

“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，一年一度的“全民健身日”又到了。8月8日对于普通人来说或许是寻常日子，但是对于热爱健身以及全民健身中心来说却是个不容错过的重要时节。为了给所有热爱健身运动的泉城老百姓能够体会到运动的乐趣，本中心特地为大家准备了众多精彩纷呈的“全民健身日”系列活动，不需要你花一分钱，就能体会到运动健康带来的快乐！

我运动，我健康，我快乐 与您相约“全民健身日”

时间：8月4日—11日



Part1: 泉城健身大讲堂

“科学健身 你我同行”

泉城健身大讲堂开课在即！

“将军肚”你该怎么运动？怎样运动预防骨质疏松？美丽白领怎样远离OL病？运动健身治疗慢性病以及那些不为你知的运动误区……

这些疑惑，8月11日相约“泉城健身大讲堂”，与美籍知名运动健康专家刘展教授面对面，为您揭晓体育运动与健康的奥秘所在。

本期大讲堂授课人：刘展。

专家简介：刘展，美国春田大学健康体育娱乐学院体育健康系教授和博士生导师，北京体育大学、天津体育学院、香港教育学院、中山大学、武汉体育学院等十余所高校特邀客座教授。

◇国际华人体育运动和健康协会“杰出服务奖”，◇“美国杰出专业人才名册”，◇第16届亚洲运动会科学大会学术委员，◇国际华人体育运动和健康学会执事会会员，◇美国疾控中心，老年人协会和美国健康体质研究学

会联合研究基金特聘专家。

“国际体育运动和锻炼心理学期刊”、“美国运动和锻炼医学科学杂志”，“美国健康生活方式和体质协会刊物”等众多知名健康类刊物的特邀专业杂志刊物评审员。曾发表《你不知道的健康运动秘诀》等众多作品。

擅长领域：科学运动健身方法、运动健身的误区、康复体育运动和练习、健康运动方式等众多领域，凭借多年在外国学习任教以及实践经验，在体育运动以及生活方式等方面有非常高的造诣。

时间：8月11日(周六)下午14:30-17:30

地点：山东会堂

Tips:听课券领取详情请咨询:68608666

网址:www.jnsports.cn

听课市民免费进行一次体质监测。市民现场认真填写调查问卷，可免费获得刘展教授主编的《你不知道的健康运动秘诀》一书以及由济南市全民健身中心编写的全套科普知识手册。

承办单位：济南市全民健身中心

Part2: 体质监测大篷车公益活动

8:30—11:30, 13:30—17:00
(8月4日、5日、7日、8日)

“健康体魄好生活”，为了让你充分了解自己的身体状况，全民健身中心体质监测区为你免费量“体”裁衣，我们将每天邀请300名市民免费参与体质检测全套测试一次，如亚健康检测、身体成分分析、骨密度检测等，为您建立一份细致的个人健康档案。



Part3: 健身项目免费体验

8月8日即全民健身日当天(分时段进行)

“全民健身，你我同行”，中心的羽毛球馆、乒乓球馆、游泳馆、在线体育、台球馆、有氧健身馆、击剑馆、跆拳道馆、英派斯器械健身馆都会分时段、限人数接待免费健身的市民；而且所有健身培训和指导课程也都会开设免费体验课哦！到时候为了让更多的健身爱好者体验到项目，我们会向市民发放2000张免费体验券。



Part4: 赛事关注

济南市首届业余羽毛球公开赛暨山东省第二届全民健身运动会济南赛区选拔赛蓄势待发

8月4日、5日，济南市全民健身中心羽毛球馆

奖励：本次比赛共有三十余支团队报名参赛，比赛将录取前六名。获得前六名的运动员给予奖励：第一名给予一万元奖金，第二名给予陆仟元奖金，第三名给予叁仟元奖金，四至六名给予证书以及奖品。同时，前三名球队可获得参加2012年9月7日至9日在济南市全民健身中心羽毛球馆举行的山东省第二届全民健身运动会羽毛球比赛参赛资格。

精彩后续：山东省全民健身运动会羽毛球比赛即将开赛

9月7日—9月9日，中国济南(团体赛：男双、女双、混双)

奖励：录取前八名，第

一名为一等奖，第二至第三名为二等奖，第四至第八名为三等奖，其余为参与奖；另设体育道德风尚奖。

参赛单位：各市体育局、四大企业体协为参赛单位，允许以xx单位、协会、俱乐部、社区、健身站点等名义组队，每单位限报6支队伍。

诚招冠名赞助商，如有合作意向者请联系：68606767



TIPS

体验券领取方式

本中心虽然馆大物博，但是接待能力也是有限的，所以呢，为了保证大家此次体验的安全和愉快，凡是在“全民健身日”活动期间来参加免费体验的健身者，必须先申请健身券。

体验券由中心所属辖区街道办事处(趵突泉办事处)发放，趵突泉办事处分设五个赠票点，市民可凭有效证件于**8月1日**和**8月2日**上午9:00-11:00，下午14:00-17:00到趵突泉指定社区居委会领取，每人限领一张。具体地点和咨询电话如下：

社区名称	地址	电话	联系人
泺文路社区	正觉寺小区二区29号楼前	86938304	顾海燕
文化西路社区	文化西路44号西村17号楼南邻	88382508	李建华
青年东路社区	青年东路5号	82924431	李波
趵突泉社区	趵突泉南路129号	86905263	郭亮
朝山街社区	南圩门外街5号南邻	82922522	李荣伟

为了给大家提供一次愉快、舒心的健康体验，所以请大家注意以下细节：

- 1、健身者请按照健身券所规定的时间和要求参加健身活动。
- 2、参加健身体验者需自备健身器材，游泳须佩带泳帽；除游泳外参加其它健身体验的市民请着运动服和白色运动鞋参加活动。
- 3、活动当天因健身人数较多，为了您财产安全，请勿携带贵重物品入馆。