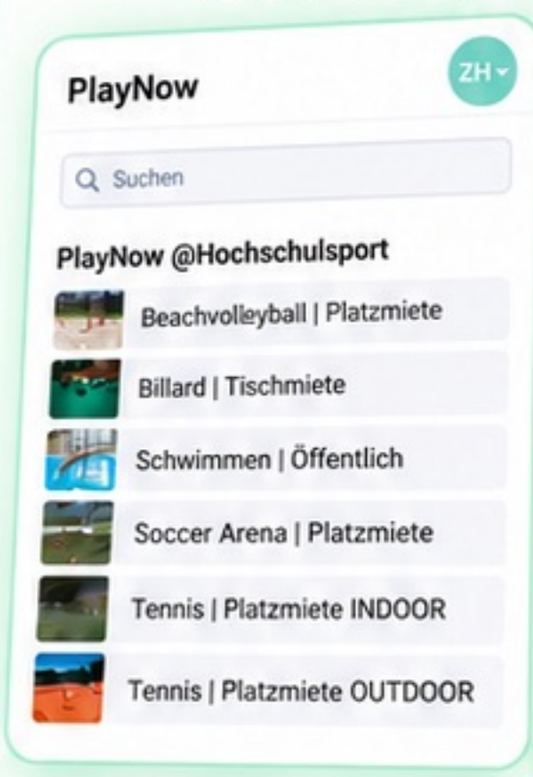
从舞蹈、健身到球类运动，
丰富多样的课程，结识志同道合的朋友！

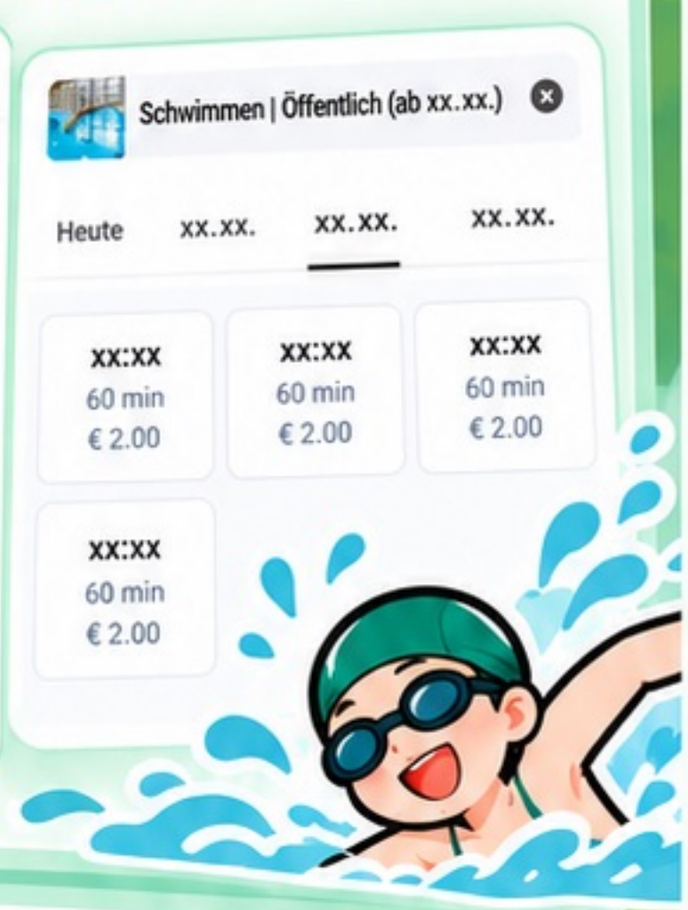




2 PlayNow 单项/场地预约

预约游泳、网球、沙排、羽毛球、足球、
健身房等场地，灵活安排你的运动时间！





3 Schwimmen 游泳

在室内泳池畅游，放松身心，
是学习之余的绝佳选择！



4 walk-in Gesundheitszentrum 健康服务

提供身体健康检测与训练指导等服务，
关注你的身心健康。



除了上课，还可以预约游泳、网球等项目，
也可以关注 walk-in 健康中心服务。

浏览器搜索： KIT Hochschulsport / HSP App



04

先分清4个东西

SportPass / 课程 Kurse / PlayNow / walk-in

功能不同，用途不同，先搞清楚再报名！

1 SportPass

