

济南市全民健身中心室外健身广场自8月8日起开启夜间灯光照明，  
免费开放至21点，管理办法和预约方式不变，雨、雪等恶劣天气关闭。

预约电话：68606770



想拥有健康好身体么？想乐享“汗畅淋漓”的快感么？想聆听最权威的健身讲座么？想体验最全面的健身运动么？全民健身日，我们邀请您，共享运动盛宴！8月8日，Come on，你还在等什么？

# Come on! 全民健身日

## ●Part1: ◇权威讲座

“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奥秘所在。

本期大讲堂授课人：刘展

**专家介绍：**刘展，美国春田学院健康体育娱乐学院体育健康系教授和博士生导师，香港教育学院、中山大学、武汉体育学院等高校特邀客座教授。

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

国外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:

一张票、一堂课，健康生活伴你行  
两种领取方式

1、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8日至8月10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	南圩门街5号南邻	82922522	李荣伟

2、全民健身中心总服务台  
咨询电话：68608666  
www.jnsports.cn

主办单位：市委宣传部、市直机关工委、市体育局



## ●Part2: ◇体质监测大篷车公益活动

8:30-11:30, 13:30-17:00(8月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、限人数对公众开放；而且所有健身培训和指导课程也都会开设免费体验课哦！

# 激情赛事

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圆满落幕。

本次比赛共吸引了34支球队，229名羽毛球爱好者参赛，谁羽争锋队获得团体冠军，羽幻龙腾队获得团体亚军，慕醇古堡队获得团体季军。值得关注的是，此次比赛是近几年来济南参赛人数最多、年龄跨度最广、规模最大、水平最高的一次业余羽毛球比赛。

为推动我市羽毛球运动的蓬勃开展，向广大羽毛球爱好者提供一个交流球技、增进友谊的平台，济南市全民健身中心将会把业余羽毛球公开赛延续下去。**敬请期待2013年的第二届业余羽毛球公开赛！**

山东省全民健身运动会羽毛球比赛即将开赛

比赛时间：9月7日-9月9日

比赛地点：济南市全民健身中心羽毛球馆

诚招冠名赞助商，如有合作意向者请联系：68606767

