

响应全民健身,文登市龙山办事处每月举办健身赛事

村级舞蹈队引来外地人助阵

本报记者 侯书楠 实习生 韩扬

为响应全民健身号召,文登市龙山办事处处处23个村分别组建各村舞蹈队,开展各种比赛,参加专场汇演等活动。不少健身场所开办当地村民免费开放月,让村民享受优惠的同时健身,在各区居住的外地居民参与热情丝毫不比本地居民少。



居民在西楼国际健身会所里练习瑜伽。

龙山街道办<< 23个村各有舞蹈队,好戏连台看

“现在全办事处共有23个村,每个村的健身设施都做得不错,配有各村的舞蹈队。”22日,龙山街道办文体站站长宋芳介绍说,尤其是西楼村和大众村比较好,成立的艺术团每天都在排练,经常组织居民参加比赛、汇演等。

在街道办和村委会的

倡导下,居民积极加入到健身队伍中。“在家闲着也是闲着,出来跳个舞身心愉悦。”一位居民高兴地说,街道办还为居民提供了健身场所,各种健身器材、台球、乒乓球、篮球等场地都是免费的。

今年,龙山街道办多次组织居民参加健身比

赛,“好戏”连台。4月份机关干部参加圣经山登山比赛,6月份龙山开展文化专场演出,9月份将举办老年健身球赛……街道办也不时组织篮球、乒乓球、拔河等比赛,让居民们互相切磋,从中得到乐趣的同时,拉近邻里间的距离。

“6月份参加的文登市

农村文艺汇演中,成绩突出,成功晋级决赛,周围参加健身的居民热情更加高涨。”宋芳说,这段时间全是在忙碌活动,做梦都在筹办健身活动。

在所有人的共同努力下,文登市龙山街道办多次被评为体育工作先进单位。

西楼健身会所<< 每年两个月对村民免费开放

西楼国际健身会所位于龙山街道办是文登市最大的健身休闲会所。“会所的设施非常完善,健身器材齐全,跑步机、动感单车、跑步机等应有尽有。”该会所经理唐波说,为供居民的不同需求,专门开设了

跆拳道、瑜伽等课程。

该会所办理一张年卡需899元,吸引很多下班、休假的居民来健身,注册会员已经接近2000人。“为了响应全民健身号召,在每年6、7月份对西楼村的居民全部免费开放。”唐波

说,会所给本村的居民发放免费健身卡,居民可以凭卡进会所免费健身。

“街道办的各村中,全民健身推广工作做得最好的当属西楼村,不但健身设施齐全,还成立了自己的艺术团。”宋芳说,西楼

村的健身场地面积大,容纳参与健身的居民多。

“好的健身环境,能更好的让我们在业余时间锻炼。”西楼村居民孙女士说,他们的西楼村艺术团,有舞蹈老师指导训练,还经常参加文艺比赛、汇演。

居民声音<< 村里舞蹈队吸引不少外地人助阵

“工作比较清闲,自从小区里有健身队,我就加入了。”56岁的邱洪妮在金岭山庄物业工作,她接触健身活动时间不长,但却感触很深地说,跳跳舞不仅能健身,还能交朋友,加入这个圈子之后就像是上瘾似的,哪天不参加感觉少点什么。

据了解,金岭小区不

少房主是外地人,有来自深圳、沈阳、牡丹江等地,大家跳得舞蹈也各式各样,有扭东北秧歌的,也有跳健身舞的。每天晚上6点半,小区居民就陆续聚到广场。“每当有新人来学跳舞,我们都会热心帮忙。”邱洪妮说。

金岭小区的孙女士说,之前也很少接触舞

蹈,现在大家跳舞完全跟舞蹈老师学来的。闲下来的时候就看看健身舞的光碟、视频,然后跟着学,学会了就教给伙伴们。“有时看到舞蹈老师又要编舞,又要教舞,有时还要准备演出,忙乱的样子让他们很心疼。”孙女士说,小区里的深圳居民看到大家跳舞的热情劲,也

