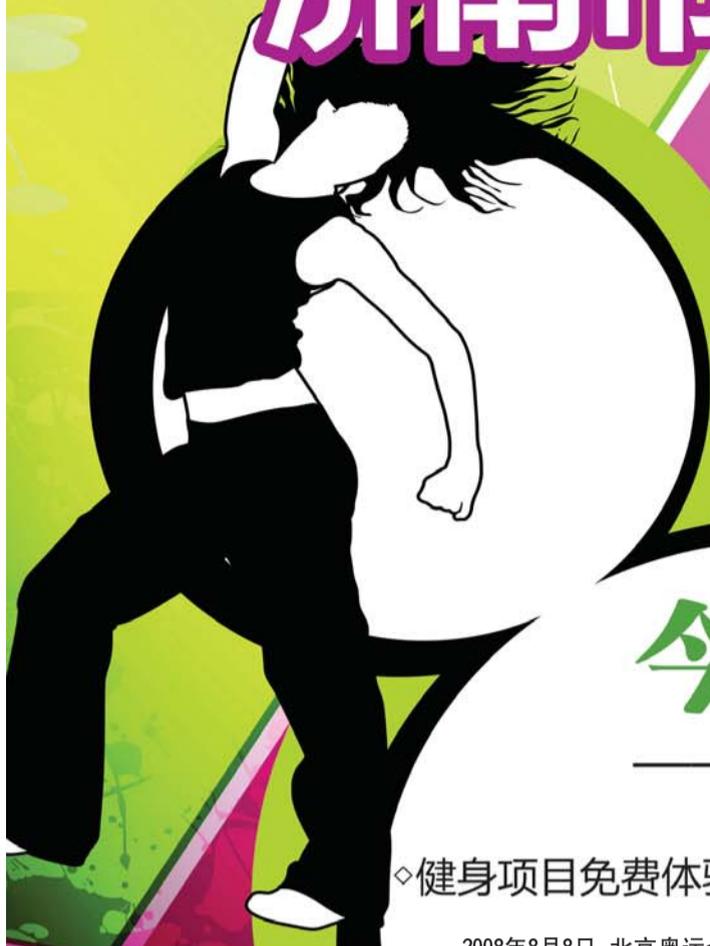


# 济南市全民健身中心

## 全民健身日系列活动 今日火爆开始



### 今天,你健身了吗?

——相约全国第四个“全民健身日”

**全民健身日系列活动:**

◇健身项目免费体验◇体质监测大篷车公益活动◇泉城健身大讲堂◇精彩赛事

2008年8月8日,北京奥运会开幕的日子,奥运会的举办让所有的华夏儿女都为之骄傲!今天,2012年8月8日,伦敦奥运会上中国奥运健儿依然再创辉煌,而我们也迎来了全国第四个“全民健身日”。

“全民健身,你我同行”,济南市全民健身中心重磅推出的“全民健身日活动”也从今日正式启动,本期我们相约第四个“全民健身日”,让我们更健康、更运动、更快乐!



### 走进全民健身中心

济南市全民健身中心位于经十路19166号,东、南临泉城公园,西临省体育中心。中心健身场馆面积2.7万平方米,健身广场面积2.59万平方米,可容纳三千人同时健身,设有游泳、乒乓球、羽毛球、网球、健身操、跆拳道、击剑、篮球等20多项健身项目和身体成分分析、心肺功能测评、骨密度检测等30多项体质检测和理疗保健项目,是国内项目最多、功能最全的综合性运动健身场所。济南市全民健身中心独创的“三位一体”科学健身模式开创了国内全民健身的先河,并被誉为全国的典范。济南市全民健身中心2010年被国家体育总局评为“国家级全民健身活动中心”,2012年1月首批成为6家国家级体质测定与运动健身指导站。

### “三位一体”科学健身服务体系

大家知道,济南市全民健身中心同时还挂了济南市国民体质监测中心的牌子,而中心主任同时又是济南市社会体育指导员协会主席,这就从运行体制上形成了以国民体质监测中心为龙头、以全民健身中心为依托、以社会体育指导员协会为保障的功能齐全、分工明确的全民健身服务网络。

所谓的“三位一体”全民健身服务网络是我们经过不断探索得出的成功经验,而通过广大群众体验尝试之后,这一网络在指导群众科学健身中成效显著,深受大家的喜爱。

健身者可以通过体质检测获得专家出具的个性化运动处方,然后在健身中心(或各社区健身站点等)有针对性的选择适合自己的健身项目,再由社会体育指导员针对健身项目向健身者传授运动技能。



### 暑期培训火热进行ing

炎热的夏季,漫长的暑期,怎样度过?告别肥胖累赘的身体负重,摆脱弱不禁风的体质,一起来参加全面健身的培训吧,游泳、网球、羽毛球、乒乓球……想练什么就有什么,赶快行动吧!

游泳暑期少儿培训,小班教学,亲子班,成人培训

咨询电话:68606885 68608666

网球培训班、长训班

咨询电话:68606770 68608666

羽毛球培训班

咨询电话:68606770 68608666

乒乓球培训班、长训班

咨询电话:68606768 68608666

篮球初级班、提高班

咨询电话:68606770 68608666

健身操、少儿舞蹈(考级班)、青少年形体、舞蹈亲子班、少儿拉丁舞、成人拉丁舞、成人形体舞蹈班、瑜伽、爵士舞、肚皮舞、塑身健美操

咨询电话:68606886 68608666



### 泉城健身大讲堂即将开课

时间:8月11日(周六)下午14:30-17:30

地点:山东会堂

主办单位:市委宣传部、市直机关工委、市体育局

承办单位:

济南市全民健身中心  
济南市国民体质监测中心  
济南市社会体育指导员协会

◆本期大讲堂授课人:刘展教授。(刘展教授现任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,美国春田学院霍英东体育运动交流基金项目主任。)

咨询电话:68608666

### Tips:

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