学期通行证 / 基本前提

SportPass（原学期体育费）是每学期都需要购买的通行证，用于参加大部分 Hochschulsport 的课程和活动。

没有 SportPass，很多课程无法报名。

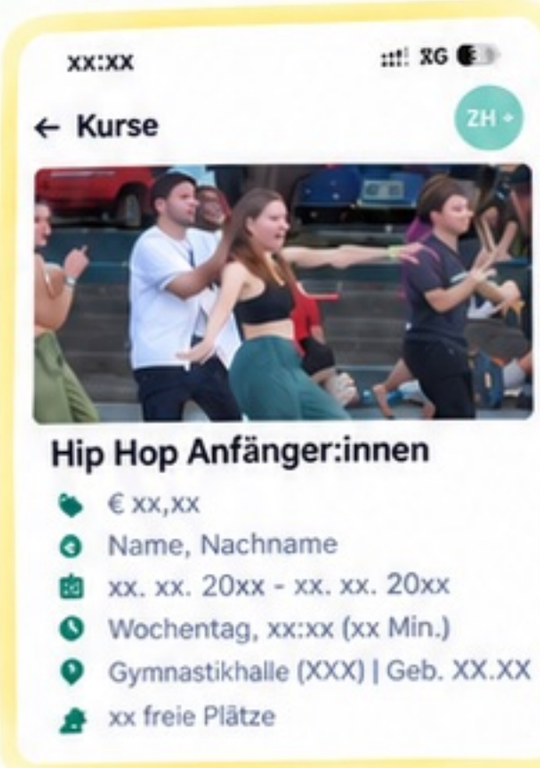


每学期需购买
是参加大部分课程的基本前提。

2 课程 Kurse

各种体育课程

Kurse 指的是有固定时间、地点和教练的体育课程，例如 Hip Hop、羽毛球、瑜伽、健身课程等。
这些课程通常需要先购买 SportPass，然后再进行报名（名额有限）。

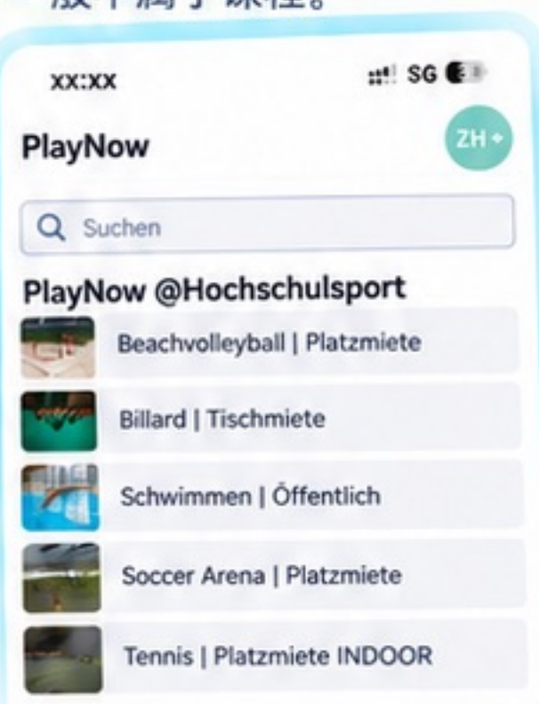


固定时间、地点、教练
例如：Hip Hop、羽毛球、瑜伽、健身课程等。

3 PlayNow

单项预订 / 场地租用

PlayNow 用于预订单项活动或场地，例如游泳、网球、台球、沙滩排球、足球场、网球场室内/室外等。
这些通常是**按场次**预订，部分项目需要付费（如场地租用），一般不属于课程。



