



忙碌的都市生活、繁重的学习压力，您的身体状况和体型是不是正在悄悄发生变化？今天起，我们一起来健身吧！济南市全民健身中心，从健身场馆、知识讲堂、网络服务……倾情为您打造泉城老百姓身边的健身好地方。

# 全民健身中心 健身你我同行

## 健身指导篇

### 泉城健身大讲堂明日开课！



想拥有完美的健身体验，不仅要有一个良好的健身场所，还需要一些专业性的指导建议。为此，全民健身中心为大家举办了泉城健身大讲堂。我们邀请了国际著名运动健身专家直接面对面向您亲身授课，从您每一天的健身行为，从您身边，我们一起探索健身运动的奥秘。

时间：明日下午14:30—17:30 地点：山东会堂  
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。曾发表《你不知道的健康运动秘诀》等众多作品。

#### Tips:

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《国民体质与健身科普知识》。  
咨询电话：68608666  
www.jnsports.cn

## 健身场馆篇

### 室外广场全面提升改造！

济南市全民健身中心健身广场：健身广场坐落于济南市地标性建筑“跳伞塔”周围，于2009年10月6日建成投入使用，占地面积1.59万平方米。

2012年于2月25日到4月30日期间，全民健身中心对健身广场设施进行扩充、完善和提升改造。广场改造后，塑胶篮球场地增至4块，乒乓球健身区增至2块，还增设了健身器械区、儿童沙池、健身服务区等健身设施，修缮了塑胶跑道，使场地面积由原来的7500平方米增加到11000平方米，同时，新增绿化面积430平米。一番轰轰烈烈的提升改造之后，在5月1日，全民健身中心再度以崭新的姿态出现在了济南市老百姓面前。

值得一提的是，提升改造之后的健身广场将继续实行免费开放，而且从8月8日起，中心已开启了夜间灯光照明，网球场、篮球场、轮滑、健身步道等全部室外场地免费开放至21点，以后大家就不用担心晚上没处去健身啦。

预约电话：68606770



## 网络服务篇

### 济南全民健身网即将上线！

WWW.JNSPORTS.CN

——济南市全民健身中心倾力打造的全民健身服务网络

#### 登陆济南全民健身网，你可以享受：

- ◆在线场地预定服务：羽毛球、乒乓球、台球等场地预定
- ◆领取健身体验券：在线免费领取各类健身体验券
- ◆网上报名：报名参加比赛及健身活动
- ◆建立运动兴趣小组：在平台创建企业、个人的运动兴趣小组，在线交流健身的乐趣
- ◆在线体质管理：查询体质报告等
- ◆在线健康专家咨询：国内体质及健康专家在线答疑

此外，本中心的平台还会开通微博、活动、话题、评论、相册等功能，用户可通过济南全民健身一卡通卡号及在济南全民健身中心登记的有效证件、联系方式等免费登录使用。

济南全民健身网期待您的访问！

WWW.JNSPORTS.CN

♥温馨提示：如果大家记不住具体网址，请百度搜索“济南市全民健身中心”

