



“我健身、我健康、我运动、我快乐”，健康好体魄，全民健身中心帮你打造。这个夏天，全民健身中心的公益活动此起彼伏、高潮迭起。我们不只是为大家提供一个健身场所，更重要的是我们时刻关心大家的切身健康。如果你想拥有健康好体魄，那么请和我们一起健身high起来吧！

全民健身 high起来

——济南市全民健身中心“泉城健身大讲堂”掀起泉城健身热潮

首期“泉城健身大讲堂”大型公益活动成功开讲

“科学健身，你我同行”，由济南市委宣传部、济南市直机关工委、济南市体育局主办，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承办的首期“泉城健身大讲堂”大型公益活动终于在众人的期盼中火爆启幕。

8月11日，山东会堂人山人海，前来听课的市民朋友将山东会堂挤得水泄不通。炎热的天气挡不住大家听课的热情，整个会堂两千多个座位几乎座无虚席。参加活动的市民纷纷表示，他们对大讲堂活动非常满意。

“这个健身大讲堂特别好，老师讲得特别生动，平时我不知道的很多常识他都讲到了，而且全民健身中心还给大家伙进行了免费的体质检测和健身指导，希望这样的活动越多越好啊！”今年刚退休的李老师这样和笔者讲道，据了解，她是和老伴从段店赶过来的，“为了听这节课，我们坐了1个多小时公交车呢。”李老师如是说道。

本期健身大讲堂请到了现任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刘展教授，为市民朋友介绍了科学运动健身方法、运动健身治疗慢性病等知识。生动形象地授课方式加上动作解释，让前来听课的市民受益匪浅。值得一提的是，配合健身讲座，我们还在外场还设置了场馆展示、体质测定和健身指导等服务。场馆展示区我们准备了济南市体育场馆和全民健身设施专栏介绍及科普知识长廊，很多市民浏览完之后纷纷表示获益很多；而体质测定服务区为市民进行得是免费体质检测；在健身指导咨询处，由教练员现场解答市民咨询，同时现场展示健身项目，外场的活动加上内场的授课，受到了大家的极度欢迎。

当然，如果错过这次泉城大讲堂活动的市民朋友，也不要觉得太遗憾，因为这样的活动，我们每年都会举办，敬请关注！



▲刘展教授亲身授课



▲互动环节，听课市民学习动作



▲讲课结束，市民迟迟不肯离场，纷纷向讲师求教



▲讲堂现场座无虚席



▲少儿舞蹈项目展示



▼工作人员认真为市民进行体质检测



▲跆拳道项目展示



▲市民领取健身书籍

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

秋季培训即将开始，敬请关注。



赛事关注

山东省第二届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