按场次预订
例如：游泳、网球、台球、沙滩排球、足球场等。
部分项目需要付费。

4 walk-in

健康中心相关服务

walk-in 主要是与健康中心相关的服务，例如体能测试（BIA）、训练计划评估、健康诊断等。
这里侧重于健康管理、训练支持与咨询，不属于体育课程。



与健康中心相关
例如：BIA体能测试、训练计划评估、健康诊断等。

SportPass ≠ 已经选上课！

功能不同、用途不同，先搞清楚再报名！

浏览器搜索：KIT Hochschulsport / HSP App



界面与可使用的服务可能调整，请以最新官方规定为准。

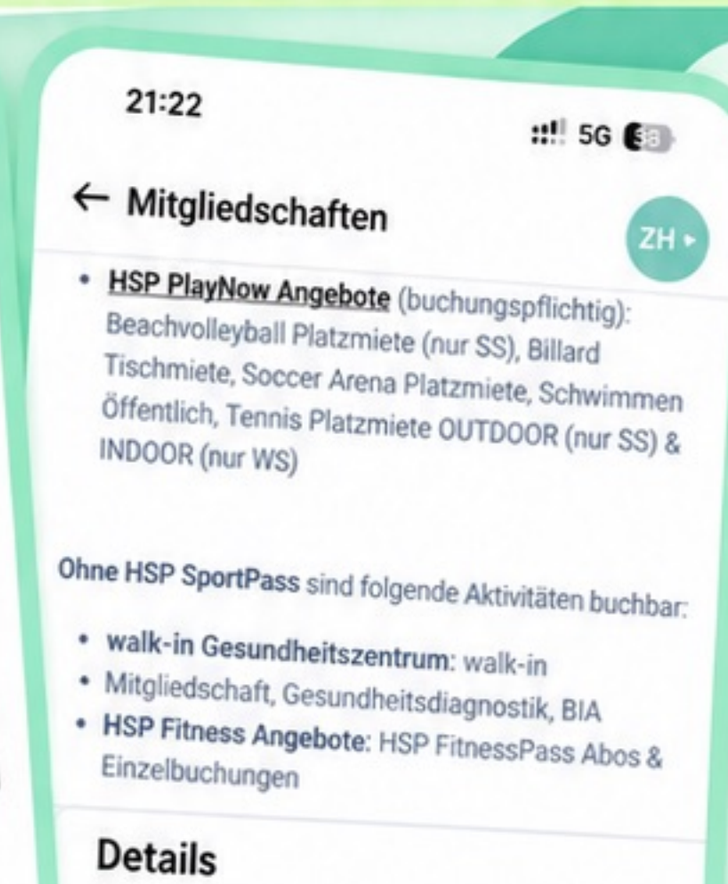
05

SportPass是什么？

SportPass 按学期购买

具体费用以当期公告为准





1 **很多课程报名前要先有 SportPass**

大部分体育课程在报名时都需要先购买本学期的 SportPass。

2 **每学期都要购买**

SportPass 按学期收费，每个学期都需要重新购买。

3 **购买不保证能拿到想上的课程**

购买 SportPass 并不保证一定能获得心仪课程的名额，课程名额仍然有限。

4 **部分服务不包含在内**

有一些项目不需要 SportPass，可以直接使用或预订（见下方示例）。

不靠 SportPass 的项目：

- **walk-in Gesundheitszentrum**
  (walk-in 会员、健康检查、BIA)
- **HSP Fitness Angebote**
  (HSP FitnessPass 套餐 & 单次预订)
- **部分 PlayNow 项目**
  (如游泳、台球、网球场地等，以页面为准)