纷纷加入,参加活动比当地居民都积极。

宋芳说,像这样自愿给大家做舞蹈老师的居民,在每个小区都有,也上演着他们别样的教舞生活。正是像他们这样努力地为大家付出,让更多的居民认识到健康的重要性,积极加入健身活动。

凤凰山文化站周海红:

将舞步编成顺口溜教学

本报记者 侯书楠 实习生 韩扬 黄春丹

上班还顾家,业余时间还编舞,经常教同伴跳舞,但她不累。她就是文登凤凰山文化站的舞蹈老师周海红。

舞步中跳出“养生学”

一套舞要编一周

从2000年起,在凤凰山文化站,40多岁的周海红已从事舞蹈指导工作10多年,她每天都会与居民一起跳健身操、练太极。“平常在家琢磨着舞蹈动作,编排舞蹈,学会一套舞蹈往往需要一星期。”周海红说。

周海红说,她发现广场上的跳舞,没有考虑养

生,那些舞蹈动作对队员的身体健康益处不大,她开始琢磨编排符合养生规律的舞蹈。

结合平时的生活经验,阅览与中医养生相关的书,周海红编排了各式各样的肢体舞,在空闲的时候也给舞友们讲讲养生的理论,包括饮食卫生、季节穿着的适宜服装等。

舞蹈跳法编成顺口溜

颇受舞伴欢迎

跳舞的人大多是年龄较大的,记忆力都不是很好,学东西比较慢,为了让大家学动作快一些,周海红编了好多顺口溜。

“……左点、右点,秧歌步走起来,……”,周老师说,这是练颈椎舞的16个舞步顺口溜,既结合了秧歌,使健身动作有了舞蹈的美感,也能锻炼颈椎。

“我们都很喜欢这些

顺口溜,容易记。”一位学习健身舞的居民说,不过,周海红编顺口溜时很费劲。

周海红是文登市电业部门的员工,每天下班后还要学习新的舞蹈,想动作,编顺口溜……周海红说,每天要花3小时练舞,从编排到完全掌握,她至少需要一个星期的时间。

不同年龄舞姿不同

86岁老人打太极拳

“刚开始自发组织跳舞的老太太们只有20多人,但是在文登市体育局的宣传下,加上自己给大家做指导和示范,现在已有260多人参与到活动中来。”周海红说,舞伴们的平均年龄在55岁左右,最大的已经86岁高龄,而最小的只有8岁。

“现在越来越多的人愿意加入到全民健身的队伍当中,不管老少!”周海红说。

不同年龄段编舞蹈,有适合老年人的太极拳、太极剑,也有适合小孩子的舞蹈。居民多早练太极拳1个小时,晚上聚在一起练2个多小时的秧歌。

“身体健康很重要,老坐在电脑前的人,颈椎、肩膀容易出问题。”周海红说,她很喜欢运动,并且感觉她还没老,心态很年轻,现在大家都积极的加入健身行列,她现在干劲更足了。

全省200余家悦员工来威培训

时隔6年,再次聚焦执行力

本报威海8月22日讯(记者 冯琳) 20日-22日,2012年第二期家家悦执行力培训在家家悦合庆员工培训基地举行。来自全省各家悦分店的200余名干部员工聚首威海,此次培训是家家悦集团继2006年进行执行力培训后首次聚焦该课题。

家家悦集团人力资源部经理田虹表示,家家悦集团正处于由单纯的出售商品向精细化管理发展的转型期,为了强化员工的执行力,在继2006年举办的聘请高级管理人才的专题培训后,在2012年再次强势推出执行力专题培训。家家悦集团此次聘请



培训现场,形式多样,引起了员工的热烈欢迎。

深圳中旭企业管理股份有限公司的高级讲师,为企业员工进行执行力培训,讲师们将枯燥的管理常识转化为生活中的例子,从而使执行力

的效果深入人心。参加此次培训的200余位员工中,其中有108名经理级别的员工,64名主任级别的员工以及37名基层人员。