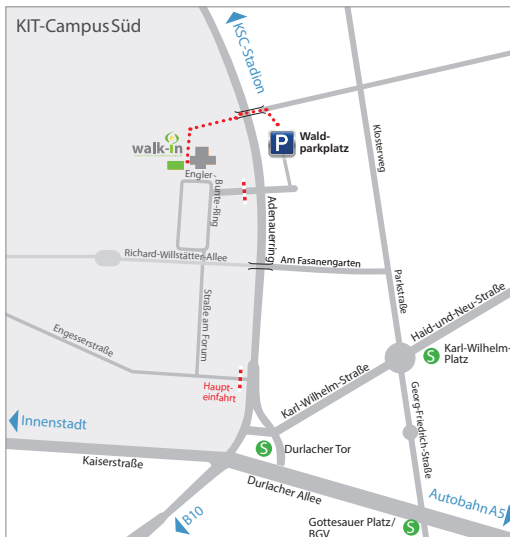


Weitere Informationen zu Tarifen, Mitgliedschaft, Öffnungszeiten und zum Kursprogramm finden Sie auf unserer **Homepage**.

Ort

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler-Bunte-Ring 15, Gebäude 40.44
76131 Karlsruhe

Anfahrt und Parkmöglichkeiten



Kontakt

walk-in
Tel.: +49 721 608 - 48077
E-Mail: walk-in@ifss.kit.edu



www.ifss.kit.edu/hochschulsport/walkin

Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Präsident Professor Dr.-Ing. Holger Hanselka
Kaiserstr. 12
76131 Karlsruhe
www.kit.edu
Karlsruhe © KIT 2023

walk-in

Zentrum für Fitness,
Gesundheit und Diagnostik



INSTITUT FÜR SPORT UND
SPORTWISSENSCHAFT



Das **walk-in – Zentrum für Fitness, Gesundheit und Diagnostik** am Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT ist eine gesundheitsorientierte Einrichtung. Die Mitgliedschaft im walk-in beinhaltet ein individuelles Kraft- und Ausdauertraining an modernsten Fitnessgeräten unter fachlicher Anleitung, ein umfangreiches Kursangebot, eine umfassende Eingangsdagnostik sowie die Sauna- und Schwimmbadbenutzung. Das Angebot richtet sich an Studierende und Beschäftigte des KIT sowie an Studierende unserer Kooperationseinrichtungen. Das Kursprogramm, das öffentliche Schwimmen und die Sauna können unabhängig von der Mitgliedschaft auch separat gebucht werden.



Unser Angebot

- Gesundheitsorientiertes Fitness- und Ausdauertraining an modernsten Geräten
- Individuelles Training unter fachlicher Anleitung
- Diagnosemöglichkeiten (Umfang der Eingangsdagnostik u.a.: Körperzusammensetzungsanalyse, Back-Check, Lungenfunktionstest, Blutdruck)
- Sauna und Schwimmbad
- Umfangreiches Kursprogramm (Basics Kurse und Special Kurse)

Eingangsdagnostik

Unsere Eingangsdagnostik stellt für uns die Basis für ein effizientes und erfolgreiches Training dar und ist für alle Neu-Mitglieder obligatorisch. Neben der Identifikation von Risikofaktoren, stehen die wissenschaftliche Bestimmung der Körperzusammensetzung und die individuelle Leistungsfähigkeit im Mittelpunkt der Diagnostik. Die Diagnostik inklusive Trainingsplanerstellung kann über unsere Trainer vor Ort oder telefonisch gebucht werden.

Kursprogramm

Jedes Semester bieten wir ein abwechslungsreiches und motivierendes Kursprogramm an. Wer sich gerne mit netten Leuten zu Musik bewegt oder Körper und Geist entspannen möchte, ist bei unseren Kursen genau richtig. Neben einem täglich stattfindenden 90-minütigen Basicskurs (Bodywork-out) bieten wir unsere Specialkurse mit gesonderten Kursinhalten an (BBPo, Zumba, WSG, Pilates, etc.). Weitere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auf unserer Homepage.

Öffnungszeiten walk-in

Mo. bis Fr. 07:00 – 22:30 Uhr, Sa. 09:00 – 18:00 Uhr