浏览器搜索：KIT Hochschulsport / HSP App

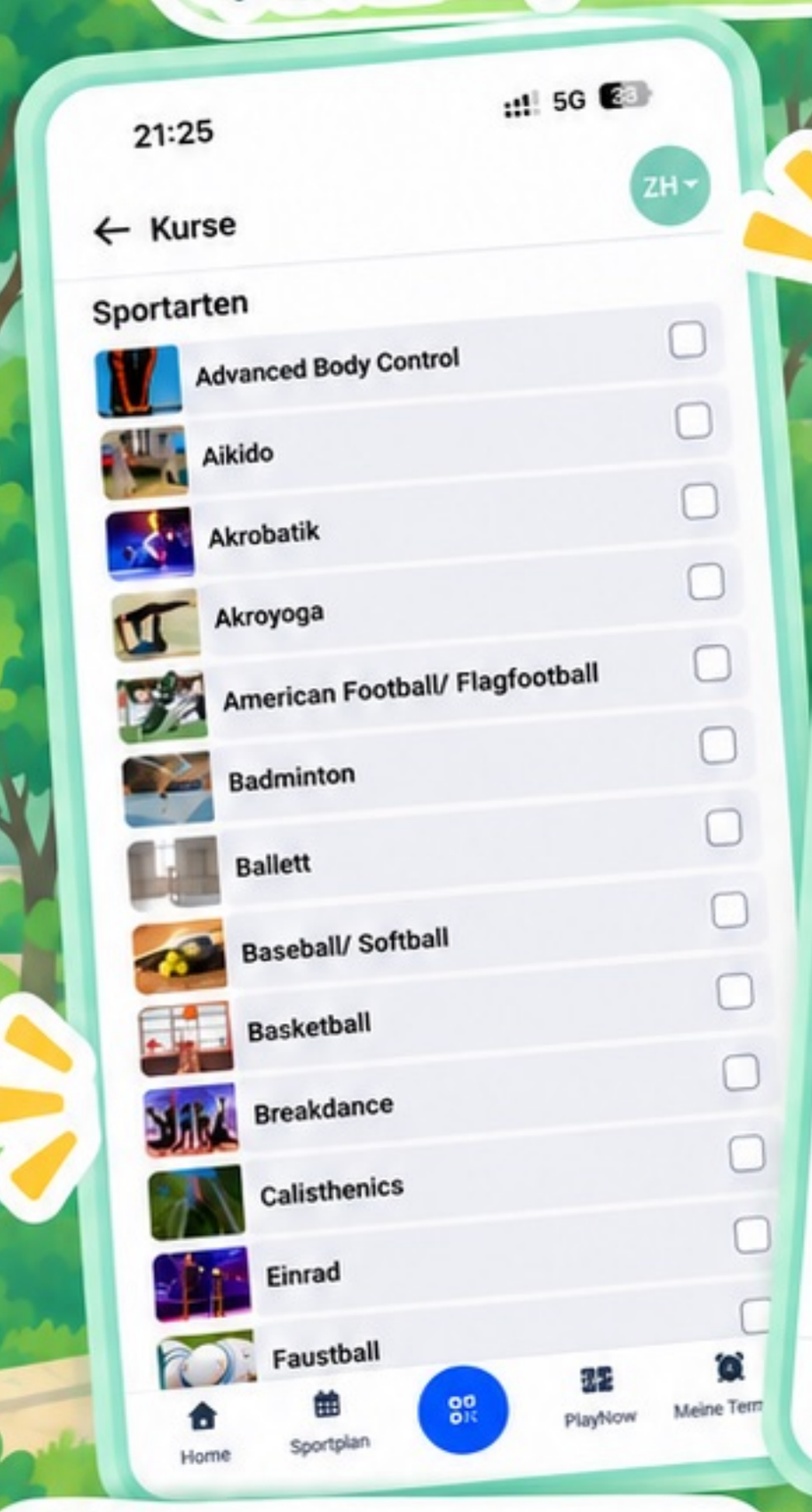


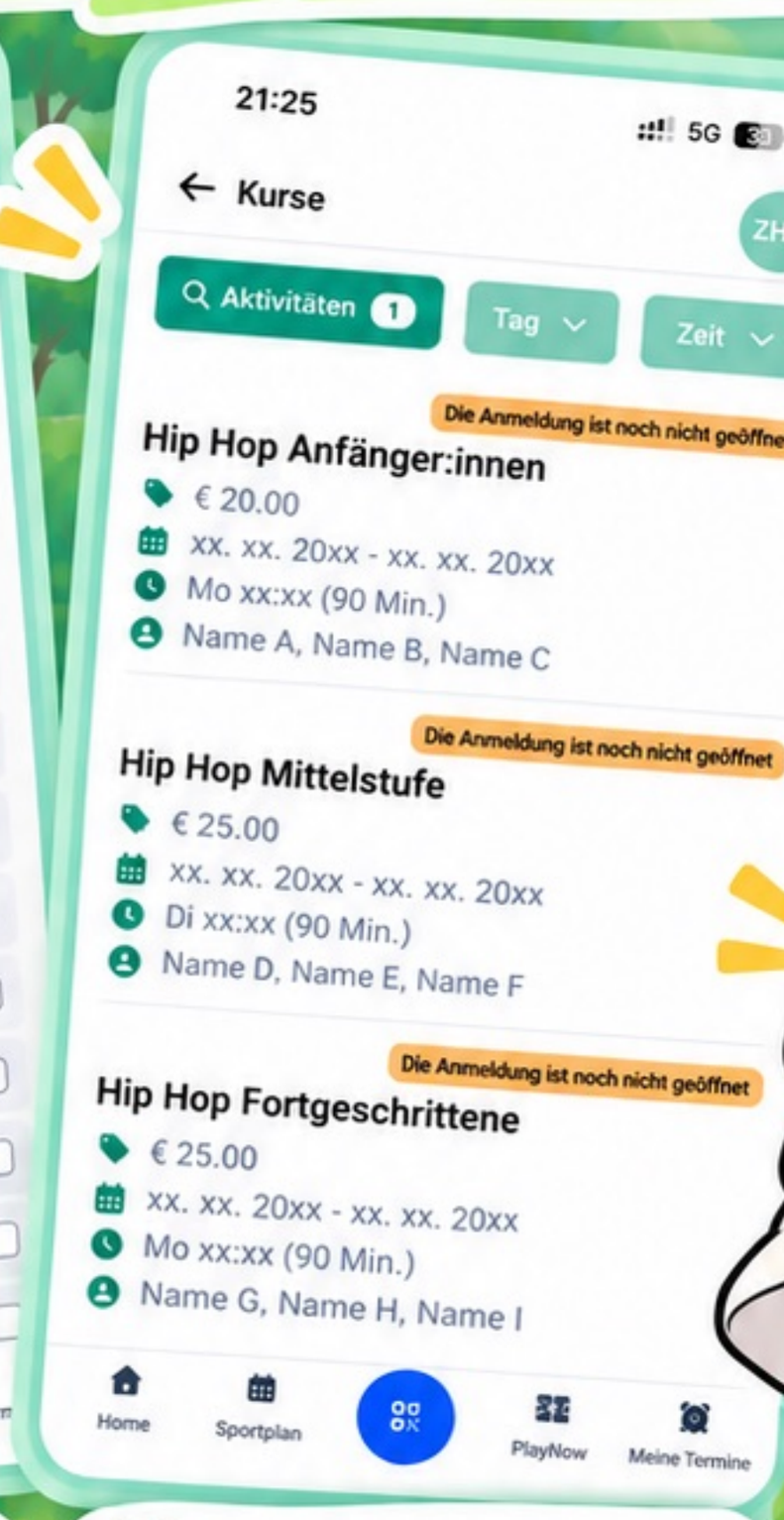
截图中的学期、价格和有效期仅为示例，请以当期页面为准。

06

怎么找课程？

先选 Sportarten，再看具体课程







1 在 Kurse 里浏览 Sportarten

在课程页面 (Kurse) 你可以
看到各种运动项目，
从球类到舞蹈、武术、健身等。

2 点进感兴趣的项目

选择一个你感兴趣的运动，
就会显示该项目下的
所有可选课程。

3 看不同水平和时间段

你可以看到不同水平
(如初学者、中级、进阶) 的课程，
以及上课时间、费用和教练信息。

常见德语标签小贴士

- Anfänger:innen = 初学者
- Mittelstufe = 中级
- Fortgeschrittene = 进阶

一个运动项目通常有
多个时间段或不同水平的课程，
你可以根据自己的兴趣、时间和水平
选择最适合的课程！

浏览器搜索： KIT Hochschulsport / HSP App

07

一门课要看哪些信息？

读懂课程详情页



课程名称与水平

