

全民健身 共享健康

——济南市全民健身中心 2013年公益活动邀您动起来

济南市全民健身中心位于经十路19166号,地理位置优越,辐射周边13个社区21万居民,日均人流量超过3300人次,2012年接待了健身者120万人。中心自开放以来始终坚持政府主导、社会参与、全民共享的发展原则,实行健身广场所有项目全部免费开放(并开启夜间灯光),室内项目公益性低价收费的管理办法。

为充分发挥全民健身引领作用,将公益落到实处,济南市全民健身中心推出了2013年度系列利民便民的公益健身活动。2013年,全民健身运动,我们全力以赴,您准备好了吗?

公益科学健身指导服务岗亭

公益科学健身指导服务岗亭是济南市全民健身中心2013年的一个重磅活动,站点将向市民提供免费健身场地和健身指导服务,将于3月1日起向市民开放,活动安排如下:

项目	授课时间	地点	预约电话		
室内项目	每月8日、18日 上午: 9:00-11:00	游泳 中心游泳馆 第一泳道	68606885		
		羽毛球 中心羽毛球馆 5号场地	68606770		
		乒乓球 乒乓球馆1、2号球台	68606768		
		瑜伽、爵士舞、 拉丁舞、塑身健美操、 成人形体舞蹈	二楼有氧健身馆 202教室	68606886	
		体质监测	一楼北侧体质监测区	68606781	
		英派斯器械健身	二楼北侧英派斯健身馆	66599118	
		跆拳道	一楼中厅跆拳道馆	18663753137	
		击剑	一楼中厅击剑馆	15966603507	
		室外项目	3月1日-11月30日 周一-周日 9:00-11:00 14:00-16:00	篮球	健身广场 室外场地 无需预约, 采取先到 先得的方 式。
				网球	健身广场
柔力球、太极拳	健身广场				
健身广场舞	健身广场				
健身路径	健身广场				

健身场馆免费开放活动

2013年,济南市全民健身中心将拿出所有室外运动场地全天免费向市民开放,提供部分室内场地在特殊节日免费向市民开放。

时间	活动内容	活动对象
2013年3月8日	体质监测区和有氧健身馆 对女性免费开放	年龄在20岁至69岁的女性
2013年6月1日	青少年助长干预区免费开放和 青少年儿童健身培训班互动活动	年龄在6岁至16岁的儿童 青少年
2013年8月8日	全民健身日各场馆免费体验活动	广大市民
2013年9月10日	体质监测区、游泳馆、台球馆、 益智休闲区免费向教师开放	持教师资格证参与
2013年10月6日	健身中心周年庆各场馆 均开设免费健身体验课程	广大市民
2013年全年	篮球场,开放时间:6:30-21:00, 夜间灯光开启时间18:00-21:00	广大市民
2013年全年	网球场,开放时间:6:30-21:00, 夜间灯光开启时间18:00-21:00	广大市民
2013年全年	室外乒乓球,全天开放, 夜间灯光开启时间18:00-21:00	广大市民
2013年全年	轮滑场,全天开放, 夜间灯光开启时间18:00-21:00	广大市民
2013年全年	健身路径、健身步道,全天开放, 夜间灯光开启时间18:00-21:00	广大市民

社会体育指导员公益培训

2013年,我中心将开设10期社会体育指导员培训班,活动安排如下:

培训时间	培训对象	人数	培训内容
2013年4月	平阴县居民	50	1.学习社会体育指导员基本知识。 2.柔力球、十二段锦、大舞、太极拳、排舞、易筋经等健身项目培训 3.考核合格者,经审核达到国家二级社会体育指导员标准的,颁发国家二级社会体育指导员证书。 4.健身中心每年将从培训人员中选择部分优秀的指导员加入到我们的健身指导公益服务站中来。
2013年5月	长清区居民	50	
2013年5月	市中区居民	50	
2013年6月	商河县居民	50	
2013年6月	济阳县居民	50	
2013年7月	章丘市居民	50	
2013年8月	历城区居民	50	
2013年8月	历下区居民	50	
2013年9月	天桥区居民	50	
2013年9月	槐荫区居民	50	

体质监测大篷车公益活动

“体质监测大篷车活动”是以免费体质监测和科学健身大讲堂为主要内容的公益活动,每年组织开展“六进”(进社区、进乡村、进学校、进机关、进企业、进广场)活动。

时间	活动内容
2013年3月8日	妇女节体质检测活动(限女性)
2013年4月	体质监测大篷车开进市中区
2013年4月	体质监测大篷车开进长清区
2013年5月	体质监测大篷车开进平阴县
2013年5月1日	体质监测大篷车开进工厂
2013年6月	体质监测大篷车开进槐荫区
2013年6月	体质监测大篷车开进天桥区
2013年6月1日	体质监测大篷车开进学校
2013年7月	体质监测大篷车开进历下区
2013年7月	体质监测大篷车开进历城区
2013年7月	体质监测大篷车开进章丘市
2013年8月	体质监测大篷车开进济阳县
2013年8月	体质监测大篷车开进商河县
2013年8月1日	体质监测大篷车开进部队
2013年8月8日	全民健身日活动体质监测免费体验
2013年9月	体质监测大篷车开进市中区
2013年9月10日	体质监测大篷车开进学校
2013年10月	体质监测大篷车开进长清区
2013年10月	体质监测大篷车开进平阴县
2013年10月6日	周年庆活动体质监测免费体验

2013年业余赛事

2013年,济南市全民健身中心计划组织十余场业余赛事活动,期待您的参与,活动安排如下:

时间	赛事
2013年2月	庆新春乒乓球比赛
2013年3月	少儿舞蹈团选拔赛
2013年4月	成人游泳队选拔赛
2013年4月	业余青少年乒乓球队选拔赛
2013年5月	济南市网球邀请赛
2013年5月	击剑比赛积分赛
2013年6月	瑜伽比赛
2013年7月	在线体育比赛
2013年7月	“银河之星”全国校园艺术精英电视展评比赛
2013年8月	三人制篮球比赛
2013年8月	台球比赛
2013年2月、8月	第二届、第三届济南市弟子规跆拳道品式邀请赛
2013年9月	业余青少年游泳队队员选拔赛
2013年10月	业余羽毛球公开赛
2013年10月	柔力球比赛
2013年11月	业余青少年羽毛球队选拔赛

Tips:

1、因场地有限,公益科学健身指导服务岗亭活动将限场地限人数向市民开放,参加室内活动的市民需提前进行电话预约或网上预订,室外指导课程表以网站和现场公示为准。

2、健身场馆免费开放日、体质监测大篷车公益活动、2013年群众业余赛事活动和社会体育指导员公益培训的活动细则和参与报名方式将提前在网站公示,敬请关注。

3、2013年群众业余赛事经过选拔赛组建的各项业余队伍,将有机会参加全国、省内或济南市各种业余比赛和活动展示,获得与其它省市的业余爱好者们交流的好机会。

4、因健身中心地处市中心地段,且场地有限,在暑期及节假日期间会出现健身高峰时段,造成场地预约难和排队等候等现象,请健身爱好者们在健身高峰时段提前电话咨询或选择周边健身场馆健身,谢谢理解。

5、中心网址:www.jnsports.cn,咨询电话:68608666(总服务台)

年度活动持续精彩,敬请关注!