例如 Anfänger:innen（初学者）、Fortgeschrittene（进阶），可以点击查看课程说明，了解适合的水平。

教练

授课老师的姓名（此处已匿名化）。

上课地点

建筑名称和房间号，部分课程会提供地图或指引。

上课时间和日期范围

每周上课时间、单次时长（Min.）以及课程的开始和结束日期。

费用

课程的总价格。

剩余名额与报名状态

显示当前是否可以报名，是否为抽签课程（Losverfahren / Raffle），以及剩余名额。

不同课程页面的信息可能略有不同，请以 App 实际显示为准。

选课页面的 1 / 2 / 3 是什么意意？

在抽签选课（Losverfahren / Raffle）的课程中，你可以为最多 3 门课程设置优先级：

1 最高优先级（第一志愿）

- 你最想参加的课程。
- 如果同时中多个志愿，通常会优先分配 1。

2 中等优先级（第二志愿）

- 第二想参加的课程。
- 如果 1 未中签，系统可能根据名额和优先级分配 2。

3 最低优先级（第三志愿）

- 第三想参加的课程。
- 最多可以选择 3 门参与抽签的课程。





- 1 / 2 / 3 只用于抽签课程，表示你的个人志愿顺序，不是排队名次。
- 不保证一定中签，是否获得名额取决于课程热门程度和名额分配。
- 你可以只选择 1 门课，也可以选择 2 或 3 门课。



08

PlayNow 怎么用？

在卡鲁
也能享受
丰富的大学体育！

场地与单项预约入口

PlayNow 更像
单次预约，
不是普通课程列表！

1 打开 PlayNow

在 KIT Hochschulsport App 中进入 PlayNow，
即可看到可预约的项目列表。



2 选择想预约的项目

从列表中选择你感兴趣的
运动项目或场地，
例如游泳、网球、台球、
或各类场地租用。



游泳
（公共时段）



网球
（场地租用）



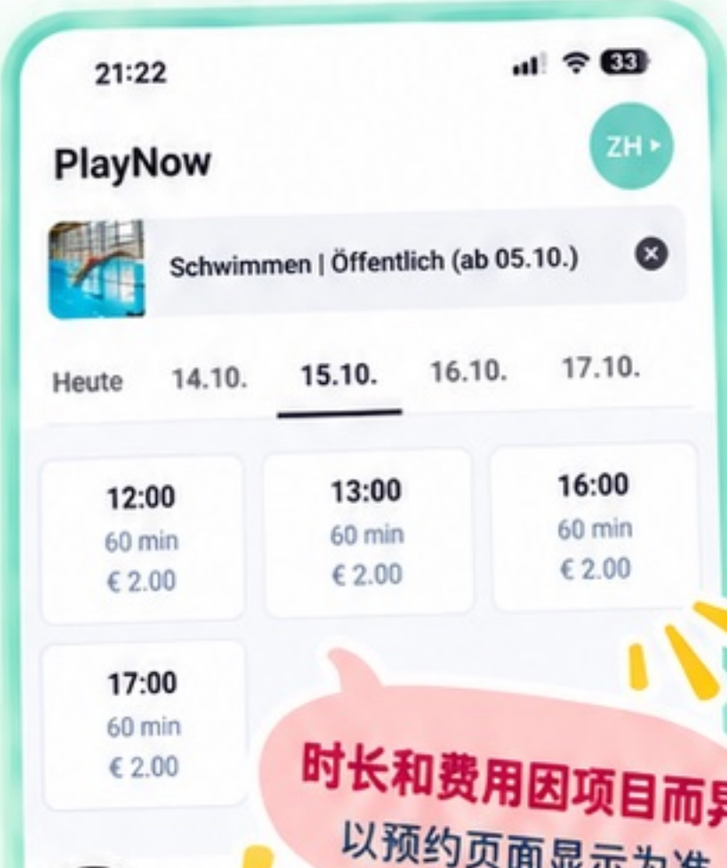
台球
（球桌租用）



场地租用
（如 Soccer Arena）

3 按日期和时间段预约

选择日期后，查看可用的
时间段，点击即可完成预约。
不同项目的开放时间和价格
可能不同，请以页面显示为准。



时长和费用因项目而异
以预约页面显示为准



PlayNow 更像单次预约，
不是普通课程列表。
不同项目的开放时间和价格可能不同，
请以页面显示为准。

需要时可在浏览器搜索：KIT Hochschulsport / HSP App

图中预约项目、时段及费用仅为示例，请以当期页面为准。

09

除了体育课，还有 walk-in 健康服务

身体评估、训练支持与健康服务



walk-in Gesundheitszentrum 是 KIT 提供的健康服务项目，相比普通体育课程，**更侧重于身体评估、训练支持和健康管理**，帮助你科学了解身体状况、制定训练计划，并获得专业的健康建议。





walk-in Mitgliedschaft

在参与各供 walk-in 服务前，通常需要先办理 walk-in 会员资格，具体方式以页面显示为准。

身体成分分析 (BIA)

通过生物电阻抗分析（BIA），了解身体成分，如体脂率、肌肉量等，帮助你更科学地制定训练计划。

训练计划检查

Trainingsplankontrolle

由专业人员帮助你检查和优化个人训练计划，提供针对性的建议。

健康诊断服务

walk-in Gesundheitsdiagnostik

提供多种健康评估与诊断服务，关注你的整体健康状况。

适合关注身体评估、训练指导和健康管理的同学

无论你是刚开始健身，还是希望更科学地管理自己的健康，这里都有适合你的服务！

小提示

是否需要 SportPass、价格和预约方式，请以页面显示为准。

需要时可在浏览器搜索： **KIT Hochschulsport**

具体活动、报名资格及规则，请以 KIT Hochschulsport 最新官方信息为准。

10

抢到了/在 waiting list 怎么办？

报名结果不同，接下来这样做

不管是抢到名额
还是在 waiting list，
都别着急！
按照这些步骤操作，
顺利上课没问题！

1 抢到后先确认课程信息

确认课程的时间、地点、教师、课程要求
以及是否有特别说明，确保你能按时参加。





2 在 App 中查看我的课程

在 HSP App 的“Meine Termine”/
“Meine Buchungen”查看已成功报名的
课程及具体安排。





3 如果在 waiting list / 候补名单

说明目前名额已满。请继续关注系统通知，
一旦有名额释放，你会收到邮件或 App 通知。
按提示在规定时间内完成报名即可。





4 上课前看看要带什么

提前了解是否需要自带器材（如瑜伽垫）、
合适的运动服和室内/室外鞋，以及是否有
特殊条件（如游泳课需泳装等）。





5 如果临时不能参加

请按规定及时在 HSP App 中取消报名或退课，
把名额让给其他同学，避免不必要的限制。



常见问题 FAQ

Q 在 waiting list 大概什么时候会有名额?

A 视课程情况而定，如果有同学取消，系统会自动释放名额，
并通过邮件或 App 通知你。

Q 我可以同时在多个课程的 waiting list 吗?

A 可以。若同时获得多个课程名额，请及时取消不参加的课程。

具体课程信息、报名状态及相关规则请以 KIT Hochschulsport 最新官方信息为准。

11

没抢到/没选上怎么办？

别着急，还有很多机会！

没选上不代表
没有机会，
试试下面这些方法吧！

1 看看同类课程的其他时间段

同一个项目通常会有不同时间、不同难度的多个课程，
可以试试其他班级。也许还有名额！

2 先用 PlayNow、游泳、网球或其他可预约项目保持运动

如果想运动但课程暂时选不上，可以使用 PlayNow，
例如：游泳、网球、篮球、场地预约等，
保持运动习惯，丰富校园生活。

3 关注假期体育课、Ferienkurse 或 Blockkurse

有时寒暑假也会有短期课程或活动，
比如集中课程、体验课或特别项目。
这是补充运动的好机会！

FERIENKURSE

BLOCKKURSE

4 继续关注官网和 App 的后续通知

有时会有同学取消报名、临时增加名额，
或者开放更多班级。建议定期回来看看，
也留意学校和 Hochschulsport 的通知。

5 下学期继续报名、提前准备

下学期再来！

很多热门项目每学期都会再次开放，
下次记得提前了解时间、准备好账号，
提升抢课成功的机会！

小问答 FAQ

Q 这次没选上，还有别的运动机会吗？

→ 有的！可以试试其他时间段、PlayNow、假期课程或下学期再报名！

更多课程和最新信息请查看：KIT Hochschulsport

12

从这个学期开始，试一试一项新运动吧！

不一定要擅长运动，才有资格享受运动。

希望这份指南能帮助你发现更多可能性，
在卡鲁找到适合自己的运动方式。

1 先从感兴趣的项目开始



球类、舞蹈、游泳、健身、户外运动……
先试一个你愿意开始的。



2 根据自己的时间和水平选择



优先看 Anfänger:innen / beginner 类别，
也可以先尝试 PlayNow 或 walk-in 服务。



3 想了解更多？去官方信息源



浏览器搜索：KIT Hochschulsport



4 有具体问题可以邮件咨询



一般咨询：hochschulsport@ifss.kit.edu
课程退订：sportreferat@ifss.kit.edu





小问答 FAQ

Q 不会德语可以吗？
→ 可以先尝试，实际以课程现场和教师说明为准。

Q 零基础可以吗？
→ 优先找 Anfänger:innen / beginner 课程。

Q 想了解更多？
→ 浏览器搜索 KIT Hochschulsport，或邮件咨询。

让运动成为
你在卡鲁生活的一部分

具体课程、规则与通知请以官方最新信息为准。